



# TOAC de neuf au club !!!

Novembre 2013



N°7

# SOMMAIRE

Le mot du Président .....	<a href="#">page 3</a>
Carnet noir : au revoir Jean-Pierre .....	<a href="#">page 4</a>
ZOOM SUR ...L'École de Natation Française.....	<a href="#">page 7</a>
L'École de Natation fête Noël.....	<a href="#">page 8</a>
Stage Millau 21-26 octobre.....	<a href="#">page 9</a>
RETOUR SUR ... l'activité sportive en Novembre.....	<a href="#">page 10</a>
- Interclubs Benjamins 1° Plot.....	<a href="#">page 10</a>
- Regroupement interrégional CREPS Bordeaux.....	<a href="#">page 11</a>
- Interclubs 2013 poules régionale et départementale.....	<a href="#">page 12</a>
- Trophées Paule Lacoste.....	<a href="#">page 15</a>
- Trophées du BEC.....	<a href="#">page 16</a>
- Championnat départemental petit bassin.....	<a href="#">page 17</a>
LES MÉDAILLES DU TOAC... c'est parti pour la 52 <sup>ème</sup> édition.....	<a href="#">page 18</a>
ILS SONT NÉS EN NOVEMBRE : Bon anniversaire à.....	<a href="#">page 19</a>
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan.....	<a href="#">page 20</a>

## Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme le mois dernier, l'actualité sportive du mois de novembre a été chargée.  
Vous allez pouvoir vous en rendre compte à la lecture de ce numéro.

Outre d'excellents résultats sportifs, le mois de novembre marque aussi l'ouverture des 52<sup>èmes</sup> Médailles du TOAC (premières épreuves le 30 novembre 2013).

Enfin, ce mois de novembre restera dans nos mémoires, avec la perte de notre ex-président et actuel vice-président, Jean-Pierre LASSALLE qui a marqué de son empreinte le club.

Richard Samouilhan  
Président du TOAC Natation



## CARNET NOIR : au revoir Jean-Pierre

C'est avec une très grande tristesse que nous avons appris le décès de Jean-Pierre LASSALLE, notre Vice-Président, le jeudi 6 novembre dernier.

Avant d'être le Vice-Président du TOAC Natation et notre conseiller, Jean-Pierre LASSALLE, a été pendant 10 ans (2000 - 2010) Président de la section Natation du TOAC.

Comme tous les bénévoles, il a commencé dans les années 80 par accompagner dans les bassins de la région ses enfants, Nadège, Audrey et Damien, puis est devenu officiel et

enfin dirigeant du club. Officiel handisport, était encore un nouveau challenge pour cet homme au grand cœur. Malheureusement c'est ce grand cœur qui l'a lâché.

Jeune retraité, il aimait encore rester au contact de son club de toujours, au travers, notamment des Médailles du TOAC et aux nombreuses réunions du Conseil d'Administration, pour assurer la continuité de ce qu'il avait mis en place.

Pour son action au service de son club et de la natation **il reçut en 2008 la Croix de Bronze décernée par la FFN.**

Il y aurait beaucoup à dire sur Jean-Pierre, il est difficile de coucher sur le papier autant de moments qu'il aimait à partager avec les nageurs, sa famille et ses amis.

Il laisse un grand vide et nous avons une pensée pour sa femme Marie-Jo et ses enfants Nadège, Audrey, Damien.



De nombreuses assemblées générales pour féliciter avec passion petits et grands !



La section Palme à l'honneur, grâce à lui



Fier de sa récompense pour le deuxième club le plus actif en Midi Pyrénées juin 2007, à partager toujours avec ses amis





Toujours un souvenir de la part de ses nageuses pour son dévouement



Trophée des champions pour un jeune handicapé, 5 ans après l'ouverture de la section Handisport du TOAC



Une de sa grande fierté, la reconnaissance de son travail et sa gentillesse par l'équipe filles, premier relais du TOAC, au Championnat de France Minimes



Toujours présent pour les Médailles du TOAC

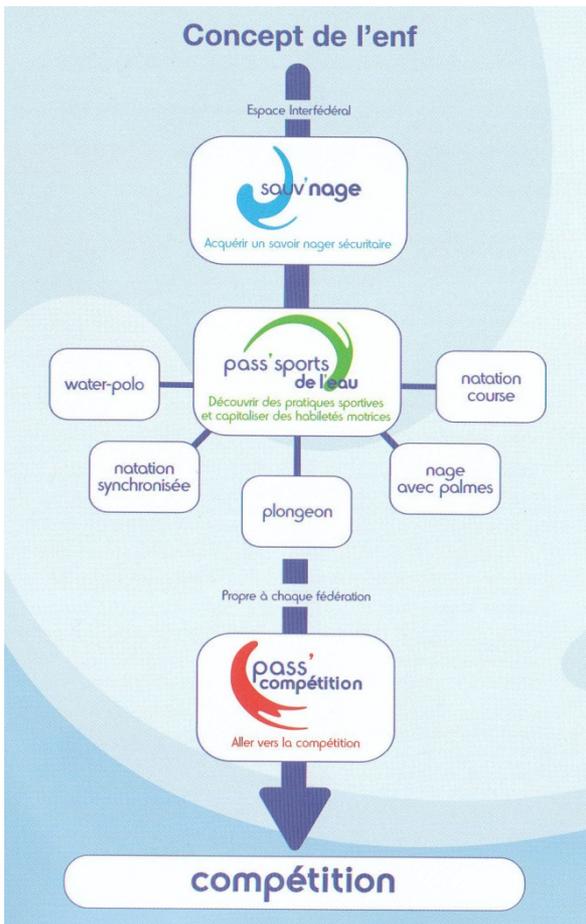




## ZOOM SUR...

# L'École Française de Natation (ENF)

### Concept de l'enf



Les enfants des groupes Grenouilles, Tritons & Dauphins rentrent au sein du dispositif d'apprentissage de la natation agréé par la FFN (Fédération Française de Natation), de l'ENF (l'École Française de Natation).

Dans un cadre structuré (cahier des charges en termes d'enseignements), interfédéral (fédérations liées aux activités aquatiques) la formation du nageur se fait par étapes en tenant compte de l'évolution des capacités psychomotrices liées à l'âge.

Chaque étape est validée par un diplôme (voir schéma de gauche).

- **La première étape**, l' « **ENF1 - Sauv'nage** » - garantir la sécurité des pratiquants. Acquisition des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux, c'est le savoir « se sauver ».

- **La deuxième étape**, l' « **ENF2 - Pass'sports de l'eau** » - enrichir et capitaliser les habiletés motrices. Certification de l'acquisition de compétences sportives diversifiées à travers la pluridisciplinarité (validation de l'examen sur 3 des 5 disciplines abordées).

- **La troisième étape**, l' « **ENF3 - Pass'compétition** », propre à chaque fédération. Elle garantit l'acquisition des capacités et connaissances nécessaires à la pratique compétitive.

Pour plus d'information sur chaque étape

>>> consultez les liens (soulignés), contenus des compétences, vidéos...

**\*\*\*SAVE THE DATE / TOUS À VOS AGENDAS\*\*\***  
**L'École de Natation fête Noël**



INVITATION - INVITATION - INVITATION - INVITATION

Venez fêter Noël avec l'école de natation

**SAMEDI 21 DECEMBRE**

- de 9h à 10h Têtards, Grenouilles, Tritons de tous les bassins (cours annulés ailleurs)
- de 10h à 11h30 Dauphins, Dragons, Poussins, Benjamins et Minimes

à la piscine de Jean Boiteux, sur le complexe de JOB.

Pour les tout petits, le père Noël devrait passer vers 10h pour une distribution de friandises !!

Pour les plus grands, enfants et parents bien sûr, un goûter sera organisé dans le hall de la MJC de JOB (au-dessus de la piscine).

Exceptionnellement, et en accord avec la Mairie de Toulouse, **les parents auront accès au bord du bassin en tenue de plage** (short, claquettes) et pourront admirer les progrès de leurs enfants.

**Venez nombreux, nous comptons sur vous !!!**

## STAGE MILLAU du 21 au 26 Octobre



Arrivé le lundi après-midi à Millau, avec un accueil chaleureux à l'hôtel restaurant « le bowling », situé à 5 minutes de la piscine de Millau, l'ensemble du groupe s'est installé dans les chambres avant la première série d'entraînement.

Après un repas sportif le soir, le repas du lendemain midi (très bon) fut bien accueilli par nos jeunes champions, affamés après leur première journée.

Lors du séjour, plusieurs soirées à thème ont été proposées à nos jeunes dont le bowling et un bal en l'honneur du 3<sup>ème</sup> âge (et ils ont assuré) !

Quant à l'accueil au sein de la piscine, encore une fois, tout était impeccable avec des horaires souples permettant de bien travailler durant cette semaine. Nos entraîneurs encadrants ont été très satisfaits de ce qu'on fait les nageurs dans l'eau. Et on espère tous que tout cela va bientôt porter ces fruits en compétition.

Les activités extra-sportives ont été très appréciées par tout le monde et ont surtout permis de resserrer les liens lors des épreuves d'accrobranche !!

En conclusion, un stage plus que positif sous tous ses aspects. Et le club se félicite de cet état d'esprit et souhaite renouveler l'expérience la saison prochaine, mais peut-être dans une autre période et dans un autre endroit.



## **Interclubs Benjamins : 1er plot**

**Balma - 20 Octobre 2013**

Cette année le club avait 3 équipes engagées, 2 en Dames et 1 en Messieurs pour représenter le TOAC Natation. C'est donc sur la piscine de Balma que se sont retrouvés tous nos nageurs du groupes Benjamins Compétition, aidés par 3 Dragons 2, pour affronter les autres clubs du département.

Chaque équipe, composée de 4 nageur(se)s, devait réaliser un 100m 4N et les relais 4x50m NL, 4x50m Dos, 4x50m Brasse et pour finir 4x50m Pap.

C'est dans une ambiance de feu et une dynamique de performance que nos nageurs ont porté fièrement les couleurs du club. À l'issue de la compétition, notre équipe 1 filles, composée de FAURE Aurore, RIGOLLET-BOULONGEOT Marion, REYNES Perrine et MARCHANT Roxane s'est hissée sur le podium en décrochant la 3<sup>ème</sup> place derrière les écuries de Muret (1<sup>ère</sup>) et des Dauphins du TOEC (2<sup>ème</sup>).

Nos autres équipes obtiennent un classement honorable. L'équipe 2 filles, composée de FARJ Sawseen, BERNARD-PEYRE Lucile, MARCHANT Mona et CADOT-BURILLET Florentine, termine à la 9<sup>ème</sup> place tandis que nos garçons, BERNABEU Alexandre, HUBERT Dorian, PEZO Benjamin et Gris Hippolyte, n'ont pas démerité en obtenant la 10<sup>ème</sup>.

Cette compétition, qui se déroule en 2 plots distincts, reviendra en février pour sa deuxième partie. Une sorte de revanche entre les équipes mais sur des épreuves un peu plus dures. Nos filles de l'équipe 1 sont en bonne voie pour obtenir la qualification à la confrontation régionale pour cette deuxième étape.

Un bon début de saison pour nos jeunes.  
À suivre...

## Regroupement interrégional CREPS de BORDEAUX-TALENCE - WE du 1<sup>er</sup> novembre

Le week-end du 1<sup>er</sup> novembre se tenait au CREPS de Bordeaux-Talence un regroupement interrégional.

Les 12 meilleures Minimes filles et 12 meilleurs Minimes garçons de natation course interrégion étaient convoqués par l'Interrégion pendant 3 jours pour participer à des séances communes au sein de la piscine du CREPS de Talence. Les entraîneurs de ces nageuses et nageurs étaient aussi invités. Ils ont pu ainsi échanger avec l'ancienne responsable des équipes de France féminine (Patricia Quint) et différents conseillers techniques régionaux à savoir Maëva Morineau (natation synchronisée), François Huot-Marchant (natation course), Véronique Stéphan (natation course) et Philippe Barrière (water-polo).

Thomas Andonoff sélectionné pour ce regroupement était accompagné de Lorraine Lemaitre. Au programme, entraînement de tout sauf de natation course, à la grande surprise des nageurs. Ils ont pu, à travers la pratique de la natation synchronisée, du water-polo et du plongeon, se rendre compte de la transversalité de certaines compétences. Ils ont aussi eu des séances spécifiques de préparation athlétique avec Cécile Savin du CREPS qui s'occupe de la réathlétisation des athlètes après des blessures. Notre nageur est rentré ravi de cette expérience.

**Cet échange était très intéressant car :**

- du point de vue des nageurs : cela a permis de tisser des liens avec des « adversaires » potentiels, partageant la même passion ;
- du point de vue des entraîneurs : cela fut très enrichissant d'échanger avec d'autres entraîneurs.



## INTERCLUBS 2013 - Poule Régionale



**Montauban - 9 Novembre 2013**



**Ambiance festive lors de ce week-end puisque qu'avaient lieu les Interclubs Toutes Catégories.**

Ouverture des festivités, le samedi 8 novembre à Montauban pour la poule Régionale où les équipes 1 Dames & Messieurs ont défendu les couleurs du club. Dans une période de reconstruction, ces équipes ont joué sur la mixité d'âge en intégrant des Minimes et même des Benjamins avec des Juniors, Séniors et Maîtres, toute la pluralité de nos compétiteurs !

**Baptême du feu pour ces jeunes qui ont pu admirer le gratin de la Natation Régionale, Nationale et même Internationale** (Loris BOURELLY sélectionné aux JO 2012 & autres membres des équipes de France).

Côté résultats :

- Bonne représentation du club qui chez les Dames se classe 12<sup>ème</sup> et chez les Messieurs termine 10<sup>ème</sup>.
- Satisfaction pour l'ensemble des participants car ils assurent encore la présence du TOAC Natation au niveau Régional.

**BRAVO À TOUS !!!!**

## **INTERCLUBS 2013 - Poule Départementale**

### **Colomiers - 10 Novembre 2013**



- **40 nageuses et nageurs composaient les 4 équipes présentes sur cette compétition**, composées de jeunes et de moins jeunes nageurs. Ils sont venus participer à la fête que sont les Interclubs. Du plus jeune (2004) au plus ancien (1959), ils ont tous défendu les couleurs du TOAC.  
Un petit changement de dernière minute a dû obliger un des entraîneurs présents à se mettre à l'eau, mais c'est le jeu !
- **Au classement général :**
  - **L'équipe 1 Dames** termine à la 6<sup>ème</sup> place avec un total de 9314 points, **l'équipe 2** quant à elle se classe à la 13<sup>ème</sup> place avec un total de 7662 points.
  - **L'équipe 1 Messieurs** s'est hissée sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium avec un total de 11662 points et **l'équipe 2** à la 16<sup>ème</sup> place avec un total de 7608 points.

**Félicitations à tout ce petit monde, car cette année les entraîneurs ont privilégié la jeunesse.**

Nos équipes étaient composées de jeunes nageurs, représentants de l'avenir du club. Ils se sont retrouvés sur de nouvelles courses, plus longues que ce à quoi ils sont habitués en temps normal, et ils se sont plus que bien comportés.

**Espérons que l'année prochaine autant de nos nageuses et nageurs répondront présents sur cette même compétition qui reste une compétition emblématique et festive du calendrier.**

## INTERCLUBS 2013



Pas de déguisement pour le traditionnel défilé



L'équipe Dames du relais 4 x 100m 4N



Les équipes Dames & Messieurs à Montauban avant leur départ du 10 x 100m NL



L'équipe des dirigeants & officiels qui accompagnent les nageurs



>>> L'activité sportive en novembre

## Trophées Paule Lacoste



**Muret - 17 Novembre 2013**

Félicitations à nos Poussins qui s'en sont très bien sortis.



**Encadrés par Camille, ils ont réalisé de très bonnes performances :**

- **Lou-Ann De Prada** qui s'est placée seconde du 50m NL en 35"90
- **Terris Negro** qui s'est placé en seconde place au 25m Papillon (18"45) et au 25m Dos (20"51) à 2 centièmes du premier.

**Félicitons aussi les belles progressions de :**

- **Sana Slamnia**, qui améliore considérablement tous ses temps (par exemple au 50m Dos où elle passe de 57"41 à 47"76),
- **Juliette Couzi** améliore son 50m Papillon (50"93) mais aussi son 50m NL (40"25),
- **Justine Rigollet-Boulongeot** améliore bien son 50m Dos (47"34),
- **Elie Dana** améliore tous ses temps aussi, sachant qu'il a repris les entraînements en compétition seulement cette année.

Enfin après une découverte mouvementée de la compétition en Brasse pour notre petite Dragon(ne) 1, **Angelina Lamballais** a réalisé sans encombre son 50m NL.

## Trophées du BEC

### Talence - 2 & 3 Novembre

**Bonne ambiance et bonne organisation pour cette compétition Maîtres dans un bassin de 50m en début de saison.** Ce fut une mise en route un peu difficile du fait qu'en début de la saison les nageurs étaient privés de Léo Lagrange et de son bassin de 50m.

**Les résultats :** 6 nageurs engagés sur chacun 1 trophée (4 courses).

- **Trophée 50m (Pap / Dos / Brasse / NL) :** Classement [ici](#)

Grégory Solomiac : 1<sup>er</sup> C2

- **Trophée 100m (Pap / Dos / Brasse / NL) :** Classement [ici](#)

Nicolas Juguet : 3<sup>ème</sup> C2

- **Trophée 200m (Pap / Dos / Brasse / NL) :** Classement [ici](#)

Julie Ducrocq : 1<sup>ère</sup> C2 et **record Trophée** battu de plus de 32 secondes en 11'01"65

- **Trophée quadrathlon Nage Libre (50m, 100m, 200m et 400m NL) :** Classement [ici](#)

Rémi Lansiaux : 3<sup>ème</sup> C1

Alexandre Sandres : 4<sup>ème</sup> C2

Patrick Carton : 1<sup>er</sup> C9 et **record Trophée** battu de plus de 13 secondes en 10'23"01

Les Trophées sont aussi la dernière des 12 étapes du Circuit Fédéral des Maîtres de l'année (civile) 2013. En ne nageant que sur 4 étapes, le TOAC se classe 5<sup>ème</sup> (classement [ici](#)). Félicitations à nos « vétérans » et leurs entraîneurs (Caroline, Camille, Jean-Louis, Loïc et Sélim) pour ce beau résultat collectif gage d'une belle année 2014.

## Championnat départemental petit bassin

**Portet-sur-Garonne / 23 & 24 Novembre**

Des qualifs, des records et une pluie de bonnes performances. C'est de délégation de 22 nageurs du TOAC qui était présente à cet événement avec tous des objectifs différents : certains pour travailler leur courses en vue des futures échéances et pour d'autres obtenir une qualification pour les Championnats Régionaux.

Ce précieux sésame pour le niveau régional a été décroché par Agathe CADOT-BURILLET et Sébastien SAINTIGNAN qui partiront donc à Castres le premier week-end de décembre avec leurs partenaires déjà qualifiés.

Un vent de jeunesse a soufflé dans la représentation du club à cette compétition avec 12 jeunes nageurs issus des nos groupes Minimes / Cadets A et B, qui pour la quasi-totalité ont amélioré leurs performances et fait tomber tous leurs meilleurs temps.

Preuve de cette embellie chronométrique de cette nouvelle garde du TOAC avec 15 records du Club qui sont tombés : Héloïse MORIN-LEMOIGNE : 1 record, Agathe CADOT-BURILLET : 2 records, Théa AZEMA : 3 records, Thomas ANDONOFF : 9 records.

Une première compétition réussie pour le TOAC Natation qui annonce une saison prometteuse.

Rendez-vous pour les prochaines échéances :

1) le Championnat Régional (25m) où vous pourrez suivre les performances de Inès KAICI, Julie DUCROCQ, Agathe CADOT-BURILLET, Thomas ANDONOFF, Damien MARTINS, Duncan GEORGES, Grégory SOLOMIAC, Sébastien SAINTIGNAN en live [ici](#).

2) Championnat de France (25m) : Suivez en direct live les performances de Camille Coste [ici](#).

## LES MÉDAILLES DU TOAC

### C'est parti pour la 52<sup>ème</sup> édition

Les « Médailles du TOAC » est une grande compétition d'envergure régionale pour les 10-13 ans.

Elle regroupe les nageurs de Midi-Pyrénées, issus de 23 clubs de la région, qui se sont qualifiés en participant aux deux réunions de sélection organisées dans les départements depuis décembre 2012. L'objectif principal est de permettre au plus grand nombre de goûter le plaisir de gravir les marches du podium, et d'inscrire son nom sur les tablettes.

**Compétition d'animation**, elle se déroule sur deux étapes qualificatives les 30 novembre et 15 février, permettant aux meilleurs dans chaque année d'âge d'accéder à la Finale du 17 mai.

Le challenge est grand et beau pour ces jeunes nageurs qui non contents de se frotter aux autres adversaires ont aussi au moment du départ sur le plot le défi d'un bassin olympique de 50m (oulala qu'il est loin le mur ☺).

Ces jeunes sont l'avenir de la natation et parmi ceux qui ont nagé aux Médailles on retrouve des internationaux (Maëlle Baesel, Tiphaine Lacavalerie, Sarah Vaisse pour les plus récents).



## Bon anniversaire à...

### Ils sont nés en novembre

- **A à F** : **ACHAHBOUM** Maïssane, **APARICIO** Louis, **ASSOGBA** Chloé, **AUREJAC** Dido, **BELKACEM** Yasmine, **BERNARD** Sylvain, **BEZIAT** Evan, **BOIGNARD** Camille, **BOUTARD** Camille, **BRUNEL** Sélène, **CARRERE** Lola, **CASARI** Chiara, **CAZALS** Céline, **CHABERT** Quentin, **COSTES** Raphaël, **COUDIN CHABRADI** Marwa, **COURTES** Henri, **DANA** Éric, **DE ALMEIDA** Guillaume, **DE ALMEIDA** Vincent, **DE ANTONI** Enzo, **DELABROYE** Maurice, **DEMAN** Juliette, **EL YOUSFI** Salma, **ESTERNELAS** Julie,
- **F à M** : **FAURE-MOLINA** Hugo, **FELIX** Fabienne, **FERNANDES** Édouard, **FERNANDES GOMES DE ALMEIDA** Francisca, **FERNANDEZ-PUIG** Yann, **GALIBERT** Franck, **GARDES** David, **GIROUD-GARAPON** Stéphane, **GONZALEZ** Marius, **HAMADI** Maher, **HIGGINS** Cian, **HIGGINS** Estelle, **JOULIA** Alice, **LABORDE** Lydie, **LALANNE-DUBOURG** Paul, **LE BORGNE** Gaspard, **LESCOUT** Jean, **LUGA** Renée,
- **M à Z** : **MARIN** Éva, **MARTINEZ** Virgile, **MEDJEDOUB** Lyna, **MICEK** Yann, **MOTAIS** Sébastien, **NEGREL-JERZY** Philippe, **PASTOR** Jean-Michel, **PEMPIE** Fabien, **PERALES** Fathia, **RIGOLLET-BOULONGEOT** Marion, **RIQUET** Benjamin, **ROCHER** Nathalie, **SAMSON** Antoine, **SCHARTIER** Charline, **SCOZZARI** Manuel Camillo, **TEISSIE** Clémentine, **VANTILCKE** Laurent.



## POUR EN SAVOIR PLUS...

### Infos pratiques

- Consultez notre site sur [www.toacnatation.com](http://www.toacnatation.com)
- **Les permanences du TOAC (où et quand?)**
- Contactez-nous par mail [email@toacnatation.com](mailto:email@toacnatation.com)
- **Gagnez du temps et commandez en ligne vos articles natation sur la boutique**
- **Découvrir le rôle d'officiel (chronométreurs, contrôleurs de virages, juges...)**
- **L'École de Natation Française (ENF)**
- **La section Handisport**
- **La section « Maîtres » ( réservée au plus de 25 ans)**



**\*\*\* NOUVEAU\*\*\***  
Scannez-moi pour  
enregistrer tous les  
contacts du club sur  
votre smartphone

**À bientôt pour d'autres actualités...**