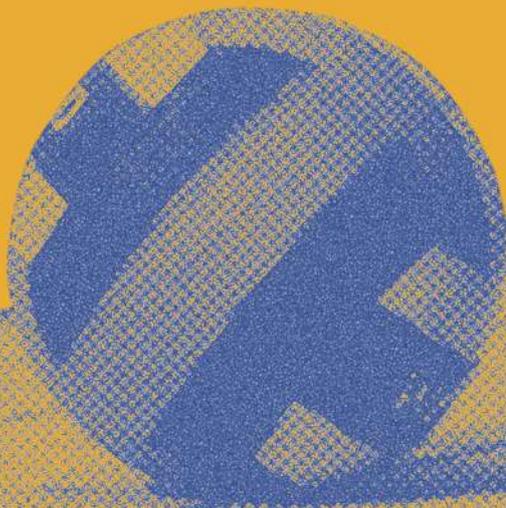


ACTU RC ARRAS

WATER-POLO

MARS-AVR 24



SALUT À TOI POLOÏSTE !

J'espère que la chasse aux oeufs a été bonne
et que tu as pu faire ton meilleur poisson d'avril !
Je te laisse naviguer à travers la Newsletter !





ACTUALITÉS



STAGE U14 ÉQUIPE RÉGIONALE LIGUE HAUTS DE FRANCE

Félicitations à nos 3 joueurs Richez Bouche Antoine, Tichet Fagniez Emile et Lepioscin Nazar qui ont été sélectionnés pour le stage U14 équipe régionale Ligue Hauts-De-France.

CHAMPIONNATS UNIVERSITAIRES

l'Équipe de water-polo de l'Université d'Artois a brillé lors des Championnats Universitaires de France à Sète les 20 et 21 mars 2024.

Clara Leuwers et Alexandre Saunier, représentant fièrement leur école, ont contribué à décrocher le titre de Champion de France Universitaire !

SOIRÉE POLO FITNESS

Le samedi 06 avril a eu lieu la soirée Polo Fitness. Nous espérons qu'elle à été à la hauteur de vos espérances et que vous avez passé une agrébale soirée en notre compagnie. Merci à vous !

BARBECUE DE FIN D'ANNÉE

Comme chaque année, notre traditionnel Barbecue viendra clôturer la saison 2023-2024. Vous pouvez d'ores et déjà réserver la date du Dimanche 23 Juin 2024 !

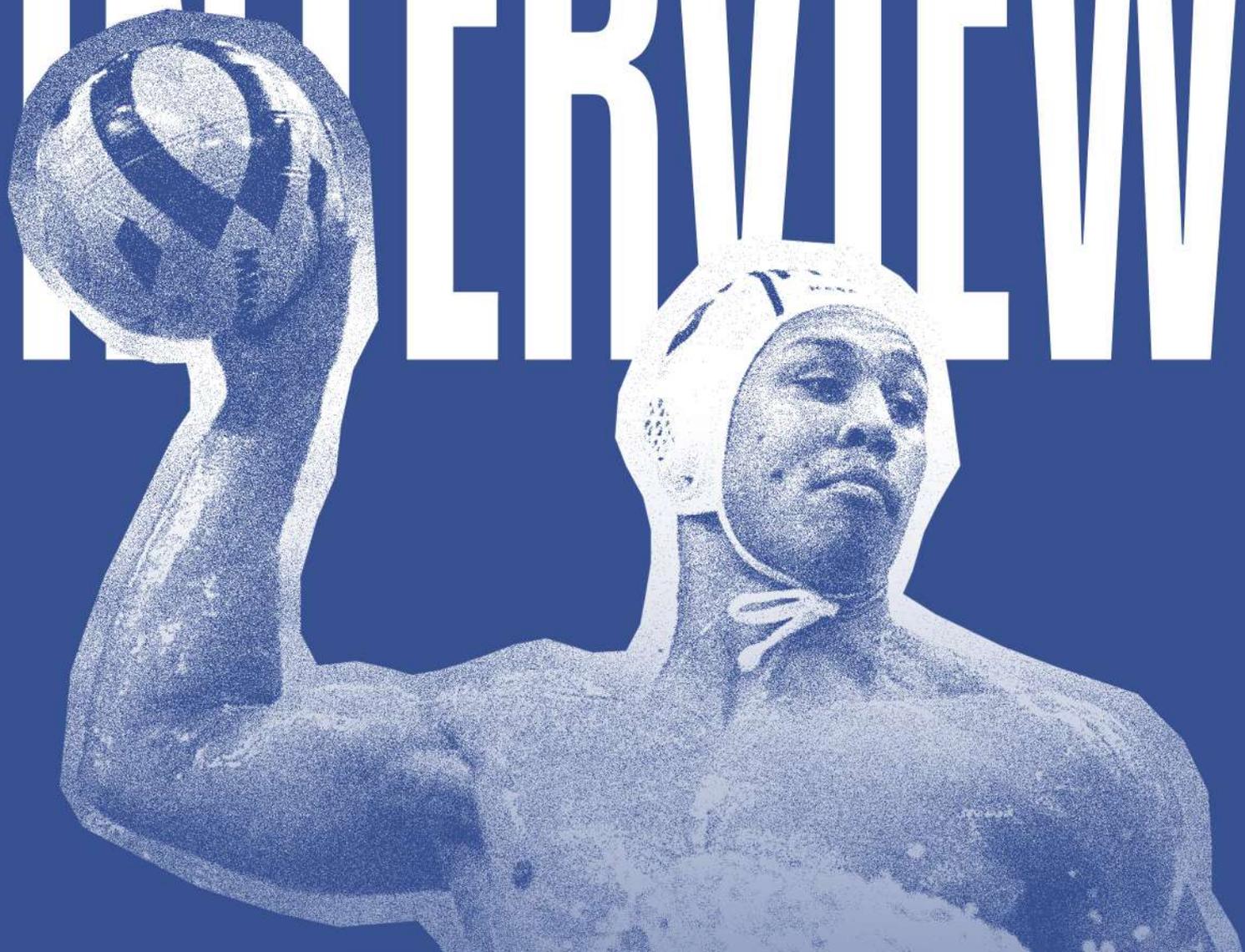


RÉSULTATS



Ce soir c'eeest MATCH !!	Les résultats du mois de Mars et Avril	Les prochaines rencontres à domicile	Les prochaines rencontres à l'extérieur
<u>Championnat U11</u>	17/03 : RCA1 11 - 05 ENLWP RCA1 08 - 04 FNCD 22 RCA1 08 - 07 PCVA1 RCA2 07 - 10 SCLD RCA2 07 - 08 PCVA 2 RCA2 04 - 17 ENTLM	21/04: RCA2 Vs SCLD RCA2 Vs PCVA 2 RCA2 Vs ENTLM	21/04 : La Louviere (BE) RCA1 Vs PCVA 1 FNCD Vs RCA1 ENLWP Vs RCA 1
<u>Championnat U13</u>	16/03 : RCA 30 - 07 LUC 23/03 : SCLD 02 - 42 RCA		
<u>Championnat U15</u>	10/03 : SNH 08 - 23 RCA 23/03 : SCLD VS RCA ⇒ <i>SLCD déclare forfait</i>		
<u>Championnat U17</u>	10/03 : SNH 15 - 13 RCA		
<u>Championnat N2</u>	16/03 : RCA 11 - 16 Orléans 13/04: ASPTT Limoges 16- 8 RCA	27/04: RCA v/s ASPTT Limoges	
<u>Championnat N1F</u>	13/04 : Granville Wp 7 - 9 RCA 14/04 : RCA 8 - 12 Montgeron Wp		11 et 12/05 : Mulhouse VS RCA Montgeron VS RCA

INTERVIEW



THOMAS VERNOUX

*Place à la star !
Nous laissons la parole à Thomas Vernoux*

A quel âge as-tu commencé le Water-Polo et où?

J'ai commencé le water-polo entre 6 et 7 ans, j'ai pratiqué quelques sports avant et c'est le premier qui a été assez intense, des entraînements assez souvent donc c'est celui que j'ai gardé. J'ai commencé au Cercle des Nageurs de Marseille car mon oncle en faisait là-bas, il a fait une grande carrière dans ce club.

Quels sont tous les clubs où tu as pu jouer jusqu'à présent?

Je suis toujours resté au CNM.

Comment as-tu fait pour atteindre un niveau professionnel ?

J'ai été pro assez vite, j'ai fait mes premiers entraînements quand j'avais 13 ans puis l'année d'après j'ai fait partie du groupe en faisant tous les matchs. C'est venu assez vite, j'avais 14 ans je n'ai pas vraiment eu le temps d'y réfléchir, c'est venu dans la continuité des choses, je n'ai pas forcément réfléchi à ce que je voulais faire ou pas. J'ai tout de suite été très à l'aise dans l'eau et physiquement au-dessus de la moyenne, quand je suis arrivé en pro je pesais à peu près 85 kg pour un peu moins de 1,90m, j'avais les capacités physiques et talentueuses pour intégrer le groupe.



Quel a été pour toi le principal sacrifice que tu as du faire pour atteindre ce niveau?

Pas vraiment la vie sociale car on en a une, mais plutôt le fait de ne pas fréquenter des gens de mon âge ou de ne pas faire de bêtises avec des gens de mon âge car quand on arrive à 14 ans dans un groupe pro, le reste du groupe n'a pas ton âge, la moyenne de l'équipe est de 26-27 ans. Ça se passe bien car ils sont très attentionnés mais ce n'est pas le même délire, ce n'est pas les mêmes choses qu'avec les copains de collège ou lycée. Ce n'était pas difficile sur le moment car je ne m'en rendais pas vraiment compte, mais maintenant en voyant la vie d'autres jeunes, je me dis dans ma vie il y a eu quelque chose qui n'a pas été, je vis avec des gens de plus de 30 ans depuis que j'ai 14 ans, je ne dirais pas que c'est un sacrifice mais la plus grosse différence que je vois avec les autres de mon âge. En plus de ça quand tu arrives dans un groupe pro, tu ne peux pas sortir, la majorité de ton temps libre est utilisé pour se reposer. Tout ce que les autres ont connu, les soirées, les vacances, les voyages tu en fais avec le sport mais ce n'est pas pareil. Maintenant au final j'ai la maturité d'un mec vieux alors que j'ai 21 ans et c'est peut-être ça qui pourrait manquer.

Pourrais-tu nous faire un retour (individuel et collectif) sur les derniers championnats du monde ?

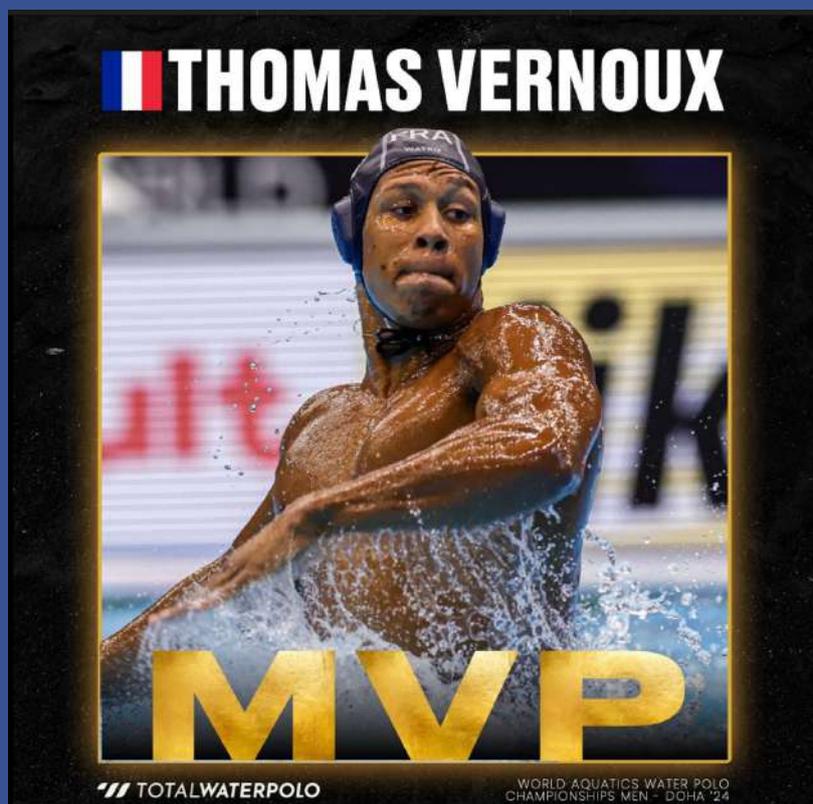
On est arrivé en sachant qu'il fallait faire de grosses performances et battre des gros mais nous étions confiants, on a commencé le tournoi pour jouer le titre. Les premiers matchs ne se sont pas très bien passés, les débuts de compétition sont toujours très compliqués à gérer donc ça a été assez difficile au début mais on s'est vite remis. Dès le premier gros match contre une grosse équipe on s'est tout de suite remis dedans. Au début de la compétition ça va très vite tu commences un peu à jauger à voir ce qu'il se passe et ça n'a pas de réelles influences sur le reste. Les phases éliminatoires ont commencé et c'est à partir de là que nous avons commencé à monter en puissance, à prendre forme, tout ce qu'on faisait commencer à être bien et à fructifier car il y avait quelque chose qui se créait, difficile à expliquer mais l'Australie en 8ème où on a bien joué sans être le meilleur match, et ensuite contre les Hongrois on est allé là où on voulait, on est remonté contre eux d'une manière inattendue.

Pour un retour sur les derniers matchs on a réussi à créer un groupe. Au début de la compétition on arrive sans être une grosse nation, donc pas vraiment de joueur connu à part 3-4 qui jouent à l'international, réussir à faire sortir de l'ombre toutes les personnes de cette équipe et montrer vraiment que les Français ne sont pas n'importe qui c'était très important pour nous. Chaque compétition on essaye de pousser jusqu'au bout donc c'est une fierté, plutôt on est content de se récompenser comme ça, nous-même on s'est donné tout ce qu'il fallait pour le faire.

Individuellement parlant je suis très rarement satisfait de ce que je fais, tous les matchs importants que je regarde, je vois plus les erreurs que ce que je fais de bien. On peut parler du match de la Hongrie où je marque 5 buts et les 3 derniers buts pour la victoire, mais tout ce que j'ai fait avant dans le match me chagrine, même les autres matchs je vois plus le côté négatif. C'est sûr que je suis content d'être meilleur buteur et meilleur joueur mais pour moi il y a encore beaucoup mieux à faire et je compte vraiment m'améliorer sur ce côté-là.

Quelle est la principale chose que tu en retires ?

Le plus important c'est que l'on a créé un groupe, une identité, c'est ce qu'il y a de plus dur et important, une fois que l'on a ça après on peut tout accomplir.



Au niveau des JO de Paris, comment se passe la préparation concrètement pour que l'on se rende compte (mentalement et physiquement)?

C'est assez compliqué à expliquer car il y a beaucoup de phases, la plus dure c'est souvent celle au bout de 2 semaines de stage. La préparation va durer environ 1 mois et demi je pense. Cela va se dérouler en 3 phases. La première d'un peu moins d'une semaine où l'on va reprendre doucement, pas grand-chose à dire. Après c'est le cœur du stage où c'est vraiment le plus dur mentalement et physiquement car la plupart des personnes de l'équipe aiment ce sport pour le jeu, avoir les ballons etc, ce qui nous déplaît le plus c'est la préparation physique.

Dans cette période au cœur du stage c'est énormément de natation on peut approcher 10 km dans la journée et en plus de ça énormément de travail plus spécifique water-polo, où on va travailler beaucoup les jambes, la technique, les passes, c'est très très dense en plus de ça on rajoute la musculation etc. donc les corps sont vraiment soumis à de très grosses charges. Le plus dur ce n'est pas de tenir physiquement car étant sportifs nous sommes habitués à faire cela mais le plus dur c'est le mental, la plupart des blessures arrivent aux personnes qui sont plus faibles mentalement et pas forcément physiquement.

Dans ces périodes là pour expliquer une journée type on va se réveiller le matin pour le petit dej', les horaires varient de l'endroit où l'on se trouve, ensuite on va à la muscu pour 1h-1h30, ensuite on va dans l'eau toujours le matin nager pendant environ 1h, les distances peuvent varier, ensuite on prend les ballons ça peut durer 1h30-2h puis nous avons une pause le midi pour manger puis faire la sieste l'après-midi, puis on reprend l'entraînement où il y a beaucoup plus de water-polo même si le matin il y en a pas mal, le soir on reprend et ça va plus être de la tactique, plan de jeu ça peut varier entre 2 et 3 heures. Je n'ai jamais fait de prépa pour les jeux mais en ayant déjà fait pour les Championnats du Monde ou Europe c'est vraiment très dur, on est à bout de force, le moindre temps que l'on a c'est pour se reposer, nous n'avons pas le temps de sortir ou autre. On concentre tout sur la préparation. On va faire un cycle de 6/7 entraînements d'affilée (matin, soir, matin...) et ensuite 1/2 journée de repos puis on reprend, pendant 3 semaines comme ça où ça va vraiment être chargé. On va un peu jouer pendant cette période-là mais tous les matchs officiels ou amicaux vont plus venir sur la fin de la prépa, ou on va faire plusieurs matchs par jour contre les équipes pour vraiment se confronter et finir la préparation en jouant, il faut jouer pour progresser donc dès que nous sommes prêts physiquement

Individuellement, quels vont être pour toi tes principaux défis lors de ces JO ?

Pour moi c'est un peu spécial car j'ai changé de poste dans le jeu, avant j'étais en pointe, puis là, on m'a mis en extérieur du côté gauche. Ce sont deux postes complètement différents, on ne m'attendait pas là, au début on se dit c'est n'importe quoi mais finalement ça a bien fonctionné mais maintenant on va beaucoup plus m'attendre et me fermer et se préparer à ce que je fais par rapport aux compétitions d'avant. Donc pour moi ça va être assez spécial à prendre en charge car en pointe on s'adaptait à moi mais là c'est différent, s'il y a quelqu'un collé à toi, c'est plus compliqué de jouer même si ça crée de la place pour les autres, en étant un joueur assez important il faut quand même réussir à faire des trucs et provoquer. Donc ça va être de réussir à jouer mon jeu et être dangereux à un poste où je n'ai pas énormément l'habitude de jouer et où on va m'attendre et me bloquer.

Même question, mais cette fois-ci collectivement ?

Ça va être à peu près pareil que pour moi, nous n'avons jamais fait de grands résultats dans les compétitions majeures, dans la tête c'est toujours un peu spécial on peut comparer ça au Maroc en Coupe du Monde de Foot, ils jouent très bien mais dans la tête de toutes les équipes ça reste le Maroc, il n'y a pas forcément de pression on ne se dit pas forcément que potentiellement ce sera les meilleurs du monde. Pour nous ça va être pareil car maintenant que l'on a fait ce résultat on va nous attendre et mentalement ils vont vraiment se préparer à jouer contre nous, à s'adapter à notre style de jeu en sachant que nous sommes une équipe sérieuse et qu'il faut faire attention, donc ils ne vont rien laisser au hasard pendant la compétition.

Quel est le principal conseil que tu donnerais à de jeunes poloïstes qui aimeraient atteindre le même niveau que toi ?

Se donner le maximum que l'on puisse dans chaque chose que l'on fait. C'est toujours dur l'entraînement de se lever d'aller à l'eau mais une fois que l'on est lancé si on fait à moitié ou que l'on n'a pas envie, on va beaucoup plus regretter que si l'on se donne à fond. Pour moi peu importe la fatigue ou ce qu'il se passe je fais tout à fond, comme ça après l'entraînement même si je suis encore plus cuit qu'avant je ne serai pas venu pour rien. Que ce soit pour la natation, les jambes, les passes, la muscu etc... je fais toujours à fond, comme ça je sais que je ne perds pas mon temps, et toujours se concentrer dans ce que l'on fait pour avoir un sens à ce que l'on fait, ce n'est pas pour le coach ni personne dans le bassin mais pour soi-même, le progrès c'est réussir à passer un cap à ce niveau-là.

Aurais-tu une anecdote à nous raconter sur une compétition, un entraînement ou un déplacement ?

Avant les matchs avant la présentation on est avec l'équipe contre qui on va jouer, dans une espèce de salle où on reste le temps qu'ils nous appellent etc. et du coup avant les quarts de finale on était avec les Hongrois, dans cette salle on est vraiment collé c'est assez spécial comme moment. Nous n'avons pas trop l'habitude de jouer des quarts de finale, on avait la pression, on ne savait pas vraiment comment aborder ce moment. Eux, une des meilleures nations, on les sentait vraiment tendus, ça se sentait qu'il y avait eu de la tension chez eux alors que nous étions plutôt détendus. C'est vraiment un moment très spécial car on aurait pu se dire que ça allait être l'inverse, c'est vraiment ce qui nous a donné de la force, de se dire qu'on va se battre et pas en rigolant.

Hommage à Romain HARRISSART

Nous nous devons de vous partager cette triste nouvelle.

Le samedi 30 mars, une figure du water-polo de la région nous a quitté suite à un dramatique accident de voiture. Il laisse beaucoup de personnes derrière lui, sa famille, ses amis mais aussi toutes les personnes qu'il a marqué par sa douceur et sa générosité.

Notre peine est très forte, nous soutenons de tout cœur sa famille et tous ses proches ainsi que le club de Douai pour qui il a été très cher. Nous soutenons sa femme et ses enfants dans leur rétablissement et dans cette terrible épreuve.

Bon voyage à toi Romain HARRISSART et merci pour tout ce que tu as apporté.

Repose en paix.



www.rcarras-waterpolo.fr



RC ARRAS WATER-POLO