



TOAC de neuf au club !!!

Février 2013



N°2

# Sommaire



EDITO



MEDAILLES DU TOAC - ETAPE 2



FINALE NATIONALE INTERCLUBS MAITRES



RENCONTRE AVEC ...



LA BOUTIQUE



## Edito

Cette fois, c'est parti pour 2013 !! Après un début de saison explosif en 2012, nos nageurs attaquent cette année 2013 très fort. Chaque groupe a bien repris le rythme et nous espérons que les compétitions se dérouleront toujours aussi bien pour les nageurs au bonnet bleu et blanc,

Déjà, la deuxième étape des Médailles du TOAC se profile à l'horizon. Les poussins et benjamins du département s'affronteront le 16 Février et donneront le meilleur d'eux-mêmes pour décrocher leur qualification pour la grande finale du 1<sup>er</sup> Juin.

La finale des championnats de France Interclubs des Maîtres, qui s'est déroulée le week-end du 26 et 27 Janvier au Puy en Velay vient clore ce premier mois de l'année...Infos à lire...

Bref, 2013 semble déjà partir sur les chapeaux de roues. Espérons qu'elle sera tout aussi bonne que la précédente. Comme toujours, vous pouvez nous envoyer vos photos, vos réactions, vos commentaires pour participer activement à la vie de votre club. Pour ça, n'oubliez pas l'adresse du TOAC: [email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org). Tous les membres du bureau vous souhaitent une agréable lecture de ce 2<sup>ème</sup> numéro de «TOAC de neuf au club !!!»







## Médailles du TOAC - Etape 2

Samedi 16 Février, les poussins et benjamins du département s'affronteront lors de la deuxième étape des Médailles du TOAC. Cette compétition est leur dernière chance pour décrocher le sésame synonyme de qualification pour la grande finale du 1er Juin. Autant vous dire qu'il ne viendront pas en touriste et que les chronos seront au rendez-vous. Pour petit rappel, l'année dernière, les Médailles du TOAC ont soufflé leur 50 bougies confirmant par cette occasion un engouement réel pour cette manifestation sportive. Afin de coller au mieux avec les exigences de la FFN, elle a su s'adapter au fil des années. La nouvelle formule propose désormais les 200 NL et 200 4N.

Sans bénévoles, une compétition sportive ne peut voir le jour. Aussi, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues dans le comité d'organisation. Que vous soyez chronométreur ou non, venez mettre la main à la pâte pour faire de cet événement une réussite.



*Xavier Marchand qui nous a fait l'honneur  
de récompenser les nageurs*





# Finale Nationale Interclubs Maîtres

Le Puy-en-Velay. Sympathique petit bourgade de 18 000 habitants située en Auvergne à 350 km de Toulouse et connue pour ses lentilles. Le Puy-en-Velay, c'est aussi le point de départ de la Via Podiensis, un des itinéraires contemporains du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. C'est donc tout naturellement que les Maîtres du TOAC Natation ont fait leur pèlerinage vers la finale Nationale des Interclubs Masters. L'an passé, l'équipe emmenée par Sélim avait participé pour la première fois à cette compétition terminant à une très belle 17<sup>ème</sup> place. Les nageurs avaient à cœur de prouver leur valeur une fois de plus. Alex, Mimi, Greg, Charly, Juju, Xav, Pat', Jean-Louis, Nath, Chris ont tenu leur promesse de grappiller encore quelques places. Cette année l'équipe décroche une 11<sup>ème</sup> place Nationale historique (sur 70 clubs) avec 13224 pts, 4 pts devant le 12<sup>ème</sup>, 10 pts devant le 13<sup>ème</sup> et seulement 2 places derrière nos rivaux mais néanmoins amis de l'ASPTT Grand Toulouse. Le podium de cette édition: 1<sup>er</sup> Boulogne Billancourt Natation, 2<sup>ème</sup> ES Nanterre et 3<sup>ème</sup> CN Paris. L'organisation de cette compétition a été de très grande qualité (même si les nageurs du TOAC ont réussi à arriver 1h trop tard le samedi et 1h trop tôt le dimanche matin...) et un film est en préparation. Il doit être envoyé aux clubs. Nous vous tiendrons au courant. Pour vous consoler voici quelques photos....



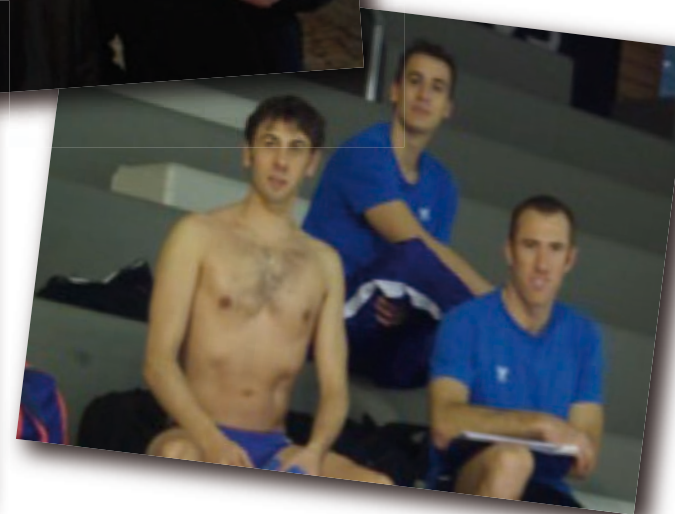
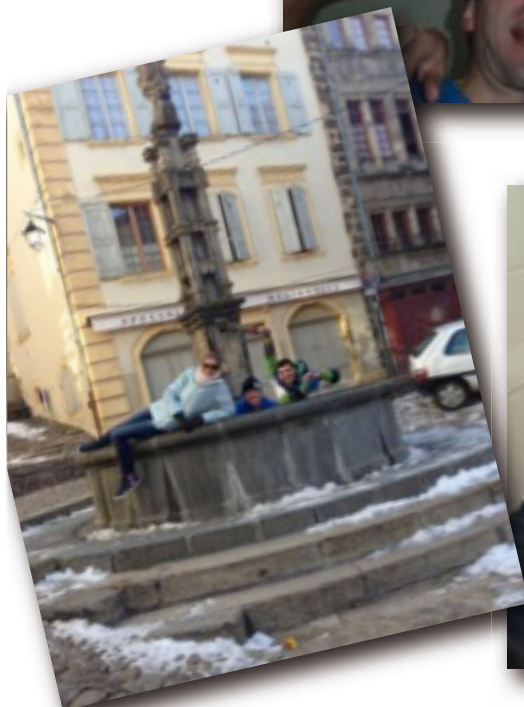




**Avant  
le relais  
10x50 NL**



**L'équipe**

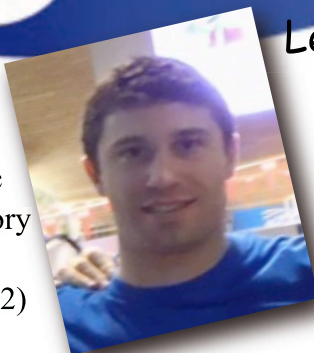




# Rencontre avec ...

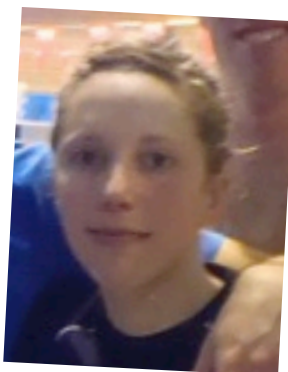
Le relais Maîtres recordman de France du 4x50 4N Mixte

**Nom:** Solomiac  
**Prénom:** Grégory  
**Surnom:** Greg'  
**Âge:** 33 ans (C2)  
**Spécialité:** Dos



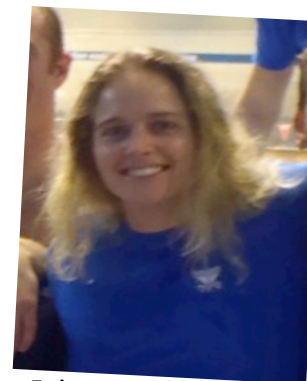
**Début dans la natation:** A 13 ans  
**Début au TOAC:** 2007

**Nom:** Brune  
**Prénom:** Emilie  
**Surnom:** Mimi  
**Âge:** 8 ans (C1)  
**Spécialité:** Pap



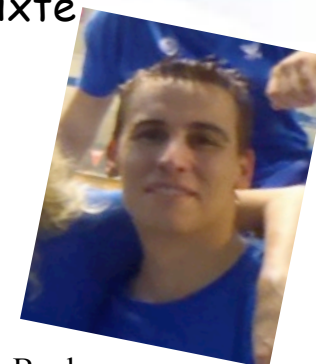
**Début dans la natation:** A 7 ans  
**Début au TOAC:** 2007

**Nom:** Ducrocq  
**Prénom:** Julie  
**Surnom:** Fouiny, Juju  
**Âge:** 32 ans (C2)  
**Spécialité:** Dos, Crawl



**Début dans la natation:** Longtemps...  
**Début au TOAC:** 2006

**Nom:** Boulanger  
**Prénom:** Xavier  
**Surnom:** Xav'  
**Âge:** 27 ans (C1)  
**Spécialité:** Brasse



**Début dans la natation:** Bébé  
**Début au TOAC:** 2010

## *Le TOAC, et le groupe masters, ça représente quoi pour vous ?*

**Greg':** Pour moi le TOAC représente une grande famille, le groupe master, une bande d'amis qui partage mon loisir et une vision de la natation sur le long terme.

**Mimi:** Jusqu'à la saison dernière je nageais dans le groupe Elite mais à 27 ans le circuit toutes catégories commence à faire mal surtout quand les adversaires ont 10 ans de moins que vous, alors progressivement je me suis tournée vers les masters mais essentiellement parce qu'ils ont eux aussi une grosse dynamique de groupe et un coach qui les pousse dans leurs derniers retranchements dans l'eau.

**Juju:** Le TOAC représente une bouffée d'oxygène qui m'est nécessaire le soir ! C'est le plaisir de se dépasser et de retrouver un groupe motivé et motivant, un groupe qui cherche toujours à se donner ! C'est aussi le plaisir de retrouver les copains, de se charrier à l'entraînement, de rire et s'encourager. Le TOAC prend beaucoup de temps dans ma vie hebdomadaire mais c'est mon choix !

**Xav':** Le groupe Maîtres du TOAC arrive à allier individualité et esprit d'équipe avec une grande efficacité. Nous sommes une bande de potes, réunis autour d'une même passion.

## *Grâce à vous (entre autre), le TOAC termine à la 7ème place nationale et à la 3ème place sur le circuit fédéral la saison dernière.*

### *Quel est votre objectif pour cette saison ?*

**Greg':** Oui entre autre comme tu le dis. Car il faut savoir que c'est grâce à tous les compétiteurs, et aux adultes loisir qui ont testé la compétition. Donc félicitations à tous ! Pour les objectifs de cette saison, nous allons stabiliser ces places. Et qui sait, monter quelques marches...

**Xav':** Le TOAC Maîtres c'est, en quelques chiffres, 57 nageurs classés en 2012. 1er club de Midi Pyrénées. On peut réellement dire bravo à tout le monde en particulier a beaucoup de nageurs loisirs à qui on a fait découvrir la compétition.

**Mimi:** L'équipe, l'équipe toujours. Le collectif, le relais, encore un autre record si possible. Et puis se faire plaisir toujours.

**Juju:** Notre objectif cette saison est de battre le record de France R2 du 4X50m 4nages mixte en bassin de 50m. Il est à 2'00''77. Et nous sommes à 2'00''88. Il est à notre portée, et nous allons avoir ce nouveau record.





***En parlant de record , le 1er juillet dernier, vous avez remporté le titre de champion de France sur le 4x50m 4N mixte. Vous avez également décroché le record de France sur cette distance. Quel est votre souvenir de ce moment ?***

**Greg**: Le souvenir est intact. Il y a plusieurs phases : La chambre d'appel: un moment interminable avec une météo très dure avec nous car en 24h nous avons perdu 15°C et la pluie était au rendez-vous. Lorsque l'on doit être chaud pour faire le 50m le plus rapide, ce n'est pas facile. Ensuite la course. J'ai la chance de partir en dos, et donc de donner le premier relais à Xav' qui a heureusement une grande habitude de mes arrivées pas toujours propres... Mais une prise de relais parfaite, et qui encore une fois, a fait douter les juges tellement elle était rapide. Un premier 100m en 1'00''18. Ensuite je sors de l'eau, et je vois Mimi arriver largement en tête de la série. A ce moment-là on ne peut pas savoir si le record est dans la poche ou pas. Alors j'essaie de motiver Juju pour qu'elle s'arrache sur le dernier 50m. Vu le temps qu'elle avait fait avant, on était normalement sur la base du record. 2'00''88 record battu ! Mimi qui sort tout juste de son 50m Pap me saute dessus, et je vois Xav' en face lever les bras. Dans les tribunes, Sélim et nos amis d'entraînements sont contents aussi. Un grand moment de joie !

**Xav**: Gros moment. Rarement je n'ai été aussi stressé pour une course et pourtant c'était un relais. Mais avec une grosse ambition. Car on ne va pas le cacher, ce record, on l'avait en ligne de mire depuis que Mimi a intégré le groupe. On avait un peu de marge mais c'était la dernière courses des 7, 8 ou 9 courses du championnat pour tout le monde. La fatigue était là! Et voila que Greg, non content d'établir un de ces records perso sur le Dos me fait la pire arrivée de sa vie (lui il vous dira que c'était parfait!). Mais heureusement, je le connais bien ce fourbe. Les filles ont achevé le travail. Mimi toujours aussi spectaculaire de fréquence sur les bras, Juju le hors-bord, capable de mettre plus de fréquence sur les jambes que quiconque.

**Mimi**: Des frissons de froid et de plaisir! Piscine extérieure, temps moche, froid à la chambre d'appel, dernière accolade avant de se séparer, Juju et Xav d'un côté, Greg et moi de l'autre. Greg part, Xav prend le relais et quand je nage à mon tour j'ai mal je sais que ça va être juste... Quand Juju termine sa course je vois le chrono défiler tellement vite, touche touche... et puis record de France, c'est une fierté avec les conditions qu'on avait et sans avoir réellement nagé tous ensemble durant la saison pour le travail de prise de relais par exemple.

**Juju**: Excellent souvenir bien sûr. Dernière course de ces championnats, dernière course de l'année, beaucoup de pression des copains qui veulent ce record! Tout d'abord, fatigue accumulée des jours passés au bord du bassin, froid horrible dans la chambre d'appel, j'ai dû courir pour me réchauffer ! On se motive avant de se séparer. Je suis avec Xav et je n'arrête pas de lui dire « Allez, allez ! ». Je bouge, je bouge, je bouge car j'ai froid et je regarde Greg qui part en dos...et qui ne se prend pas la ligne ! Il donne le relais à Xav, hyper motivé, mais là, dans ma tête, c'est fini...les juges arbitres ont l'air de dire qu'on est disqualifié car il a anticipé le départ...je regarde Mimi qui arrive à fond et me dis « Allez, non c'est pas possible, ça ne sert à rien que je nage, on est disqualifié... » Mais là, j'entends tous les copains qui m'encouragent et je me lance...A l'arrivée, je les entends tous crier et me dis « C'est bon...mais est-on disqualifié ? »...Après un temps d'angoisse, c'est validé, on a ce record !!!

***Quel conseil donneriez-vous aux jeunes nageurs ?***

**Greg**: Là d'un coup, je prends un coup de vieux avec ce genre de question. Mon conseil pour les plus jeunes, c'est déjà vouloir la compétition. Tout est dans la tête. Si lors des compétitions vous arrivez avec un mauvais mental (« J'ai pas envie », «je ne le sens pas »), malheureusement il est fort probable que les résultats ne soient pas au rendez-vous. Idem lors des entraînements. Nous-mêmes devons lutter contre ça et c'est pour cela que nos amis d'entraînements comptent. Ils doivent nous permettre de nous rendre fort mentalement et vice versa. La natation est un sport difficile et qui demande un bon mental. Il faut de la régularité dans les entraînements et vouloir toujours plus. C'est donc important de se soutenir entre nageurs. Bien que la natation soit un sport individuel, lors des entraînements, avoir un bon groupe est important.

**Xav**: Toujours pareil. La motivation, l'envie et la régularité.

**Mimi**: Faites-vous plaisir. En plus c'est bon pour la santé. Ne jamais lâcher même quand c'est dur à l'entraînement et qu'en compé' les temps ne sont pas au rendez-vous, le travail finit toujours par payer.

**Juju**: Je rejoins ce qu'ont dit mes partenaires... Ne jamais se décourager, toujours penser à se dépasser, prendre du plaisir, se motiver avec les autres, avoir l'esprit de compétition.

***Rêvons un peu, quel serait le plus gros objectif à atteindre en natation ?***

**Xav**: Le circuit classique pour un nageur professionnel :

- 1 - Championnats de France par catégorie
- 2 - National 2 puis National 1
- 3 - Championnats du monde et JO
- 4 - Championnats de France Masters....

Rêver des JO, ça serait régresser....lol

**Mimi**: Xav' a tout dit, rien à ajouter !

**Juju**: Je vous avoue que j'aimerais battre un record de France en individuel maintenant !








**Kit Nageur TOAC**

70€










**Kit nageur TOAC**

80€










**Kit Nageur TOAC**

95€










**Kit Nageur TOAC**

90€







Cliquez ici pour le contacter : [Mail:Gilles.FACRE@leclerc.com](mailto:Mail:Gilles.FACRE@leclerc.com)

→ 100% → → → → Pk.com

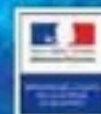
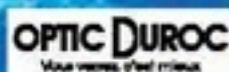
→ 100% → → → → Pk.com



# NOUS LES REMERCIONS VIVEMENT POUR LEUR AIDE ET LEUR SOUTIEN...



Le comité directeur du TOAC Omnisport  
Le Comité d'établissement Airbus France Toulouse  
Optic Duroc



La Direction Régionale & Départementale de la Jeunesse et des Sports  
Le Comité Départemental Olympique et Sportif



La mairie et les employés municipaux de Toulouse  
Le service des sports de Toulouse  
Le comité Midi-Pyrénées de Natation  
Les comités départementaux de Natation de Midi-Pyrénées



Crédit Mutuel  
Sérigraphie Tournefeuille  
Sport 2000



Le conseil régional Midi-Pyrénées  
Le conseil général de la Haute-Garonne



Picto Toulouse  
TYR  
Cabaret Ô Toulouse



Sans oublier l'ensemble des officiels et des bénévoles présents à toutes les réunions.





PENSEZ À  
CONSULTER

D'autres informations sur notre site:

[www.toacnatation.org](http://www.toacnatation.org)

