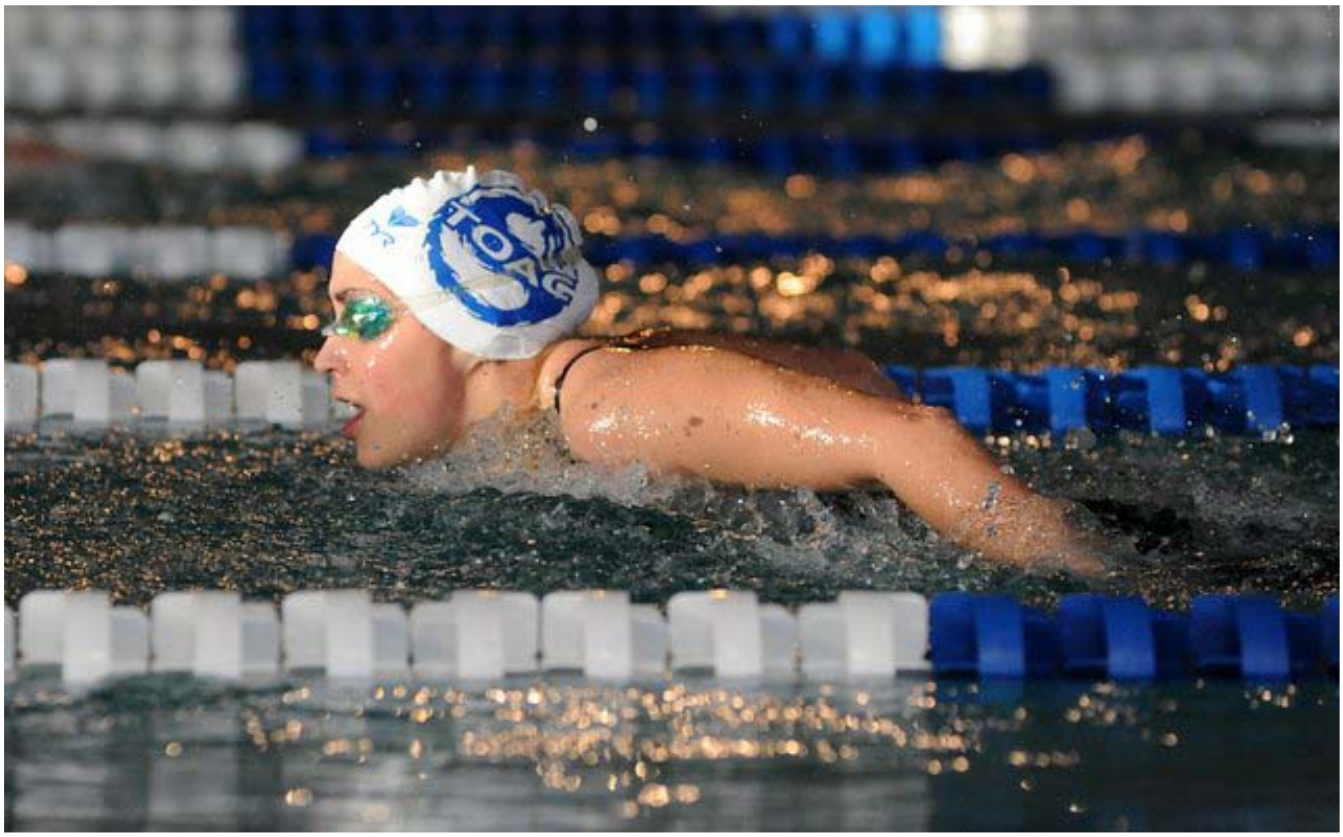
L'INFO DU MOIS

Toujours plus vite, toujours plus haut !



Numéro 5
Avril 2011
www.toacnatation.org

Sommaire

Edito 4
Le trophée Michel Ducros à Auch 5
21ème Nautiques de Tarbes 8
3ème grand prix national d'Agen 11
Bienvenus chez les ch'tis ! 13
Les championnats de France Masters vu par le TOAC 17
Camille décroche la palme ! 19
Chalon, la terre des champions ! 21
Toujours plus vite, toujours plus haut ! 23
Les épreuves à venir 25
La boutique du club 26
Divers 29

Edito

On a coutume de dire, un esprit sain dans un corps sain. Comme vous le savez depuis quelques temps en lisant l'info du mois, le club bouge, vit et se développe chaque jour. La machine mise en marche par les entraîneurs pour mener nos nageurs aux meilleurs résultats porte ses fruits. À chaque niveau, départemental, régional et même national, nos nageurs apportent la preuve de l'efficacité de ce travail. Chez les poussins et benjamins, ce sont les médailles du TOAC ainsi que les épreuves comme le Natathlon qui représentent l'objectif principal. Chez les minimes et les cadets, toute l'attention se porte sur la série des meetings qualificatifs pour les championnats nationaux et nos nageurs y concentrent tous leurs efforts. Quant aux masters, après les championnats de France d'hiver à Dunkerque, ce sont ceux d'été et plus loin, d'Europe qui captent toute leur attention.

Bref, avec de tels objectifs, on voit bien que nos nageurs possèdent l'esprit sportif mais aussi, la condition physique nécessaire pour avoir de très bons résultats. Un esprit sain dans un corps sain ...

Sportivement

Les membres du bureau

Le trophée Michel Ducros à Auch

Environ un mois après la première étape du trophée Michel Ducros à Albi, les masters s'étaient donnés rendez-vous à Auch. Si certains abordaient cette épreuve, libérés de toutes pressions, pour d'autres en revanche il s'agissait de l'une des dernières occasions de se qualifier pour les championnats de France masters à Dunkerque. Pour ***Sélim Dra*** en revanche, Auch était l'occasion de se replonger dans l'ambiance de la compétition. Mais nous y reviendrons un peu plus tard.

Intéressons nous plutôt aux résultats en commençant par le 50 m nage libre où, dans la catégorie C5, ***Marc Djoar*** décroche, en 32''03, la 3ème marche du podium, tout comme ***Grégory Solomiac*** 2ème des C2 avec un temps de 27''29. Il est imité chez les dames par ***Emmanuelle Larrieu*** 2ème des C3 en 35''46.

Jean-Louis heureux, après sa médaille !

Quant aux C1, jolie tirs groupé chez les garçons. ***Xavier Boulanger*** finit 2ème en 25''78, suivi par ***Nicolas Boudet*** (28''14) qui arrache la 4ème place à ***Sylvain Bernard*** (28''19) pour 5 petits centièmes de seconde. Sur le 100m à présent, on retrouve à la 3ème place de la catégorie C3, ***Edouard Fernandes*** qui signe un temps de 1'12''42. Chez les C2, ***Alexandre Sandres*** en signant un temps de 1'03''14, il obtient la 4ème place devant ***Benoit Rimour***, 6ème après avoir réalisé un chrono de 1'06''12. Dans la catégorie C1, on retrouve en 1'04''67, ***Nicolas Boudet*** à la 4ème place. Du coté des dames, seul ***Aurélie Devos*** était engagée. Pour son tout premier 100 m, elle venait plus pour prendre ses repères que pour obtenir un résultat. Ce qui ne l'empêche pas de

Xavier sur la plus haute marche du podium à Auch.

terminer 4ème des C1. Sur le 200m, Aurélie était la seule représentante du TOAC. Elle termine à la 5ème place (là aussi il s'agissait de son premier 200m). Chez les messieurs, il n'y avait aussi qu'un seul représentant en la personne d'Edouard. Avec un temps de 2'37''41, il monte sur la plus haute marche du podium, avant de finir 2ème du 800m en 11''34''94.

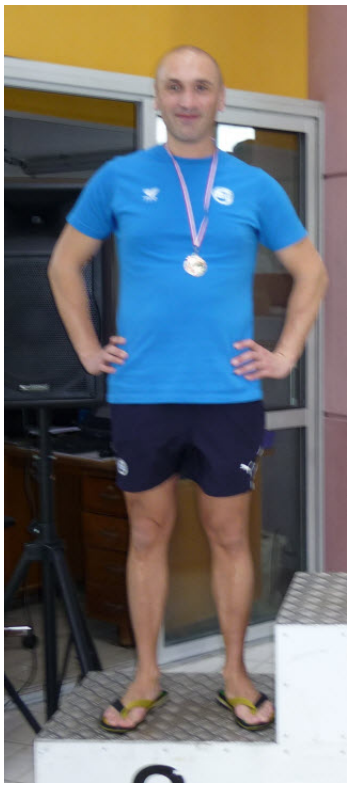
Passons maintenant au dos, où une grosse délégation du TOAC était venue jusqu'à Auch. Coté C2, Grégory (31''71) et Alexandre (34''79), nous gratifient d'une belle 1ère et 3ème place. Quant aux C1, Xavier (34''72) et Nicolas (35''35) terminent respectivement à la 2ème et 3ème place sur cette distance. On retrouve d'ailleurs Nicolas sur 100m où il termine 2ème des C1 en 1'16''52. Au final, peu de nageurs en dos mais tous ont obtenu de bons résultats… Tout comme en brasse d'ailleurs où chez les C7 on retrouve ***Jean-Louis Larrieu*** qui termine premier de sa catégorie en 50m. Il réalise un temps de 36''70. Chez les C2, on retrouve à la 2ème et 3ème place, ***Grégory Solomiac*** (34''72) et ***Robert Perez*** (40''48). Toujours en C2 mais chez les dames, on retrouve sur la plus haute marche du podium (avec un temps de 41''88) ***Cécile Pierron***, qui cumule les podiums puisqu'elle termine 2ème du 200m (3'19''02). Mais le TOAC pouvait encore compter sur la détermination de Marc et Jean-Louis. En effet, ils terminent tous les deux, dans leur catégorie respective, sur la plus

Le relais du TOAC se prépare à entré en action

haute marche du podium. Jean-Louis réalisant un temps de 3’14’’11 et Marc, 3’19’’27.

Intéressons nous pour finir au papillon, où sur 50m, ***Xavier Boulanger*** termine, en 28’’30, 1er des C1, suivi un peu plus loin par… ***Sélim Dra***. Le coach des masters, s’était en effet, jeté à l’eau pour cette compétition après avoir arrêté de nager pendant quelques temps ! Il signe pour son retour un temps de 34’’98. Sur 100m à présent, on retrouve Alexandre chez les C2, deuxième en 1’14’’39 premier, et Nicolas chez les C1, lui aussi deuxième en 1’21’’27.

Cécile Pierron

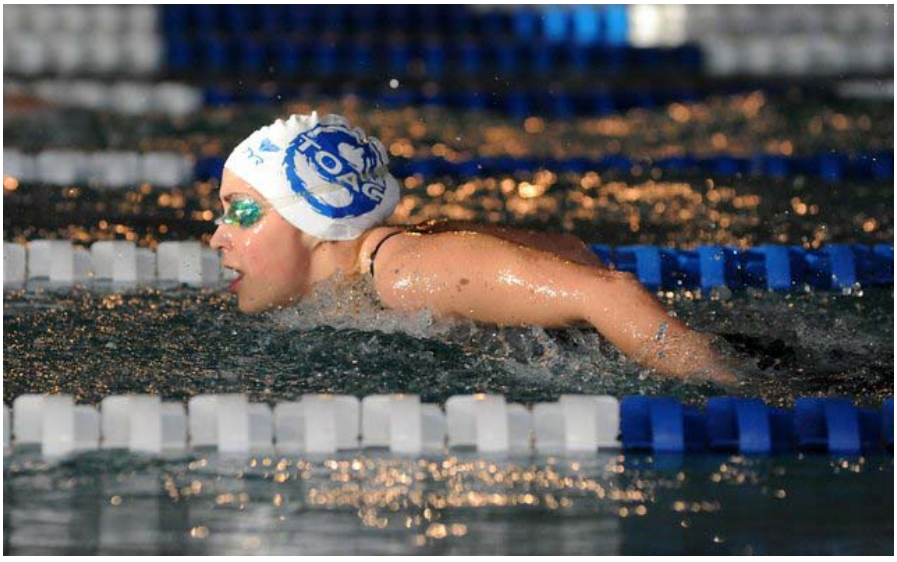


Edouard Fernandes

La section natation est fière de ses nageurs qui restent en haut de l’affiche malgré la concurrence. Nul doute que cette étape d’Auch a rassuré les masters sur leur niveau à l’approche du Championnat de France masters de Dunkerque. Le rendez vous est donné…

21ème Nautiques de Tarbes

Le Meeting international de Tarbes qui s'est déroulé le week-end du 25,26 et 27 février dernier et a dépassé les prévisions les plus folles des organisateurs ainsi que celles du TOAC. Ces 21èmes Nautiques étaient la suite logique du meeting national de Toulouse qui s'était déroulé 15 jours auparavant à la piscine Léo Lagrange de Toulouse. Cette 21ème édition restera marquée par le niveau très relevé des athlètes engagés. 35 records battus, sur ces 3 jours, dont certains étaient pourtant jugés inaccessibles! Le Tarbes Nautic Club qui organisait ce traditionnel Meeting international, qualificatif pour les différents championnats de France, a accueillis dans la joie et la bonne humeur ***Marion Régnier***, ***Camille Coste***, ***Laura Hilselberger***, ***Emilie Brune*** et ***Brice Alessandrini***, accompagnés par ***Loïc Fanlou*** leur coach ainsi que ***Jennyfer Van Der Heyden*** et ***Vincent Dubreuil*** présents eux, en tant qu'officiels lors de cette compétition prestigieuse au cœur des Hautes-Pyrénées. Côté nouveauté, nos nageurs ont eu la chance de découvrir et d'utiliser les plots de départ « starting block ». Les plots nouvelle génération identiques à ceux utilisés lors des championnats du monde par exemple.



Laura Hilselberger en pleine action

Lors de ce meeting, nos sociétaires ont fait parler leur savoir faire lors des séries, pour tous arriver en finale et s'offrir, ainsi, les meilleurs chances possibles de

Brice au départ sur le plot nouvelle génération

décrocher les minimas pour les championnats de France catégories d'âge et nationale 2. C'est ainsi qu'en 50m nage libre, on retrouve Laura, qui termine 2ème de la finale B cadette, avec un temps de 29''23. En revanche, lors de la finale A cadette du 100m papillon, elle réalise un joli chrono de 1'07''90, ce qui la positionne 2ème place de la finale et lui ouvre les portes des championnats de France cadets. (les minimas étant de 1'07''93). Toujours chez les filles, Marion s'offre les deux finales A du 50 et 100m brasse. Sur 50m elle termine 4ème en 36''15 et 6ème sur le 100m en 1'18''84. Malgré ces bons résultats, elle rate de peu les minimas pour les championnats de France N2. L'autre brasseur du groupe, était Brice. Sur 50m, il termine 8ème de la finale A cadet avec un temps de 33''38. Toujours en finale A cadet mais sur 100m, il s'adjuge le 5ème chrono en 1'12''61. Enfin, Brice termine le week end avec le 200m brasse où il accède à la finale B toute catégorie. Il termine 3ème de cette « petite » finale en 2'36''21. Camille quant à lui, avait à son programme, le 50m, 100m et 200m papillon ainsi que le 200m 4 nages. Mis à part pour le 200m 4 nages, Camille terminera à chaque fois sur le podium. 3ème sur le 200m et sur le 100m en finale A. C'est sur le 50m papillon qu'il décroche la 2ème place. De très beaux résultats pour Camille qui avait, face à lui, une rude concurrence ! Au passage, il est à noter qu'il décroche les minimas pour les Nationales 2 sur ses 50, 100 et 200m papillon.

Quant à Emilie, passée à Toulouse, 15 jours plus tôt, à 4 centièmes du bonheur sur 100m papillon, elle ne devait pas manquer cette occasion

La joie de Camille sur le podium

d'obtenir son sésame pour les Nationales 2. Après s'être qualifiée en série en 1'07''33, tout le monde espérait qu'elle trouverait suffisamment de ressources pour atteindre les 1'07''08 du minima.

Emilie Brune sur le chemin du bonheur lors de la finale du 100m papillon

Au moment de monter sur le plot, on pouvait lire la motivation d'Emilie dans son regard…. Quelques instants plus tard, ce fut une véritable explosion de joie au bord du bassin lorsqu'elle arriva 3ème de sa finale en explosant le minima avec un temps de 1'06''46. Il lui fallut d'ailleurs quelques instants pour réaliser ce qu'elle venait de faire !!

Brice, Emilie et Marion à l'entrainement

C'est un grand bravo que nous adressons à ces nageurs ainsi qu'à Loïc leur entraîneur. Ils sont tous sur la route des sommets nationaux et les membres du bureau du TOAC Natation feront tout pour les aider à atteindre leurs objectifs!

3ème grand prix national d'Agen

A peine remis de leurs bons résultats à Tarbes, Loïc et ses nageurs, sont repartis direction Agen, du 11 au 13 mars, afin d'aller chercher les dernières qualifications pour les divers championnats de France. Des 5 nageurs de Tarbes, ils n'étaient plus que deux. Emilie, Camille et Brice ayant rempli leur part du contrat lors du meeting Tarbais. C'est donc ***Laura Hilselberger*** et ***Marion Regnier*** accompagnées de ***Lucie Pelfort***, et ***Elodie Samouilhan*** qui sont allées défendre le bleu et le blanc du TOAC à Agen.

Marion, notre spécialiste de la brasse !

Un déplacement qui se révélera très fructueux dans l'ensemble avec quatre nageuses spécialisées chacune dans l'une des 4 nages. Si Laura, rate sa qualification pour la finale du 100m nage libre, elle se rattrapera sur ses autres épreuves où elle accèdera aux finales tout comme Marion, Lucie et Elodie. Cette dernière engagée en 50, 100 et 200m dos a passé le cap des séries sans soucis et termine sur la plus haute marche du podium dans chacune des 3 finales A. (50m en 31''78, 100m en 1'07''21 et 200m en 2'25''71). Pour Marion, notre brasseuse, elle, termine 2ème de lors de la finale A du 50m en 36''32 avant de décrocher en 1'19''93, la première place sur 100m.

Loïc lors de l'échauffement

Après la brasse et le dos, la pression était sur les épaules de Laura pour le papillon. Malgré tout, cela ne l'empêchera pas de d'accéder aux finales

A cadette du 50 et 100m. Elle obtient ainsi la 4ème place du 100m en 1’09’’62 et décroche la 2ème marche du podium sur le 50m (en 30’’34). D’ailleurs, Laura n’était pas la seule à s’élancer sur le 50m papillon, puisque Lucie était elle aussi engagée dans cette épreuve. Elle décroche lors des série son billet pour la finale A ou elle termine 8ème avec un chrono de 31’’58. Mais c’est plutôt du côté du 50 et 100m nage libre qu’il fallait vraiment chercher Lucie. Grâce à ses bonnes performances en série, elle se qualifie pour les finales B sur ces 2 distances. Si sur le 50m, elle décroche la 5ème place en 30’’57, elle rate le podium d’un souffle sur 100m et finie 4ème en 1’05’’16.

Félicitation donc à Marion et Elodie pour leurs belles premières places ainsi qu’à Laura et Lucie pour leurs performances tout aussi belles lors de ce 3ème grand prix national d’Agen. La concurrence été féroce mais cela n’a pas inquiété Loïc et ses championnes !

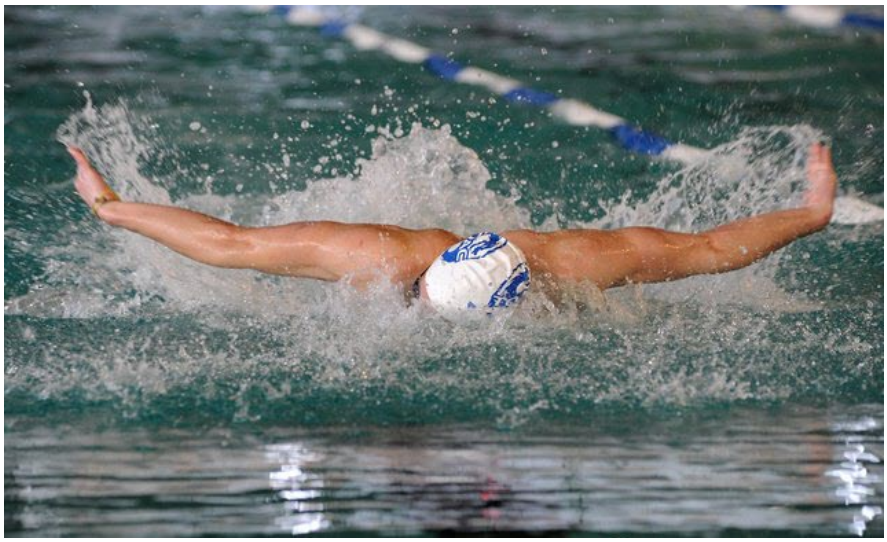
Bienvenus chez les ch'tis !

Grosse participation du TOAC natation pour ces championnats de France masters qui se sont disputés à Dunkerque, du 10 au 13 mars. Face à plusieurs dizaines de clubs venus des 4 coins de l'hexagone (et même de l'étranger pour certains), nos nageurs n'ont pas démérité lors de cette compétition. Dans l'ensemble, ils ont réussi à bien tirer leur épingle du jeu alors que la concurrence était particulièrement rude. Beaucoup d'entre eux terminent dans les 10 meilleures performances de ces championnats et des records du club sont même tombés lors de cette étape à Dunkerque. Nos nageurs masters confirment donc leur bonne forme et leur bonne préparation.

C'est donc le jeudi, que les premières épreuves ont débuté, suivies naturellement par de très bons résultats! En effet, c'est en 100m papillon que la moisson de médailles a débutée. Chez les C8 tout d'abord, ***Patrick Carton*** décroche la médaille d'argent en 1'20''75. Il est imité chez les C2 féminine par ***Julie Ducroq*** elle aussi médaille d'argent. Julie parcourt les 100m en 1'11''60 alors qu'elle était engagée en 1'12''25. Mais la meilleure progression de l'année nous vient d'***Alexandre Sandres***. Ce dernier, engagé en 1'15''38 réalise un chrono de 1'08''68 et termine à la 10ème place de sa catégorie. Sur cette journée, la brasse était également à l'honneur. On retrouve donc en 50m brasse un habitué de cette épreuve, ***Jean-Louis Larrieu***, qui chez les C7 manque d'un souffle le podium et termine 4ème en 36''83. Belle performance également de ***Grégory Solomiac*** (15ème) qui réalise un temps de 33''57 alors qu'il était engagé en 34''45 ! Mais c'est ***Xavier Boulanger*** qui décrochera, chez les C1, la médaille d'argent lors de ces Championnats de France. Avec un temps de 30''39, il efface au passage le record du club qui datait de 2006. La journée s'est terminée par la très belle médaille d'or de Julie en 200m dos. En

signant un temps de 2’33’’79, elle améliore son temps d’engagement d’un peu moins de 3s et termine avec 10s d’avance sur la 2ème. Un bel exploit !

Le vendredi sera sur la même lancée que le jeudi avec tout d’abord la médaille d’argent pour Patrick chez les C8 en 400m nage libre. Il signe un temps de 5’34’’78 pour cette épreuve. Julie l’imitera sur le 200m 4 nages avec elle aussi la médaille d’argent décrochée en 2’37’’38 (alors qu’elle était engagée en 2’42’’45). Sur le 200m Brasse, Jean-Louis termine à nouveau 4ème mais il améliore sont temps. En effet il était engagé en 3’07’’23 et réalise un temps de 3’03’’93. Du côté du 100m nage libre, ils étaient 7 représentants du club. Ils ont réalisé quelques belles performances. Chez les filles, ***Cécile Pierron*** (C2) engagée en 1’14’’74 réalise un chrono de 1’12’’90. Chez les C8, c’est du côté de la 5ème place qu’il faut regarder. On y retrouve à nouveau ***Patrick Carton*** en 1’10’’52. Chez les C3Jena-Simon Bentley signe un temps de 1’06’’90 et en C6, ***Marc Haenlin*** arrache un beau 1’14’’62. Chez les plus jeunes, ***Grégory Solomiac*** (C2) termine 9ème en 57’’25. Il réalise au passage son meilleur temps de l’année. Son précédent record était de 59’’52. Quant à Xavier, il termine 8ème en 55’’46 avec un temps d’engagement de 57’’20.



Jetons à présent un œil sur le 50m dos où Grégory et Julie sortent du lot. Il termine 7ème avec un temps de 30’’32 (temps d’engagement 31’’50) et Julie s’adjuge la 4ème place en 33’’71. Cette journée de vendredi s’achève avec les relais 4x50m 4 nages. Le premier relais R4 (200-240 ans, âge cumulé des

nageurs) termine en 2’22’’33 à la 11ème place. On retrouve dans cette équipe en dos, Jean-Louis (38"08), en brasse ***Marc Djoar*** (40"09), en papillon Patrick (33"77) et en crawl ***Marc Haenlin*** (30"39). L’autre relais était engagé dans la catégorie R1. Avec en dos Grégory (30''35), en brasse Xavier (30''01), en papillon Alexandre (30''00) et en crawl ***Sélim Dra*** (27''36). Il réalise un chrono final de 1’57’’72 et inscrivent un nouveau record du club en relais (le dernier datant de 1996).

Sur cette bonne lancée, les résultats étaient attendus le samedi. C’est encore Julie qui nous apporte ces résultats. En réalisant un temps de 2’18’’86 (temps d’engagement 2’22’’30)sur son 200m nage libre, elle décroche la médaille d’or, sa 2ème de la compétition. Julie sera suivie dans la foulée par Patrick qui terminera 4ème de sa catégorie en 2’34’’39. Arrive en suite le 100m brasse avec la 4ème place de Jean-Louis en 1’20’’96. Chez les filles, Cécile décroche un très bon 1’28’’88. Un temps plus rapide de près de 5s par rapport à son temps d’engagement. Quant à Xavier, il améliore également son temps d’engagement de 2s pour signer un 1’07’’15 et ainsi décrocher la médaille de bronze. Notons la performance du toujours extravagant Eric Dupuy qui chez les C3 obtiens un très beau 1’18’’57. Ce fut en ce samedi l’heure des relais nage libre. Le relais R4 (200-240ans) repart de Dunkerque avec un temps de 2'05"52 et la 10ème place. On y retrouve ***Marc Haenlin*** (31"26), ***Marc Djoar*** (31"95) Patrick (32"31) et Jean-Louis (30"00). Quant au relais R2 (120-160ans) il signe un chrono de 1'46"45 pour finir 11ème. Avec Grégory (26"15), Jean-Simon (28"59), Alexandre (26"62) et Xavier (25"09). Le samedi s’est terminé par le 100m 4 nages et le 50m papillon. Le 100m 4 nages, est une épreuve de spécialistes qui ne se déroule qu’en petit bassin. On y retrouve notamment Grégory qui en réalisant un temps de 1’06’’54 signe son meilleur temps de la saison (le précédent étant de 1’11’’06). Xavier lui aussi était de la partie et signe un 1’03’’65 alors qu’il était engagé en 1’05’’09. Finissons avec le 50m papillon où Alexandre signe un 30’’15 pour un temps d’engagement de 31’’14. ***Marc Haenlin*** décroche la 9ème place chez les C6 en 32’’99 et enfin, Patrick lui, ramène la médaille d’argent chez les C8 en 33’’28.

Le dimanche sera plus calme avec au programme le 100m dos, où Jean-Simon, seul représentant du TOAC signera un 1’18’’71 améliorant de 2s son temps d’engagement !! Enfin le 50m nage libre clôtura ces championnats de France Masters. Jean-Louis en signant un 29’’43 (contre 29’’79 de temps d’engagement) finira 5ème des C5. ***Marc Haenlin*** signera un temps de 30’’26 et sera 10ème chez les C6.Du coté des C3, Jean-Simon (29’’16) devance Eric (29’’72) En C2 Grégory obtient la 6ème place des C2 en signant un 26’’16.

Au final, le TOAC Natation repart de Dunkerque avec un total de 9 médailles, dont 2 en or, 6 en argent et 1 en bronze. Le tout sans oublier 2 records du club battus et beaucoup de meilleures performances réalisées!!! Félicitation à nos masters qui n’ont pas fait le déplacement pour rien !

Les championnats de France Masters vu par le TOAC

Même si les performances des Maîtres du TOAC aux Championnats de France d'hiver de Dunkerque sont à marquer d'une pierre blanche (9 médailles et de nombreuses victoires des membres de l'équipes sur leurs temps de référence), on se souviendra aussi du coté extra-sportif, comprenez culturel, de cette compétition. Trêves de bavardages inutiles, tout de suite le « débriefing »…

Emmenée par un Sélim légèrement stressé par les futures performances de ces poulains, la petite troupe du TOAC Maîtres débarque à Dunkerque plus motivée que jamais, prête à faire parler la poudre tant dans l'eau que dans les produits locaux. Après une première journée où les craintes du coach furent très vite dissipées, notre cher Eric organisa ce que nous pouvons désormais appeler « les ateliers gastronomiques ™ » du TOAC. C'est ainsi que jeudi soir, pour commencer tout en finesse et fêter les perfs, le menu était composé de boissons locales et de flocons de pommes de terre (que du Bio !). Peu à peu, l'ambiance était au rendez vous et le rire prenait le pas sur le reste. Note pour plus tard : aucune crampe ni même courbature n'a été à déplorer sur le groupe témoin.

« *Et si on allait manger en Belgique une fois...* » Direction La Panne à quelques kilomètres de la frontière au restaurant *la Cote à l'Os* où un accueil chaleureux nous attendait. Après moult victuailles à base de barbecues, bières belges et autres frites succulentes, il était déjà l'heure de rentrer pour préparer la moisson de médailles du lendemain. Il faut dire qu'on a été sérieux…au moins pendant deux jours et demi… (23h59, extinction des feux).

Ce qui nous emmène gentiment au deuxième atelier du vendredi soir:

l'atelier fromage local (maroilles). On notera tout de même la montée en puissance. Bref une soirée « Ch'nord » comme on les aime…

Enfin, le samedi soir: atelier Carnaval de Dunkerque… Et là par où commencer? Après une journée de compétition bien remplie (une de plus), les jeunes femmes du TOAC se sont mises en action. En effet, et soudainement, notre Cécile préférée n'était plus seule, mais bel et bien entourée de nouvelles copines !!! voir photo…

Il faut noter que Juju avait quittée la piscine : elle a dû partir le samedi midi… et donc Cécile devait assumer seule la fonction de « caution morale ». Bas résilles, perruques, petites jupettes, maquillage et autres accessoires étaient les maîtres mots de cette soirée. Un Sélim en petit débardeur et collant rose, un Greg (alias Monsieur 10%) en travesti (je peux toucher tes seins…ahhhh mais c'est des vrais en plus), un Eric en péripatéticienne perruque rose, mal rasée digne des plus grandes professionnelles du quartier rouge d'Amsterdam, un J-S moitié disco moitié actrice de « films spécialisés » et surtout un Alex en femme couguar cheveux bruns au vent… Bref, le TOAC était prêt à envoyer du rêve et à montrer aux ch'tis que le sud-ouest n'est pas en reste quand il s'agit de faire la fête. Pour des raisons de sécurité nationale, vous comprendrez aisément que ce qui se passe à Dunkerque reste à Dunkerque. On remerciera Marc, Jean-Louis et Pat' d'avoir enflammé la piste de leur plus beau pas de danse chaloupé et nos deux capitaines de soirées Sélim et Greg. C'est çà l'esprit Maîtres au TOAC…

Eric, J-S, Xavier, Alex et Sélim

Merci à Eric et Xavier pour cet article…

Camille décroche la palme !

Le 20 février dernier, se déroulait à Aix en Provence à la piscine Yves Blanc les championnats régionaux de la région PACA. Une épreuve réservée aux nageurs avec palme. Et devinez quoi : Le TOAC Natation par le biais de l'un de ses nageurs était au rendez-vous ! Ce nageur, qui nous a tous représenté n'est autre que ***Camille Coste***. Il est à noter qu'Aix en Provence, est le club d'origine de Camille. Là ou il est devenu le nageur qu'il est aujourd'hui. Mais revenons à notre sujet !

Pour cet événement, les palmeurs sont arrivés de loin et même de très loin pour se mesurer sportivement. Ainsi, on trouvait des clubs de Bretagne et des Pays de Loire, du Centre, d' Ile de France, etc ... Le public été lui aussi présent puisque les tribunes étaient pleines et l'ambiance chaleureuse. Bref, une journée extraordinaire dans la bonne humeur et l'enthousiasme.

Tous les palmeurs du plus petit au plus grand, ont offert un spectacle fort en sportivité et en sensationnel. Ils ont su donner ce qu'il avait de mieux en essayant d'aller encore un peu plus loin. D'autres, empreints de concentration ont su aller chercher l'énergie suffisante pour se surpasser. C'est ainsi que certains palmeurs locaux ont réalisé des minimas équipe de France. D'autre, comme Alexandre Noir, ont réalisé la meilleure performance française (MPF) au 200m surface Bi-palmes en 1'51''72. Mais intéressons nous surtout à Camille, qui n'a rien à envier aux champions. En effet, Camille nous a épatés en battant

plusieurs records de France (RF). Premier record à mettre au tableau de chasse de Camille, le 50m surface bi-palmes avec un chrono de 20''94. Second record, le 100 m Surface bi-palmes en 45''35 et enfin le 200s m surface bi-palmes en 1'49''98. BRAVO CAMILLE !!!

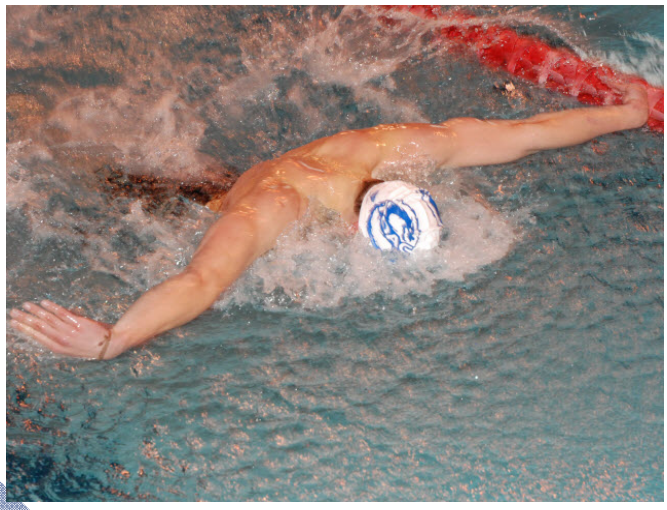
Comme c'est bon de voir les nageurs du club au plus haut niveau national… Cette bonne journée s'est terminée avec les récompenses: une averse de médailles et de coupes ont été distribuées lors de la cérémonie finale qui était remplie de bonheur et d'émotion. Cette cérémonie s'étant déroulée en présence de René Cavallo, président du comité Provence-Alpes et Alex Pollino, président du comité Côte d' Azur.

Bravo encore à Camille qui inscrit son nom en haut de la hiérarchie national.

Chalon, la terre des champions !

C'est à chalon sur Saône que se sont retrouvés du 18 au 20 mars, les meilleurs espoirs de la natation hexagonale pour disputer les championnats de France National2 (N2). Véritable antichambre de la natation élite de haut niveau, ces championnats sont malgré tout une compétition très relevée où tout le monde n'entre pas facilement. C'est donc après de nombreuses heures de travail avec leur entraîneur ***Loïc Fanlou*** que 3 de nos nageurs sont allés porter les couleurs bleue et blanche du TOAC Natation. Après s'être brillamment qualifiés lors des différents meetings de Toulouse, Tarbes et Agen, ***Émilie Brune***, ***Marion Regnier*** et ***Camille Coste*** ont donc fait le déplacement jusqu'à Chalon pour montrer tout leur savoir faire face à une concurrence des plus relevée.

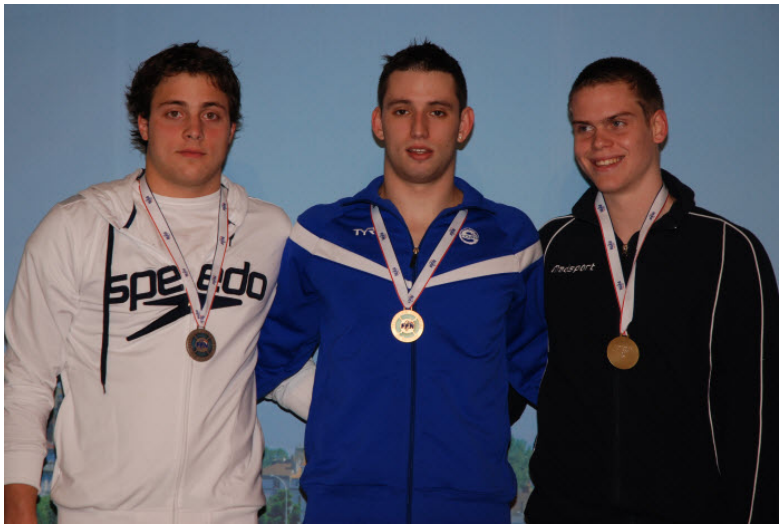
Comme toute compétition de haut niveau, ces championnats ont débuté par des séries, qui permettent aux nageurs de se qualifier pour la finale. Si pour Camille, engagé en 50, 100 et 200m papillon, les séries se sont déroulées sans problèmes ce fut, en revanche, plus difficile pour Marion et Emilie. On se souvient qu'Emilie avait arraché in extremis, à Tarbes sa qualification sur le 100m papillon lui offrant ainsi le billet pour ces championnats de France N2. On la retrouvait donc naturellement sur cette épreuve de Chalon sur Saône.



Malheureusement, elle ne passera pas le cap des séries, tout

comme Marion qui se consolera, elle, en réalisant son meilleur chrono de l'année (35''99) sur 50m brasse. Il ne restait donc plus que Camille pour porter haut nos couleurs et c'est ce qu'il a fait. Après avoir fini premier de chacune de ses séries, la pression sur lui était forte au moment des finales. Mais c'était sans compter sur sa détermination ...

En effet, Camille à enchaîné les bons résultats lors des finales et c'est ainsi qu'à 22 ans, il décroche en 54''98, le titre de champion de France N2 sur 100m papillon. Pour couronner le tout, il récidive, et s'offre également le titre sur le 200m papillon en 2'05''50. Seul petite ombre à ce tableau de chasse très impressionnant, sa 4ème place sur le 50m papillon. Camille rate donc de peu le podium mais signe quand même un superbe temps de 25''56. Pour l'ensemble des membres du TOAC Natation, c'est une grande fierté de voir nos nageurs participer mais également être couronnés de succès lors de ces championnat de France N2. Bravo à eux et à leur coach qui s'occupe d'eux avec brio tout au long de l'année !!



Camille sur le podium de Chalon

Toujours plus vite, toujours plus haut !

Dans la foulée des championnats de France N2 ce sont déroulés les championnats de France élite (N1). Les meilleurs nageurs de tout le pays étaient venus à Schiltigheim près de Strasbourg, du 23 au 27 mars pour en découdre. Si pour certain, l'objectif était juste de faire le meilleur classement possible, pour d'autre, l'objectif était de se qualifier pour les championnats du monde de Shanghai, fin juillet. Parmi eux, on trouvait des noms bien connu comme ***Frédérick Bousquet***, ***Amaury Leveaux***, ***Camille Lacourt***, ***Yannick Agnel*** ou encore ***Camille Mufat***, ***Mélanie Henique***, ***Aurore Mongel*** ainsi que ***Coralie Balmy***. Plus modestement, ***Elodie Samouilhan*** et ***Camille Coste*** représentaient le TOAC natation et étaient là pour montrer au petit monde de la natation tricolore ce que notre club fait de mieux et qu'il fait partit des grands clubs de l'hexagone. La partie s'annonçait donc difficile pour eux, mais il était hors de question de baisser les bras après avoir tant fait pour en arrivé là.

L'equipe du TOAC au complet !

Pour Elodie, qui avait pris 15 jours plus tôt ses derniers repères à Agen, le programme de ces championnats comportait le 50,100 et 200m dos. Sur cette distance, notre dossiste vedette, s'est emparée de la 26ème place national avec un temps de 2'04''63 alors qu'elle terminera 34ème sur le 100m en 1'07''62 Son meilleur résultat lui viendra du sprint, ou sur 50m, elle

s'adjugera le 21ème meilleur temps de ces championnat en 31''26.

Du coté de Camille, c'était comme toujours le papillon qui était au programme. Si sur le 50m, la concurrence était très relevé, il termine malgré tout à la 25ème place en 25''46. En revanche, c'est une grosse satisfaction pour lui et son entraineur Loïc Fanlou de le voir débarqué dans les deux finales B du 100 et 200m papillon ou il terminera à chaque fois 5ème. le petit prince du papillon deviens donc au finale le 11ème meilleur papillonneur français sur ces deux distances avec des temps respectif de 54''76 et 2'06''18.

Ces championnats ont étaient le point d'orgue d'une riche saison pour les nageurs élite du club. Qui vont maintenant continuer leur travail pour s'améliorer encore et encore. Le bureau et les membres du TOAC Natation sont donc plus que jamais derrière eux et c'est avec une joie non dissimulé qu'ils accueillent ces très beaux résultats.

Les épreuves à venir

Peu d'épreuve attendent nos nageurs en ce mois d'Avril. Du coté des maitres, ce sera le calme plat …. Rien à se mettre sous la dent avant le mois de mai. Régime sec également pour nos nageurs élite qui rentrent tout juste d'une grosse séries de compétitions ponctuées au final par les championnats de France élite à Strasbourg. Ce mois d'avril, fera la part belle aux avenirs, aux poussins et aux benjamins. Dès le premier week-end d'Avril, la piscine Léo Lagrange accueillera les poussins (années 2000/2001) et les benjamins (années 1998/1999) pour le 15ème meeting Alex Jany du 2 au 4 avril. Une semaine plus tard ce sera au tour de la team cup de rythmer la vie sportive du club. En effet, le 10 avril nos avenirs et nos poussins se rendront à Muret afin de porter nos couleurs. Enfin, le week-end du 16 et 17 Avril sera le plus chargé avec le samedi, la grande finale des 49èmes médailles du TOAC à la piscine Léo Lagrange de Toulouse. Le lendemain, pour les poussins, direction Muret pour les Trophée 3. Un mois d'Avril donc peu chargé, pour certains compétiteurs, mais qui promet beaucoup au final …

La boutique du club

Le but de notre boutique est de vous permettre d'avoir tous les produits nécessaires à tout bon nageur. Alors pour vous, le TOAC vous présente La nouvelle collection de maillots de bain TYR été 2011. Elle est arrivée il y a peu. Vous trouverez ci dessous les tarifs du club et les modèles. Cette collection d'été met en avant une nouvelle matière avec les modèles Polynesian et Pop Rock. Il s'agit du nouveau lycra appelé Xtralife. Cette matière est à la fois robuste au chlore tout en gardant l'élasticité du lycra traditionnel. Cette nouvelle matière sera de plus en plus présente dans les futures collections. Les produits et les informations supplémentaire sont disponibles immédiatement à l'adresse habituelle du club: www.toacnatation.org

GRAFFITI FLORAL

Ref : ETGRB

Ref : EBGR

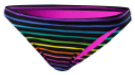
440

SPECTRUM

Ref : ETCCB

001

Ref : EBCTB



001

ROCKSTAR

Ref : ETRCB

060 610 670

Ref : EBRTB

060 610 670

Ref : ESRMT

060 610 670

GROOVY

Ref : ETVRB

960 440

Ref : EBVRB

960 440

POP ROCKS

Ref : EDRPR

694 060

Ref : EWRPR

694 060

POLYNESIAN

Ref : EDRPY

001

Ref : EWRPY

001

Ref : ESVMT

SOLID MICROBACK

Ref : EDSTT

547 694 879

Ref : EBSTT

547 694 879

SOLID AQUAGYM

Ref : TTBK

554

Ref : TAQA

001

UNIVERSE

Ref : EDNVR

420 610

Ref : ERNVR

Existe en modèle Homme, tout imprimé

SUNSET BEACH

Ref : EMSUN

670 420 610

SOLID RINGBACK

Ref : EDAIS

060 404

Ref : ERSUN

Existe en modèle
Homme, imprimé sur le côté

Always in front.

TARIF CLUB ETE 2011

valable à partir du 15 FEVRIER 2011

Modèle	Code	Couleurs	TAILLES	Prix Public Enfant	Prix Club Enfant	Prix Public Adulte	Prix Club Adulte
MAILLOTS DE BAIN IMPRIMES DURAFAST							
MAILLOT femme UNIVERSE DIMAXBACK	EDNVR	420 / 610	22-38	47	37,6	49	39,2
MAILLOT homme UNIVERSE RACER	ERNVR	421 / 610	22-38	27	21,6	29	23,2
MAILLOT femme SUNSET BEACH MAXBACK	EMSUN	420/670	22-38	46	36,8	49	39,2
MAILLOT homme SUNSET BEACH RACER splice	ERSUN	420/670	22-38	27	21,6	29	23,2
MAILLOT femme ROCK STAR THIN X BACK	ETRCB	060/610/670	22-38	41	32,8	45	36
MAILLOT femme ROCK STAR 2 PIECES	EBRTB	060/610/670	XXS-XL	43	34,4	43	34,4
MAILLOT homme ROCK STAR TRAINER	ESRMT	060/610/670	22-38	37	29,6	37	29,6
MAILLOT femme GROUVY THIN X BACK	ETVRB	440/960	22-38	41	32,8	45	36
MAILLOT femme GROUVY 2 PIECES	EBVRB	440/960	XXS-XL	44	35,2	44	35,2
MAILLOT homme GROUVY TRAINER	ESVMT	440/960	22-38	37	29,6	37	29,6
MAILLOT femme SPECTRUM THIN X BACK	ETCCB	.001	22-38	41	32,8	45	36
MAILLOT femme SPECTRUM 2 PIECES	EBCTB	.001	XXS-XL	44	35,2	44	35,2
MAILLOT femme GRAFFITI FLORAL	ETGRB	440	22-38	41	32,8	45	36
MAILLOT femme GRAFFITI FLORAL 2 PIECES	EBGRB	440	XXS-XL	44	35,2	44	35,2
MAILLOTS DE BAIN UNIS DURAFAST							
MAILLOT femme SOLID MICROBACK	EDSTT	547/694 879/121	22-38	39	31,2	43	34,4
MAILLOT femme SOLID 2 PIECES MICROBACK	EBSTT	547/694 87/121	XXS-XL	43	34,4	43	34,4
MAILLOT femme SOLID RINGBACK	EDAIS	060/404	22-38	27	21,6	34	27,2
MAILLOT femme ALLIANCE MAXBACK	EMALIT	.008	22-38	40	32	43	34,4
MAILLOT homme RACER splice	ERPSP	.002/008/060/ 093/404/408/470	22-38	23	18,4	25	20
MAILLOTS DE BAIN IMPRIMES NOUVEAU LYCRA RESISTANT AU CHLORE XTRALIFE							
MAILLOT femme POLYNESIAN DIAMONBACK	EDRPY	.001	22-38	46	36,8	49	39,2
MAILLOT femme POLYNESIAN 2 PIECES MICROBACK	EWRPY	.001	22-38	44	35,2	44	35,2
MAILLOT femme POP ROCKS MICROBACK	EDRPR	694/060	22-38	45	36	49	39,2
MAILLOT femme POP ROCKS 2 PIECES MICROBACK	EWRPR	694/060	XXS-XL	46	36,8	46	36,8
MAILLOTS DE BAIN AQUAGYM DURAFAST							
MAILLOT femme TWISTED BRA TANK AQUAGYM	TTBK	554	10 au 24			65	52
MAILLOT femme AQUA TANK AQUAGYM	TAQA	.001	11 au 24			56	44,8

Divers

Parents, nous avons besoin de vous

Pour chaque compétition, le club se doit de présenter de 1 à 3 officiels. En cas de non présentation, nous subissons des amendes. Nous avons donc besoin de vous pour venir nous aider lors des compétitions. La plus part de nos officiel ne font pas plus de 5 compétitions par an. De plus, ils sont accompagnants et présents, en même temps que leurs enfants, à ces mêmes compétitions. Vous pouvez vous faire connaître et donner vos disponibilités éventuelles auprès des entraineurs du club qui transmettront au responsable des officiels.

Classement des clubs

Tout les ans, la Fédération Française de Natation édit un classement national des clubs. Celui de cette année est tombé il y a peu et on retrouve naturellement le TOAC Natation dans ce classement. Ainsi, notre club se trouve à la 152ème place au niveau national sur 1280 clubs.

C'est un recul par rapport à la saison dernière mais les résultats prometteurs de ces dernières compétitions nous donnent bon espoir pour retrouver le top 100 national année. En Midi-Pyrénées le club se situe à la 10ème place et à la 5ème en Haute Garonne.

Ceci est le résultat des bonnes performances, en compétition, de tous nos nageurs, donc vos enfants (petits et grands) que vous accompagnez tout au long de la saison aux entrainements et aux compétitions.

Quelques manques …

En parcourant ce 5ème numéro de l'info du mois, vous vous êtes sûrement rendu compte qu'il manquait certain résultats. Au vu de l'actualité très chargé du club, nous n'avons pas réussi à mettre toute les infos dans ce numéro à temps. Mais rassurez vous, vous les retrouverez lors du prochain numéro.

TOAC