



À l'assaut des chronos!



Numéro 7 Juin 2011 www.toacnatation.org

Sommaire

Edito	4
Retour sur les interclubs minimes et benjamins	5
Le retour des maitres !!	7
En route pour la saison 2011/2012	11
Les épreuves à venir	12
Divers	13

Edito

Ne pas relâcher l'effort! Voila ce que bon nombre de nos nageurs pensent... La saison touche à sa fin et la motivation pourrait commencer à partir en vacances un peu avant l'heure. Mais la saison n'est pas encore finie et il faut tenir! Allé jusqu'au bout pour rapporter les meilleurs résultats possible au club. Il en va de même pour l'info du mois qui a répondu présent tout au long de la saison. Même si nous n'avons pas toujours eu tout les résultats ou toute les photos, nous avons, dans l'ensemble atteins notre objectif, à savoir vous informer au mieux. Nous espérons que vous aussi, vous avez réussi à atteindre le votre. Soit par des résultats lors des compétitions soit un objectif plus personnel que vous aviez fixé en début de saison. Alors rendez vous le mois prochain pour faire le bilan de cette saison 2010/2011.

Sportivement

Les membres du bureau

Retour sur les interclubs minimes et benjamins

Un peu plus de 6 mois après les interclubs toute catégorie et masters, les benjamins et les minimes ont eu droit eux aussi à leur épreuve. Comme pour les autres, il s'agissait là avant tout d'une fête qui est traditionnellement synonyme de joie mais aussi d'une lutte entre les équipes venus des environs de Toulouse. Tout le monde s'est battu pour obtenir les meilleurs résultats face aux autres clubs! C'est à Balma le 15 mai dernier qu'ont eu lieu ces



interclubs. Pour l'occasion notre club avait engagé 2équipes filles benjamines et une équipe garçon chez les minimes ! L'équipe 1 des filles repartira de Balma avec une encourageante 5ème place.

Mais intéressons nous avant tout aux garçons qui ont signé quelques beaux résultats avec tout d'abord la belle 2ème place de *Djibril Diallo* lors du 200m papillon. Il signe un chrono de 2'41"40. En dos, sur 200m, c'est *Tom Sartori* qui représentait le club. Il signe un temps de 3'45"83, il sera imité par *Martin Heraud* qui signe sur le 200m brasse un temps de 3'39"28. Enfin terminons par le 200m nage libre où, avec un temps de 2'46"94, on retrouve à la 5ème place *Aurélien Terry*. Les garçons réaliseront également un temps de 11'27"74 sur le 4x200m nage libre mais seront malheureusement disqualifiés sur le 4x100m 4 nage pour virage incorrect. Une sanction dure pour eux.

Du coté des filles maintenant, nous avons eu droit à un beau spectacle sur



le 100m nage libre. En effet, Deux de nos représentantes (*Fara Ben Rhouma* et *Malika Benhammou*) terminent à la 6ème et 7ème place de cette épreuve. Fara (en 1'30"67) devance Malika (1'32"24). Du côté du

100m dos, belle performance d'Amina Arfi qui parcourt la distance en 1'33"98.

Chez les brasseuses, *Laurie Hamecher* en 1'49"43 devance *Morganne Baucher* (1'55"57). Du côté du 100m papillons, c'est *Tamara Boumaiza* qui signe le meilleur temps en 1'43"74. On retrouvera d'ailleurs Tamara sur le 200m 4 nages (3'18"26) où elle devance Amina en 3'19"02.



Terminons par les relais 4x50m nage libre où sans grosse surprise, c'est l'équipe 1 qui s'impose en 2'31"74. Quant à l'équipe 2, elle réalise un chrono de 2'42"66.

Un grand bravo à leur entraîneur et à nos jeunes nageurs qui ont tout fait pour assurer le meilleur résultat possible.





Le retour des maitres!!



Le samedi 21 mai dernier a marqué le grand retour à la compétition des nageurs masters. Nous avions laissé la bande à Sélim après leurs exploits de Dunkerque, et après environ 2 mois sans compétition, ils se sont tous retrouvés à la piscine Léo Lagrange pour le 3ème championnat départemental open des maîtres.

Pour ce retour aux affaires, pas moins de 22 nageurs étaient engagés sur la plupart des épreuves. Parmi tous ces nageurs, on retrouvait 4 filles et 4 nageurs « loisir » du groupe de Caroline. Au final, quelques très beaux résultats et une moisson de qualifications pour les prochains championnats de France Master à Gap début juillet.

C'est vers midi que les premières épreuves ont débuté. C'est le 50m nage libre qui a ouvert le bal. Avec 12 nageurs sur cette épreuve, les garçons se devaient de revenir avec des résultats. Hormis les nombreuses qualifications pour Gap, on retiendra la belle 2ème place au classement général de *Grégory Solomiac* en 27"45 suivie un peu plus loin par *Alexandre Sandres* en 27"99. Ils devancent tous les deux leur coach *Sélim Dra* qui a parcouru la distance en 28"61. Chez les dames, C'est *Mathilde Bodu* qui réalise le meilleur chrono. Avec un temps de 32"14, elle termine juste devant *Cécile Pierron* qui réalise,

elle un très beau 33"39. L'épreuve suivante fut le 50m brasse. Là aussi, Cécile Mathilde étaient nos représentantes et au final, c'est Cécile qui décroche le meilleur temps. Elle signe un très beau 42"80 qui la place au sommet de la hiérarchie féminine sur cette distance. Quant à Mathilde, elle signe un



L'info du mois

et

temps de 44"17 qui la place 4ème du classement. Chez les garçons, nos espoirs reposaient sur les épaules de *Xavier Boulanger*. Le moins que l'on puisse dire c'est qu'il ne nous a pas déçus. En effet, avec un chrono de 31"16, il termine premier du classement général à près de 2s de son plus proche concurrent.

Après les sprints, venaient les épreuves de fond et de demi-fond, avec tout



d'abord, le 1500m nage libre messieurs. Comme toujours, on retrouve fidèle au poste, *Edouard Fernandes* qui signe un temps de 22'38"54. Sur le 400m nage libre dame ensuite, on retrouve à la 2ème place *Mathilde Bodu* qui signe un superbe 5'42"61. Elle est suivie à la 6ème place par

Bénédicte Vernier en 6'03"32. Au 200m 4 nages, on retrouvait *Benoit Rimour*. En signant un 3'01"40, il décroche son billet pour les championnats de France à Gap mais rate les minima pour les championnats d'Europe pour 1s et demi. Après les 4 nages et les épreuves de fond et de demi-fond, retour au sprint avec le 100m brasse. Au retrouve tout naturellement Xavier qui s'est battu comme un diable pour tenter d'obtenir le meilleur résultat de la compétition. Malheureusement, il termine 2ème en 1'10"59 à un souffle du meilleur temps. On retrouve un peu plus loin *Cyrille Coincon* en 1'29"14 et *Robert Perez* en 1'33"55.

La première partie des épreuves s'est ensuite terminée avec le relais 4x50m nage libre. Pas moins de trois équipes étaient engagées. Parmi elles, l'équipe loisir des nageurs de Caroline et surtout l'équipe victorieuse de Dunkerque qui avait marqué les esprits et battu les records courant mars. C'est cette dernière équipe, composée de *Xavier Boulanger, Sélim Dra, Alexandre Sandres* et *Grégory Solomiac* qui remporte haut la main l'épreuve avec un temps de 1'48''61. L'équipe 2 des relayeurs n'est pas en reste non plus. Composée de *Robert Perez, Cyrille Coincon, Jean-Simon Bentley* et *Sylvain Bernard* ils signent un temps de 2'02''82. Enfin, l'équipe 3 des nageurs loisir (*Patrick Barbeau, Julien Corbiere, Marc Ferrand* et *Vincent Dubreuil*) signe un temps très encourageant en 2'22"13.

Après une pause bien mérité, les nageurs on attaqué la 2ème partie des épreuves. Et c'est le 50m dos qui a lancé cette 2ème partie. Chez les messieurs, *Grégory Solomiac* était le seul représentant du TOAC. Au final, il ne démérite pas en terminant 4ème avec un temps de 31"45. Du coté du 50m papillon chez les messieurs, on retrouve à nouveau Xavier au plus haut de la hiérarchie. Avec un temps de 28"09 il termine 2ème suivi un peu plus loin par Alexandre en 30"81. Quant aux dames, notre meilleure représentante s'appelle *Bénédicte Vernier* avec un temps de 37"90.

Ce fut en suite le moment du 400m nage libre avec Edouard qui signe un beau 5'36''85 avant de laisser la place aux brasseurs sur 200m où sans surprise on retrouve Xavier en haut de la feuille des temps en signant un chrono de 2'39''52. Plus loin on retrouve à nouveau *Marc Djoar* en 3'22''46 suivi un peu plus loin par *Jean-Louis Larrieu* en 3'25''47. Chez les Dames, c'est *Cécile Pierron*

qui, avec un chrono de 3'25"65, grimpe sur la plus haute marche du podium. La série des 200m, s'est clôturée par le 200m Nage libre où Edouard était à nouveau présent! Bien encouragé par le reste du club il signe au passage un temps de 2'36"01.



Terminons par les 100m avec tout d'abord le dos, et Grégory qui se place 4ème en 1'09"03. Il est suivi par Jean-Simon en 1'28"50. En papillon, toujours sur 100m, duel fratricide entre Alexandre et Xavier. C'est finalement ce dernier qui en 1'07"28 s'impose devant Alexandre en 1'11'67. Toujours sur 100m mais en nage libre, c'est *Sylvain Bernard* qui crée la surprise et explose son chrono en signant un temps de 1'04"69. Il devance *Benoit Rimour* lui en 1'06"95.

Enfin, la journée s'est achevée par le relais 4x50m 4 nages, où là aussi, l'équipe 1 du TOAC masters était très attendue. Au final, notre équipe de choc (composée de *Grégory Solomiac, Xavier Boulanger, Alexandre Sandres* et *Sélim Dra*) remporte haut la main ce relais avec près de 25m d'avance sur leurs poursuivants. En signant un 2'01"50 ils réalisent là leur meilleur temps en

grand bassin à seulement 4 petites secondes du record de Dunkerque réalisé lui un petit bassin.

Au final, le TOAC natation n'est pas repartit les mains vides de ce 3ème championnat départemental open des maîtres. Quelques qualifications pour les championnats de France et beaucoup de satisfactions et de bons souvenirs.

Bravo à tous nos nageurs ainsi qu'à leurs coachs pour ce beau travail!





En route pour la saison 2011/2012...

La saison 2010/2011 va s'achever dans quelques semaines et déjà, se profile à l'horizon la saison prochaine. Mais avant de tourner la page de cette saison riche en événements, nous vous invitons tous à venir assister le samedi 18 juin prochain à l'assemblée générale du TOAC Natation. Habituellement, nous organisons cette assemblée début septembre. Nous avons souhaité cette année, changer un peu nos habitudes et l'organiser au mois de juin.

Pourquoi ?? Tout d'abord pour pouvoir marquer concrètement la fin de l'année sportive et récompenser les performances réalisées par nos meilleurs nageurs durant cette saison. C'est aussi une occasion pour vous de venir à la rencontre des membres du bureau et pourquoi pas de proposer votre candidature pour rejoindre l'équipe dirigeante.

L'assemblée générale aura lieu au centre sportif Alban Minville. Juste avant, le matin, vous pourrez venir avec votre enfant participer à la fête de l'école de natation, une fête réservée à nos jeunes nageurs pour qu'ils puissent montrer à tous leur travail et leur progrès au cours de cette saison!!

Viendra ensuite l'assemblée générale avec pour terminer, un petit goûter pour les enfants et un vin d'honneur pour leurs parents!

Nous comptons donc sur vous tous pour le 18 juin prochain. Venez nombreux et en famille!





Les épreuves à venir

Le mois de juin sonne la fin de la saison sportive. Il ne reste donc plus trop d'épreuves avant de commencer à se préparer pour la saison prochaine. Néanmoins, quelques unes sont encore au calendrier de nos nageurs avant de troquer le maillot et le bonnet contre le short de plage ou le bikini. En effet ce mois de juin va débuter par le championnat régional des maîtres. Il se



déroulera le dimanche 5 juin à la piscine Léo Lagrange de Toulouse dès 8h, si vous souhaitez assister aux échauffements. Viendra ensuite, le 19 juin, le Championnat du CD 31. Une épreuve de niveau départemental réservée aux benjamins. En parallèle, se déroulera la finale régionale du Natathlon. Elle aussi

réservée aux benjamins, cette épreuve rassemblera les meilleurs nageurs des différentes épreuves du Natathlon de cette saison.

Un mois de juin donc peu chargé en compétition mais qui nous fera, n'en doutons pas, vibrer grâce aux belles performances de nos nageurs.

Divers

Du nouveau pour l'info du mois

Vous l'avez remarqué avec ce numéro de l'info du mois, vous avez reçu deux exemplaires quasiment identiques. L'un est une version classique, avec des photos et des images. L'autre est une version dédiée aux personnes ayant des problèmes de vue. C'est aussi ça la dimension humaine de notre club!!

Bientôt les réinscriptions pour la saison prochaine

Vous trouverez bientôt sur notre site internet www.toacnatation.org les fiches de réinscription pour la saison 2011/2012. Nous vous recommandons de les remplir dès qu'elles seront disponibles et de les remettre aux personnes du club (membre du bureau ou entraîneurs). La remise des dossiers de réinscriptions doivent être donnés aux entraineurs ou principalement aux membres du bureau présent au bord des bassins. Cette année, il vous sera possible de venir au local du TOAC Natation situé au 2ème étage du <u>57 rue des</u> <u>7 troubadours</u> à Toulouse. Ceci jusqu'au 15 juillet.

Assemblée générale

Vous le savez surement déjà, cette saison le TOAC NATATION innove avec, dans une même journée. Pour l'occasion, le club offre le repas de midi après la fête de l'école et avant l'assemblée générale. A cette occasion les membres du conseil d'administration étant démissionnaires, il sera nécessaire d'effectuer une élection pour déterminer le nouveau conseil d'administration avec nomination du bureau dirigeant (président, trésorier, secrétaire).







Assemblée générale 18 JUIN 2011

PROGRAMME:

Pour la première saison le TOAC NATATION innove avec, dans une même journée,

- <u>10h à 12h la fête de l'école</u> Ouverte à tous les groupes "Débutants" jusqu'à "Compétition 3" de toutes les piscines :(Sept Deniers, Lautrec, Léo Lagrange, Alban Minville ainsi que Papus et Pech David), Venez voir et soutenir les progrès de vos enfants.
- <u>12 h 30, Déjeuner</u> de l'ensemble des adhérents sur le centre culturel d'Alban Minville. Vous pourrez partager des moments conviviaux. autour d'un pique nique offert par le club. Débat, à bâton rompu, des problèmes rencontrés, des solutions proposées, du futur.............
- 14h 30 à 15h30 L'assemblée générale obligatoire, elle permet de faire un rapport sportif, financier et moral sur les activités du Toac natation. A cette occasion les membres du conseil d'administration sont démissionnaires et il est nécessaire d'effectuer une élection du nouveau conseil d'administration avec nomination du bureau dirigeant (président, trésorier, secrétaire). *** (voir au dos)
- **15h30 à 16h30 remise des récompenses** à tous les compétiteurs et les futurs compétiteurs qui font le TOAC NATATION. <u>Leur présence est indispensable</u>

RENDEZ VOUS A LA PISCINE DU CENTRE CULTUREL ALBAN MINVILLEA PARTIR DE 9H30.

Merci de nous confirmer votre participation à ;

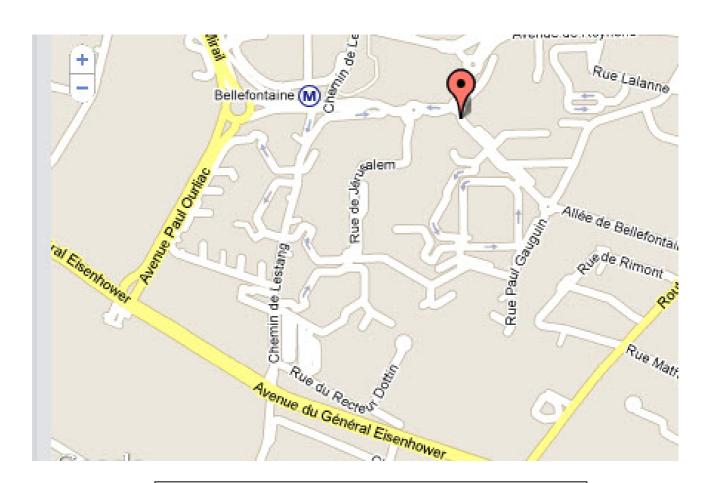
- La fête de l'école oui non

- au déjeuner oui non

- à l'assemblé générale oui non

A l'adresse suivante :email@toacnatation.org

Assemblée générale 18-JUIN 2011



67 Allée de Belle fontaine 31100 Toulouse

APPEL A CANDIDATURE ELECTION DES MEMBRES DU BUREAU

LES PERSONNES, QUI SOUHAITERAIENT REJOINDRE L'EQUIPE DIRIGEANTE 2012,
SONT PRIEES DE SE FAIRE CONNAITRE AVANT **LE 10 JUIN 2011** AFIN DE POUVOIR
ENREGISTRER LEUR CANDIDATURE

NOM:

PRENOM:

 \Rightarrow

ENVOYER VOS CANDIDATURES A L'ADRESSE DU CLUB : email@toacnatation.org