

L'INFO DU MOIS



Le TOAC fait entendre sa voix !



Numéro 2
Janvier 2011
www.toacnatation.org

Sommaire

Edito	4
Le TOAC fait entendre sa voix !	5
Première étape validée	7
Les handisports à l'honneur	9
Place aux maîtres !	10
Direction Rodez !	13
L'avenir est en marche	15
Le remake des interclubs.....	16
Le TOAC dans l'élite.....	19
Les épreuves à venir... ..	20
Le mot du bureau	21
La boutique du club.....	22
Divers.....	23

Edito

Choses promises, choses dus. Le second numéro de *l'info du mois* est là avec encore plein d'infos sur notre club. Au vu des mails d'encouragement et de soutiens que nous avons reçus, nous allons continuer comme ça! Merci à vous tous! Parmi les mails reçus, certains sont venus nous faire part de leurs remarques sur tel ou tel oubli et d'autres nous ont suggéré des modifications ou des évolutions possibles. Bref, en réagissant et en proposant de nouvelles choses, vous contribuez tous à faire vivre cette *info du mois* et à la rendre plus à votre image. Vous pouvez également participer à la vie de ce petit journal en nous envoyant vos photos ou celles de vos enfants. Vos réactions et vos impressions suite à tel ou tel compétition. N'hésitez donc pas à nous faire parvenir vos photo, vos remarques, vos ressentis ou quoi que ce soit à l'adresse mail du club : email@toacnatation.org

En espérant que ce nouveau numéro soit aussi agréable pour vous que le précédent, les membres du bureau vous souhaitent une bonne lecture et également de bonnes fêtes de fin d'année.

Sportivement

Les membres du bureau

Le TOAC fait entendre sa voix !

C'est à la piscine de Portet-sur-Garonne que les nageurs du TOAC natation s'étaient donné rendez-vous le dimanche 21 novembre pour le 2ème circuit départemental. Lors de cette épreuve, les nageurs du TOAC natation, sous la houlette de Sélim et Camille, leurs entraîneurs, se sont fait remarquer grâce à



leurs bons résultats mais aussi par leur présence dans les gradins ! Les chants et les encouragements sont allés crescendo au fur et à mesure de la compétition donnant à la piscine des allures de stade. Un esprit d'équipe fort, propice aux bons résultats et aux défis !

Les bons résultats sont arrivés dès le matin avec le 50 m papillon où les nageurs du TOAC natation ont montré de quoi ils étaient capables. **Pierre Azais** signe le 6ème temps en 29''05, et c'est Camille Coste qui s'impose sur cette épreuve avec un temps

de 26''50. Il n'aura pas fallu attendre longtemps pour voir de nouveau un nageur du TOAC s'imposer. C'est du 100m brasse qu'est venu ce très bon résultat : **Xavier Boulanger** a parcouru la distance en 1'09''81 offrant au public, à ses entraîneurs et à son club un superbe spectacle. La compétition s'est ensuite poursuivie avec le 100m nage libre, **Grégory Solomiac** s'adjuge la 11ème place en 1'00''57. Après plusieurs séries d'épreuve, ce fut l'heure du 200m papillon où seul étaient engagés **Pierre Azais** et **Camille Coste**. C'est Camille qui remporte l'épreuve en 2'08''87. Quant à Pierre, il signe donc la seconde performance en 2'29''46.

Après la pause repas, c'est plus motivés que jamais que les nageurs du TOAC sont reparti au combat avec quelques



défis entre eux pour pimenter la compétition et une motivation toujours aussi grande dans les gradins. L'après-midi a donc repris avec le 50m brasse messieurs, où **Xavier Boulanger** a terminé second en 31''42 à un souffle de la première place. Puis, ce fut l'heure du 50m nage libre pour les nageurs du TOAC, avec un duel de prestige entre **Grégory Solomiac** et **Pierre Azais**. Ce dernier étant plutôt un spécialiste du papillon il avait relevé le défi de battre Grégory sur sa spécialité. Ce pari a donné lieu à un magnifique spectacle et une ambiance hors du commun au bord du bassin. C'est finalement Pierre qui l'emporte en 26''98 et qui finit à la 4ème place. Grégory, lui, termine à 6ème place avec un temps de 27''23. En 100m papillon, en suite, c'était à **Marylou Trichet** n'aura pas déçu puisqu'elle termine à la 4ème place avec un temps de 1'21''34. Chez les garçons, c'est **Camille Coste** qui représentait le club et termine sur la plus haute marche du podium avec un temps de 58''82. En fin d'après-midi c'est sur le 200m 4 nages que le TOAC s'est fait remarqué avec la 3ème place de **Xavier Boulanger** en 2'31''92.



Globalement, ce fut un excellent week-end pour l'ensemble des nageurs du TOAC Natation même si **Marylou Trichet**, **Anaïs Cougoureux** et **Aurélien Terry**,



qui avaient raté les minima qualificatifs pour les championnats régionaux début novembre à Colomiers, n'ont pas réussi à faire un temps suffisant lors de cette deuxième tentative. Cependant, lors de cette épreuve, **Xavier Boulanger** a réalisé un temps de qualification pour les meetings nationaux. Il participera donc lui aussi à la compétition de Rodez, tout comme **Grégory Solomiac** qui s'était qualifié pour le circuit régional sur le 100m nage libre lors des interclubs. Nos excuses à ces deux nageurs que nous avons oubliés lors de la précédente info du mois.

Au final, les nageurs du TOAC n'ont pas perdu leur temps lors de cette compétition. L'ensemble du club les félicite donc, ainsi que leurs entraîneurs. Des résultats encourageants pour l'avenir !

Première étape validée

C'est dans une ambiance toujours aussi festive que s'est déroulée la première étape des 49ème médailles du TOAC le samedi 27 novembre dernier à la piscine Léo Lagrange. Tout a commencé sur le coup de 13h30 lorsque les premiers bénévoles du clubs sont arrivés pour mettre en place



l'organisation de cette compétition qui est un point de passage obligé pour tous les jeunes champions du département. Vers 14h le bassin de Léo Lagrange est entré en ébullition avec le début de l'échauffement et l'arrivée des premiers officiels.

Tout autour du bassin, on pouvait entendre les coups de sifflets et voir les entraîneurs des différents clubs donner les dernier conseils à leurs nageurs afin qu'ils abordent au mieux cette épreuve. Tout a réellement commencé sur les coups de 15h. Après un entraînement d'une grosse heure, il était temps pour les nombreux nageurs filles et garçons de se jeter à l'eau pour les poussins et benjamins de la région. Les 45 champions en herbe de notre club ont donné le meilleur d'eux mêmes afin de montrer à leurs entraîneurs mais aussi à leurs parents, présents dans les gradins, les progrès réalisé depuis la reprise des



entraînements début octobre dans les différentes piscines de Toulouse.

Mais qui dit progrès, dit également résultats. Pour le TOAC, tout a commencé avec la 6ème place de **Théa Azema** sur 50m papillon. Une distance qu'elle a

L'info du mois

parcourue en 46''03. Sur le 50m brasse, soulignons l'excellente performance **d'Arthur Laborde** qui en réalisant un temps de 44''76 s'empare de 2ème place de la série. Un autre de nos nageurs est monté lui aussi sur le podium mais cette fois sur le 50m dos. Il s'agit **d'Abdelmalek Belghomari** qui avec un temps de 44''61 termine 3ème de cette série. Toujours en dos mais cette fois sur 100m, **Tanguy Serrand** s'adjuge la 6ème place 1'27''33.

De bons résultats qui ne sont que les prémices d'autres résultats encore meilleurs pour le club. Félicitations donc à tous nos jeunes champions ainsi qu'à leurs entraîneurs. Sans oublier de dire un grand bravo aux parents et aux bénévoles qui ont contribué dans l'ombre au bon déroulement des épreuves et plus globalement de la compétition, que ce soit à la boutique, à l'informatique, à la chambre d'appel ou encore autour du bassin.

Le rendez-vous est pris pour la deuxième étape des médailles du TOAC le 8 Janvier 2011 toujours à la piscine Léo Lagrange, toujours, plus nombreux et toujours dans la bonne humeur !



Les handisports à l'honneur

Au lendemain des médailles du TOAC, la piscine Léo Lagrange accueillait une nouvelle compétition réservée elle aux nageurs handisport. C'est encadré par Nadège, leur entraîneur, et par Laurence et Jennyfer, les deux officiels lors de cette épreuve, que les nageurs du TOAC sont allés se confronter au verdict du chronomètre dans une excellente ambiance.

Place aux maîtres !

Au moment où se déroulait le championnat régional 25m à Rodez, les masters eux s'étaient donnés rendez-vous pour la première date du championnat départemental open des Maîtres. Cette épreuve se déroulait à la piscine Jean Vauchère de Colomiers le samedi 4 décembre en début d'après-midi. Il s'agissait de la première compétition



réservée uniquement aux nageurs de plus de 25 ans. Pour l'occasion, le TOAC avait réuni pas moins de 20 nageurs, dont 3 représentantes féminines. Il y avait les nageurs masters de Sélim naturellement, mais aussi des nageurs du groupe adulte loisir de Caroline et Jean-Louis. Caroline s'est employée à encadrer le groupe et de donner les dernières recommandations aux nageurs, juste avant le début des épreuves.

Dans l'ensemble, le TOAC Natation a obtenu de plutôt bons résultats même pour les nageurs des groupes adultes loisir. Chez les dames tout t'abord, **Laurence Bonnefous** (C2) sur 50m nage libre signe le 11ème temps en 41''34. Sur 100m nage libre, **Julie Ducrocq** (C1) s'adjuge la première place sur cette distance avec un temps de 1'06''26. Julie était aussi engagée sur le 100m dos. Une épreuve où elle termine, en 1'13''81, à la 2ème place et à 7/10ème de sa rivale de Millau. Enfin, **Bénédicte Vernier** (C1), dernière représentante féminine



du club, était engagée sur 50m papillon où elle finit à la 3ème place avec un chrono de 37''60.

Du côté des hommes, sur le 50m nage libre, **Nicolas Boudet** (C1) et **Sylvain Bernard** (C1) s'adjugent respectivement la 7ème et la 9ème place en 28''40 et 28''56. On trouve ensuite, toujours sur cette distance, deux représentants des nageurs adultes loisir.



En effet, **Benoit Rimour** (C2)(15ème) et **Vincent Fontaine** (C3)(20ème) terminent l'épreuve en 30''10 pour le premier et 31'' pour le second. Changeons de distance mais pas de nage et passons sur 100m ou **Nicolas Boudet**, **Sylvain Bernard** et **Benoit Rimour** font un joli tir groupé.

Nicolas termine en 1'04''09 à la 5ème place, Sylvain lui s'empare de la 7ème place en 1'08''87 et Benoit en 1'09''13 finit à la 9ème place. Après le sprint, passons maintenant au fond avec le 400m nage libre où **Edouard Fernandes** (C3) termine en 5'26''58 à la 6ème place, juste un souffle devant **Patrick Carton** (C8) qui finit lui 7ème en 5'26''92.

Passons au dos maintenant, et plus particulièrement au 50m avec une grosse délégation de nageurs loisirs. On retrouve à la 8ème place **Vincent Fontaine** qui réalise un temps de 39''52 puis **Vincent Dubreuil** (C1) qui en 44''78 finit à la 11ème place devant **Michel Popovitch** (C8) 12ème en 58''66. Sur 100m, **Alexandre Sandres** (C2) termine sur la 2ème marche du podium avec un temps de 1'14''16. Quant à la brasse sur 50m ils étaient 3 à porter les couleurs du club. **Robert Perez** (C2) s'empare du 11ème chrono en 41''07 devant **Jean Quinsat** (C3) 17ème avec un temps de 45''28 et enfin **Michel Popovitch** 20ème en 50''06. Sur 100m, on retrouve de nouveau **Robert Perez** 8ème avec un temps de 1'32''64. Enfin, penchons nous sur le papillon avec une grosse délégation de pas moins de 6 nageurs du TOAC. Sur 50m, duel acharné entre **Robert Perez** et **Alexandre Sandres**. C'est finalement ce dernier qui l'emporte en 31''34 contre 31''88 pour Robert. Ils terminent tout les deux à la 6ème et 7ème place. Quant au 100m, c'est **Marc Haenlin** (C6), seul représentant du TOAC sur la distance,



qui en 1'29''20 termine à la 6ème place.

Du côté du 100m 4 nages, 6 nageurs du TOAC étaient alignés. C'est **Nicolas Boudet** qui tire le mieux son épingle du jeu avec la 5ème place et un temps de 1'15''95. Il est suivi de près par **Jean-Simon Bentley** (C2) qui



finit 9ème en 1'20''55 juste devant **Benoit Rimour**, 10ème en 1'20''79.

Terminons par les relais avec 3 équipes TOAC qui terminent à la 5ème, 8ème et 13ème place. La première équipe composée d'**Alexandre Sandres, Sylvain Bernard, Benoit Rimour** et **Nicolas Boudet** réalise un temps de 1'54''30. La seconde équipe composée de **Patrick Carton, Marc Haenlin, Robert Perez** et **Yannick Charles** (C5) réalise un temps de 2'08''43. Enfin, l'équipe 3 composée de **Vincent Dubreuil, Jean Quinsat, Christel Masvesy** (C3) et **Vincent Fontaine** signe un temps de 2'15''38.

Avant de terminer cet article, accordons une attention toute particulière à un nageur entraîné par Nadège. En effet **Sébastien Motais** (C1), nageur handisport et représentant du TOAC participait à cette compétition. Il réalise



sur le 50m nage libre un temps de 33''38. Sur 100m en suite, il réalise un temps de 1'13''02. Sur 50m dos, il obtient un temps de 42''69 et signe un très beau 37''91 sur 50m papillon.

Bravo à lui et bravo à toutes les nageuses et les nageurs du TOAC ainsi qu'à leurs entraîneurs. Lors de cette compétition

relevé à Colomiers, ils ont prouvé par ces résultats que le TOAC était bien présent à tous les niveaux ! Félicitations !

Direction Rodez !

Les nageurs de notre club sont partis le samedi 4 et dimanche 5 décembre pour Rodez afin de disputer le Championnat régional 25m. Ils étaient accompagnés pour l'occasion de Jean-Pierre Lassalle, qui était du voyage comme officiel. Au final, ce n'est pas moins de 13 nageurs du club qui sont allés relever ces défis en terre aveyronnaise. Bien aidé par les précieux conseils de leur entraîneur, Sélim, les filles et les garçons du TOAC se sont confronté au verdict du chronomètre dans une ambiance toujours aussi bonne.

Chez les filles tout d'abord, Marion Regnier était engagée en 50m et 100m brasse ou elle réalise respectivement des temps de 35''76 et 1'16''82. De plus on la retrouve également sur le 200m 4 nages ou elle signe un temps de 2'40''41. Du côté du dos, on retrouve Tiffany Fauchon qui était, elle, engagée sur 50, 100 et 200m. Elle réalise pour ces 3 épreuves, des temps de 33''52, 1'10''09 et 2'27''33 sur le 200m. En plus du dos, Tiffany était aussi engagé sur le 50m nage libre ou elle réalise un temps de 30''23 juste à un souffle de Lucie Pelfort qui en 29''40 est au final la meilleur représentante du club sur cette distance et dans cette nage. Toujours à propos de Lucie, il faut noter ses temps de 31''90 sur le 50m papillon et de 1'12''21 sur 100m papillon, sans oublier naturellement sa belle performance au 400m nage libre qu'elle boucle en 5'02''19.

Chez les garçons maintenant, sur le 50m brasse, c'est Xavier Boulanger qui ramène le meilleur chrono en 31''42 juste devant Brice Alessandrini en 32''59. Mais sur 100m, c'est Brice qui réalise cette fois, le meilleur chrono en 1'09''95 contre 1'10''25 pour Xavier. Une belle performance que Brice rééditera plus tard sur 200m en 2'30''60.



En nage libre maintenant, penchons nous sur le très bon temps d'Alexandre Busatto qui sur 50m réalise un temps de 26''35 juste devant Grégory Solomiac et en 27''23 et Brice Alessandrini en 27''48. Du côté du 100m, le meilleur temps revient à Xavier Boulanger qui parcourt la distance en 57''20. Il devance au final Alexandre Busatto en 59''78 et Grégory Solomiac en 1'00''50. Sur 200m, c'est Pierre Azais qui est le plus rapide sur 200m avec un temps de 2'11''86, un souffle devant Alexandre Busatto qui réalise 2'13''19 sur cette distance. Passons maintenant aux épreuves de fond avec le 400m où Grégory Solomiac en 4'57''47 devance Vincent De Almedia en 5'19''03. Pour terminer avec la nage libre soulignons le beau résultat de Pierre Azais qui signe un temps de 9'57''90 sur le 800m. Tournons nous maintenant vers le dos avec Djibril Diallo qui parcourt les 100m en 1'12''06. Enfin, terminons avec le papillon où sur 50m, Pierre Azais devance Xavier Boulanger en 28''33 contre 28''65 pour ce dernier. Sur 100 et 200m enfin c'est encore Pierre qui a brillé avec des temps de 1'03''83 et 2'25''28. Un grand bravo à tous les nageurs, qui sont venus jusqu'à Rodez pour cette compétition. Ils avaient tous la volonté de donner le meilleur d'eux-mêmes. Bravo à eux et à leurs entraîneurs, pour leurs bons chronos et leurs résultats.

L'avenir est en marche

Pour chaque nageurs, la découverte de la compétition est un moment à part, pour certain, elle se fait à l'âge adulte comme l'on fait quelques nageur des groupes adultes loisir la saison dernière mais pour beaucoup, elle se fait dès le plus jeune âge. Il est important que cette découverte se fasse dans les meilleures conditions possibles. Ainsi c'est entouré par les parents, les amis et les entraîneurs, qui déjà donnent des conseils très précieux pour appréhender ce moment au mieux, que nos plus jeunes nageurs se jettent à l'eau.

C'est en résumé ce qui attendait nos nageurs âgés de 7 à 10 ans le samedi 11 décembre à la piscine de Nakache. Tous étaient engagé sur 50m dos et chaque enfant à suivit les conseils de Lorraine, Baptise, Jean-François et Sélim. Même si les chronos ne sont pas encore révélateurs pour tous, soulignons les belles performances de Sawssen Fajr en 49''67, d'Hippolyte Gris en 58''71 et de Nadjib Helhal en 59''82.

Et plus globalement, les membre du TOAC Natation félicite Chaïma AMEZYANE, Pauline ANGE, Manon BARAT, Chahinez BELGHOMARI, Florentine CADOT-BURILLET, Héloïse-zoé CHARASSON, Lou-ann DE PRADA, Asma-soumia FOUHAMI, Domitille HERVY, Kawtar KEHAL, Kenza KHITER, Ariane PORTIER, Ludivine PUJOL, Eloïse SCIE-CALMES, Sana SLAMNIA, Nihed ZAHAF KHADRA, Louis CHAMPLON, Ismael DHEROUI, Alexandre EDMOND, Stephane GUILLON, Malik HAOUARI, Jérémie POVEDA et Samuel ROURERA. Bravo à leurs entraîneur qui ont réalisé un travail remarquable depuis le début de la saison et surtout aux nageurs, car ce sont les champions de demain qui porteront peut être les couleurs du toac natation jusqu'au plus haut niveau.

Le remake des interclubs

Interclubs 2010, acte 2 ! C'est à la piscine de Nakache que s'est déroulé le second volet des interclubs mais cette fois la compétition était réservée uniquement aux nageurs masters. Pour le coup, le TOAC Natation avait réuni pas moins de 3 équipes. Les équipes 1 et 2 étaient composées des nageurs de Sélim, habitués à la compétition, mais l'équipe 3 était,



elle, composée des nageurs adulte loisir qui dans l'ensemble, s'entraînent avec Caroline et Jean-Louis sur les piscines de Toulouse-Lautrec et Léo Lagrange. Des nageurs extrêmement motivés car la plupart d'entre eux nagent plus pour le plaisir que pour la compétition. Au final, ce n'est pas moins de 30 nageurs de 25 à 62 ans qui se sont succédé au bord du bassin pour prouver la bonne forme du TOAC au niveau masters. L'équipe 1 était composée de **Nathalie Glinos, Mathilde Bodu, Julie Ducrocq, Nicolas Boudet, Alexandre Sandres, Jean-Louis Larrieu, Patrick Carton, Eric Dupuy, François Vincent et Gregory Solomiac**. Dans l'équipe 2 on trouvait **Laurence Bonnefous, Cecile Pierron, Marc Haenlin, Sébastien Motais, Jean-Simon Bentley, Christel Masvesy, Robert Perez, Edouard Fernandes, Cyrille Coinçon et Sylvain Bernard**. Enfin dans les rangs de l'équipe 3, on retrouvait **Jennyfer Van Der Heyden, Laurence Janin, Emmanuelle Larrieu,**



Benoit Rimour, Vincent Dubreuil, Michel Popovitch, Jean Quinsat, Vincent Fontaine, Patrick Barbeau, et Christophe Locquet.

Les épreuves ont débuté le matin aux alentours de 10h avec le relais 4x50m 4 nages. C'est l'équipe 3 du TOAC, composé de **Jennyfer Van Der Heyden, Benoit Rimour, Vincent Dubreuil et Laurence Janin**, qui a ouvert le bal. Ce

fut au tour de l'équipe 2, composé de **Laurence Bonnefous, Cécile Pierron, Edouard Fernandes et Sylvain Bernard**, de se jeter à l'eau et enfin à l'équipe 1,



composé de **Julie Ducrocq, Jean-Louis Larrieu, Alexandre Sandres et Nathalie Glinos**. Côté résultats, intéressons-nous aux dames avec **Cécile Pierron** qui sur 100m brasse signe le meilleur temps de sa série en 1'33''19. En papillon, soulignons la belle performance de Julie Ducrocq qui sur 100m réalise un chrono de 1'16''13 et s'adjuge la seconde place de sa série. Une performance égalé par

Nathalie Glinos sur 50m nage libre avec un temps de 31''37. Enfin, soulignons la 3^{ème} place de Mathilde Bodu sur 400m Nage libre qui obtient la 3^{ème} place de la série. Du côté des nageuses loisirs, notons sur 50m nage libre le temps de Laurence Janin qui réalise un chrono de 38''99. Sur le 100m, Emmanuelle Larrieu signe un chrono de 1'23''45 et en dos, sur 50m, Jennyfer Van Der Heyden réalise un très encourageant 47''68 devant Laurence Bonnefous qui signe 50''30 sur cette même distance.

Chez les garçons, grâce à Sylvain Bernard, le TOAC obtiens la 3^{ème} place du 50m nage libre en 28''78. Quant au 100m, François Vincent et Marc Haenlin réalisent respectivement 1'05''73 et 1'13''77. Sur 400m enfin, c'est Christophe Locquet et Christel Masvesy qui ont nagé la distance en 6'21''40 et 6'35''35. Passons au dos maintenant ou Nicolas Boudet était engagé sur 50m. Il réalise un temps de 34''87 et termine 5^{ème} de la série. Quant au 100m, C'est Alexandre Sandres qui réalise le meilleur temps en 1'14''24 devant Jean-Simon Bentley et Vincent Fontaine en 1'24''31 et 1'30''05. Du côté des brasseurs, Eric Dupuy, Cyrille Coincon et Michel Popovitch étaient engagés sur 50m et signent respectivement des temps de 36''24, 39''60 et 50''69, et sur 100m, on



retrouvait Jean-Louis Larrieu qui signe un temps de 1'22''46 devant Patrick Barbeau en 1'35''91.

Le papillon maintenant qui, du côté des garçons, comportait pas moins de 5 nageurs. En 100m tout d'abord c'est Edouard Fernandes qui réalise le meilleur chrono du club en 1'27''44 devant Benoit Rimour en 1'33''39. Sur le sprint, C'est Patrick Carton Qui réalise le meilleur temps en 34''37 juste devant Robert Perez en 34''63 et Vincent Dubreuil en 39''14. Finissons maintenant ces résultats, avec le 200m 4 nages Ou Grégory Solomiac en 2'33''52 réalise la 6^{ème} performance de la série en finissant devant Sebastien Motais et Jean Quinsat respectivement en 3'05''62 et 3'32''96.

La section natation du TOAC félicite tous ses nageurs ainsi que leurs entraîneurs et est particulièrement fière de leurs résultats à ce niveau de compétition. Cela montre le bon esprit d'équipe dans notre club et particulièrement chez les masters.



Le TOAC dans l'élite

Toute l'élite de la natation française s'était donnée rendez-vous lors du premier week-end de décembre à Chartres dans l'Eure-et-Loir pour les championnats de France en petit bassin. L'ensemble des champions français qui nous ont fait vibrer cet été, durant les championnats d'Europe de natation à Budapest, étaient présents



pour cette épreuve. Le TOAC Natation, qui compte parmi ses adhérents, une poignée de nageurs de niveau national, était naturellement présent pour cette étape. C'est bien encadré par leur entraîneur Loïc, qu'**Elodie Samouilhan** et **Camille Coste** sont allés se frotter aux nageurs venus de tout l'hexagone.

Elodie comme à son habitude, était engagée sur les épreuves de dos, alors que Camille lui nageait en papillon, sa spécialité. Au final, elle réalise sur 100m papillon un excellent temps de 55''93. Quant à Elodie, elle réalise un temps de 2'22''74 sur le 200m dos. Engagée également sur le 100m, elle signe un temps de 1'05''03. Enfin en sprint, elle réalise un très beau 30''65, sur 50m.



Tous les membres du bureau du TOAC, les félicitent ainsi que leur entraîneur. Ils honorent le club par leurs résultats à ce haut niveau de compétition. Un grand bravo à eux donc.

Les épreuves à venir...

Les fêtes de fin d'année arrivent et elles marqueront une pause bien méritée pour tous les nageurs avant la reprise du programme sportif début Janvier. Ce seront les *2ème médailles du TOAC* qui ouvriront le bal des compétitions le **samedi 8 janvier** à la piscine Léo Lagrange de Toulouse. Espérons que les conditions météo seront meilleures que l'année dernière où la compétition avait été annulée à cause de la neige. Le rendez-vous est donc pris à partir de 15h pour le début des épreuves et à 14h pour les échauffements.

Le week end suivant sera quant à lui très chargé avec pas moins de deux épreuve pour les nageurs du club. En effet, pour les plus jeunes, ce sera le *3ème circuit départemental* c'est à dire, la suite et la fin des compétitions qui s'étaient déroulaient à Colomiers puis à Portet-sur-Garonne au cours du mois de novembre. Cette épreuve se déroulera le **dimanche 16 janvier** à la piscine de Portet-sur-Garonne. En parallèle, aura lieu le *championnat régional des maîtres* (le trophée Marcel Ducros) la première compétition de l'année 2011 pour les nageurs de Sélim. Le **dimanche 23 janvier** ce sera le premier *Natathlon*. Une épreuve réservée aux benjamins qui aura lieu à Balma. Enfin, pour terminer janvier ce n'est pas moins de 3 compétitions qui seront au programme des nageurs du TOAC.

Tout d'abord le *meeting régional de Midi-Pyrénées* qui se déroulera du **28 au 30 janvier** à Toulouse et qui rassemblera les meilleurs nageurs de la région et forcément ceux de notre club. Ensuite, direction Nakache pour le *challenge des 200 jeunes* une compétition réservée aux poussins et aux benjamins le **29 janvier 2011** et le lendemain, c'est à Muret que se déroulera les *Trophées 2*, une autre compétition réservée quant à elle exclusivement aux poussins.

Il sera ensuite temps de mettre le cap sur le mois de février qui sera lui aussi chargé en événement pour le TOAC. La suite au prochain numéro !

Le mot du bureau

Le TOAC Natation à force de persévérance, mais principalement par le bon comportement de ses nageurs et leurs très bons résultats tant au niveau individuel que dans les diverses épreuves collectives, a attiré l'attention d'un équipementier spécialisé dans la natation. En effet, la société TYR France, sponsor officiel de la Fédération Française de Natation, vient de renouveler son contrat pour 4 ans de plus avec le TOAC Natation.

Ce contrat permettra d'équiper gratuitement nos nageurs élite, en matériels TYR, de fournir des lots pour la finale des médailles du TOAC, de donner la possibilité à tous nos adhérents d'obtenir des tarifs préférentiels sur l'ensemble des produits de la marque. Produits qui seront disponibles par le biais d'une boutique, principalement visibles lors des épreuves organisées par le club ainsi que dans un catalogue que vous retrouverez prochainement dans votre « infos du mois » ou via notre site www.toacnatation.org. Le club, en étroite collaboration avec TYR, étoffera également sa gamme d'accessoires, d'une variété de vêtements ainsi que de divers maillots de bain pour la saison. Les nageurs qui sont donc porteurs de la marque TYR sur les compétitions régionales et nationales sont pour cette saison :

- Elodie SAMOUILHAN
- Lucie PELFORT
- Laura HELSEIBERGER
- Amélie BRUNE
- Camille COSTES
- Brice ALESSANDRINI
- Maxens ADAM
- Pierre AZAIS
- Alexandre BUSATTO
- Dgibril DIALO
- Xavier BOULANGER
- Vincent DE ALMEDIA
- Damien GOMIT



L'ensemble des dirigeants se félicite de ce partenariat et poursuivra sa politique de formation de ses jeunes qui sont, pour preuve, nos meilleurs représentants.

La boutique du club

La boutique du club vient à votre rencontre, vous pourrez venir découvrir l'ensemble des articles de notre partenaire TYR ainsi que des nombreux produits aux couleurs du TOAC. La boutique du club sera visible à l'entrée de la piscine Léo Lagrange le samedi 8 janvier 2011. Mais la boutique est toujours disponible via l'adresse mail du club: boutique@toacnatation.org.

Ce mois ci, le club vous propose une réduction de 10% sur les palmes et les plaquettes si vous passez une commande via internet à l'adresse indiquée ci dessus.



Divers

Infos sur Toulouse Lautrec

Durant le mois d'octobre et de novembre, nous avons eu beaucoup de jours de fermeture à la piscine Toulouse-Lautrec. Ces fermetures et son ouverture en dents de scie ont posé pas mal de problèmes pour les nageurs dont certains préparaient les interclubs 2010. La piscine a également fermé durant les vacances de Toussaint pour procéder à des travaux qui devaient être à la base, fait en septembre. Après la réouverture, il y a eu de nouvelles fermetures suite à des problèmes de sonde thermique. Après maintenant une bonne période de stabilité, nous espérons que les choses resteront ainsi. Le TOAC Natation tient à s'excuser auprès de ses nageurs pour la gêne qu'ont entraînée les différentes fermetures. Pour plus d'info sur les fermetures éventuelles des piscines consultez régulièrement notre site internet www.toacnatation.org.

Des nouvelles du Canada !

À la suite du dernier numéro de l'info du mois, un message du Canada nous est parvenu. En effet, nous avons reçu des nouvelles de Maxence Adam. C'est son père, Bruno, qui nous a envoyé les dernières infos de son fils qui est toujours licencié au TOAC. Après avoir sévi dans les bassins de Doubaï et des environs, Maxence s'attaque maintenant au Canada. C'est donc dans sa nouvelle équipe « rouge et or » de l'université de Laval à Québec City que notre représentant a disputé sa première compétition le 8 octobre dernier. Il réalise un temps de 25''78 sur 50m papillon, 28''74 sur 50m dos et 55''07 au 100m nage libre. Avec ces résultats, il décroche son billet pour Calgary où se dérouleront en février 2011 les finales du Championnat Universitaire. Maxence a également participé lors du dernier week end de novembre à la coupe du Canada en petit bassin. Il était inscrit sur le 50m et 100m papillon et 50m et 100m nage libre avec en plus un relais. Pas mal pour un jeune homme qui vient de fêter ses 18 ans il y a environ un mois et gère sa scolarité et ses débuts dans le championnat Canadien de la meilleure manière. Merci encore à Bruno pour toutes ces infos et bonne chance à Maxence pour le reste de la saison.

Les handisports à l'honneur !

Au lendemain des médailles du TOAC, la piscine Léo Lagrange accueillait une nouvelle compétition réservée elle aux nageurs handisport. C'est encadré par Nadège, leur entraîneur, et par Laurence et Jennyfer, les deux officiels lors de cette épreuve, que les nageurs du TOAC sont allés se confronter au verdict du chronomètre dans une excellente ambiance.

Le stage de Saverdun

Fin octobre, le club avait organisé à Saverdun un stage afin de permettre à ses nageurs de profiter des vacances mais également de travailler leur technique et donc de progresser. Tout ceci en vu des compétitions à venir.

C'est dans une excellente ambiance et sous la surveillance de Lorraine, Baptiste et Jean-François que c'est déroulé ce stage. Voici quelques photo souvenir de ce bon moment.





Bonnes fêtes de fin d'année !

L'année 2010 se termine sur les résultats des interclubs masters, des championnats de France en petit bassin et des nombreux bons résultats qui ont ponctué ce début de saison. L'année 2010 s'achève donc mais la saison continue avec, nous l'espérons, pleins de victoire et de temps canon pour tous nos nageurs. Nous espérons, vous revoir tous, toujours aussi nombreux et en pleine forme au bord du bassin dès le mois de Janvier. L'ensemble des membres du TOAC Natation, le bureau et les entraîneurs vous souhaitent une bonne fin d'année et le meilleur pour 2011.

Rendez-vous en 2011 !

