



TOAC de neuf au club !!!

Janvier 2014



N°9

SOMMAIRE

Les voeux du President	<u>page 3</u>
Rappel aux règles.....	<u>page 4</u>
Championnat Inter-régional (25m).....	<u>page 5</u>
Championnat Régional des Maîtres M. Ducros (25m) étape 1.....	<u>page 8</u>
1ers Championnats de France Interclubs des Maîtres.....	<u>page 10</u>
Trophées Paule Lacoste étape 2.....	<u>page 12</u>
Promo.....	<u>page 13</u>
La « fashion week » du TOAC.....	<u>page 14</u>
Castex « by night ».....	<u>Page 15</u>
ILS SONT NÉS EN JANVIER : Bon anniversaire à.....	<u>page 16</u>
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan.....	<u>page 17</u>

Les vœux du Président



Chères adhérentes, chers adhérents,

Au nom du conseil d'administration je vous renouvelle tous mes vœux pour cette année 2014.

Nouvelle année qui commence très fort avec déjà tous les week-ends les compétitions qui s'enchainent et vous le découvrirez en feuilletant ce premier toacdeneuf de l'année 2014.

Un premier bilan sur la première partie de saison peut se faire.

Plus de 650 adhérents constituent notre association. Perte de presque 10% suite à l'ouverture très tardive du bassin de Leo Lagrange. De très bons résultats de nos nageurs qui progressent à grande vitesse. La mise à disposition suite à notre insistance au près du service des sports de Toulouse, d'une ligne à un horaire avancé pour nos plus jeunes, cela a permis d'absorber la liste d'attente encore trop longue.

L'ouverture pour la première fois de 4 lignes sur le bassin de Castex pour nos masters qui peuvent maintenant nager confortablement même si en cette saison c'est un peu froid et pluvieux !!

L'implication des parents bénévoles pour encadrer les tout petits, assister aux compétitions avec les officiels et bénévoles simplement pour le plaisir d'aider leur club.

Je tiens à remercier l'ensemble des bénévoles mais aussi et surtout les membres du conseil d'administration pour cette première partie de saison plutôt réussie.

Richard Samouilhan

Président du TOAC Natation

RAPPEL AUX REGLES !!

Nous voudrions vous sensibiliser et vous rappeler les règles pour l'ensemble des adhérents de notre association.

En adhérents au TOAC Natation vous vous engagez à :

- **Respecter le règlement intérieur** dont vous avez pris connaissance.
- **Respecter vos coéquipiers, votre entraîneur, les adversaires, les arbitres, les spectateurs** et avoir un **comportement loyal** dans toutes les situations
- **Participer régulièrement aux séances d'entraînement et aux compétitions.**
- **Prévenir votre entraîneur pour toute absence aux entraînements et aux compétitions.**
- **Respecter les règles d'hygiène et de sécurité des piscines** de la ville de TOULOUSE, **prendre la douche avant d'accéder au bassin.**
- Avoir un **comportement respectueux dans les vestiaires** des piscines mis à disposition par la Mairie de Toulouse.
- **Respecter les horaires des cours** surtout à la sortie où le nageur en quittant les vestiaires n'est plus sous la responsabilité du club.



Championnat Inter-régional (25m)

St Yriex en Charente – 20-22 Décembre 2013

A l'issue de 6 semaines de qualifications qui ont vu s'enchaîner Championnats départementaux, puis régionaux, 3 de nos jeunes participent à ces Championnat IRSO.

Ces championnats constituent une étape qualificative pour les championnats Nationaux 2 Hiver et Eté (voir calendrier des compétitions [ici](#)).

L'objectif de cette compétition était de « faire des temps », et aussi pour nos Minimes d'acquérir l'expérience de ce niveau de compétition.

Thomas Andonoff s'est qualifié au 200m Dos au National 2 hiver et été en 2'27"40. Il réussit aussi les minimas au 100m NL, 200m NL et au 100m Dos.

Agathe Cadot-Burillet s'est brillamment qualifiée au 800 NL pour les N2 Hiver et Eté aussi, en 10'12"02.

Damien Martins vient augmenter le quota de qualifiés pour le TOAC en décrochant sa qualification au 200m NL ce matin. Qualifié pour la finale B, il a explosé sa meilleure perf au 200 NL et battu au passage le record toute catégorie du club. Mais il a, hélas, échoué à 3 centièmes au 50m Papillon.

[Tous les résultats ici.](#)

Nous aurons donc 3 représentants minimum au National 2 Hiver et Eté. Retrouvez les grilles de qualifications [ici](#).

Des records du club sont tombés, Agathe établit celui du 800m NL 13 & 14 ans, Damien celui du 200m NL TC et Thomas celui du 100m Dos 13 ans. Les détails [ici](#).

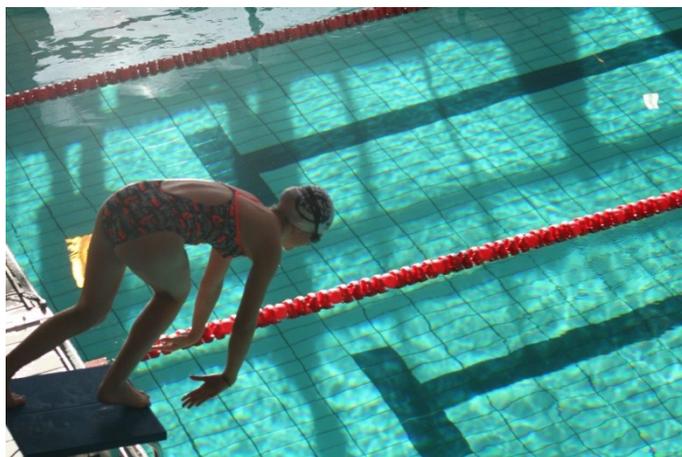
Bravo à eux, et félicitation à Lorraine pour son coaching et son encadrement.

Prochain rendez-vous pour les Minimes et plus, dimanche 2 Février 1er Meeting Départemental à Léo Lagrange

Championnat Inter-régional (25m)

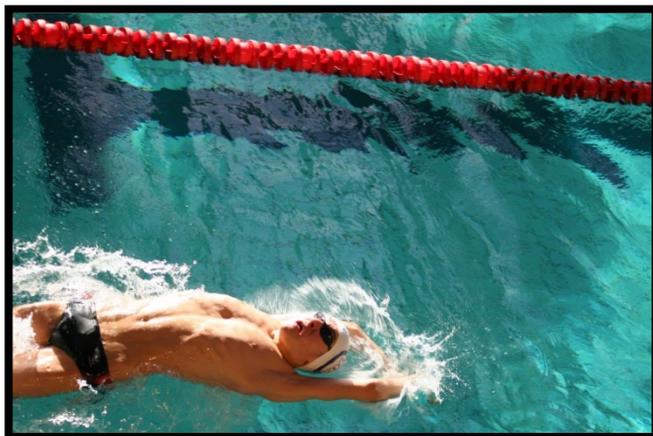


De gauche à droite : Thomas, Damien, Lorraine & Agathe
Damien en Papillon
Agathe au départ

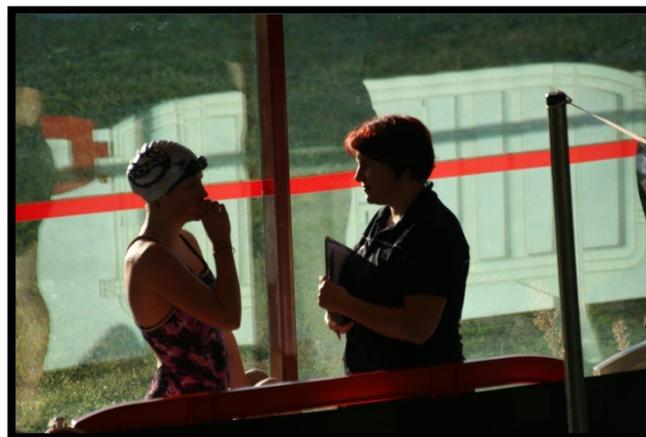


Championnat Inter-régional (25m)

Ci-dessous Thomas dans ses œuvres



Damien au départ & coaching de Lorraine



Championnat Régional des Maîtres M. Ducros (25m) étape 1

Toulouse – 19 Janvier 2014

Nos maîtres ont ouvert l'année sportive de la plus belle des manières lors de la première étape du Championnat Régional en bassin de 25m.

Ce championnat porte le nom de Michel Ducros qui fut l'un des membres de l'équipe dirigeante du TOAC Natation, mais aussi secrétaire du Comité Régional Midi-Pyrénées de Natation et au sein de cette institution il contribua grandement au développement de la discipline Maître. En organisant cette étape le TOAC Natation honore la mémoire de l'un de nos anciens, mais aussi affirme son statut de club N°1 en Midi-Pyrénées chez les maîtres.

Première victoire celle du nombre, avec 30 nageurs (environ 50% de l'effectif TOAC) sur les 167, nous sommes bien positionnés pour remporter le trophée du nombre, si l'on renouvelle cet effectif lors de l'étape 2 du 16 Février.

Compétition de travail pour ceux qui vont participer aux Championnats de France fin Mars, elle est aussi une compétition qualificative ou certains comme Guillaume Guérin sont aller chercher des temps de qualif, précieux sésame pour les France Master. Retrouvez les résultats du TOAC [ici](#).

De manière à pimenter la compé des Challenges sont proposés, ils récompensent les trois tenants des deux meilleures performances (calculées en nombre de points pondérés par le sexe et la catégorie) dans les épreuves de chaque nage.

Ainsi Julie Ducroq finit 2^{ème} du Challenge 4N (b). Julie remporte le Challenge NL (a), dont David Montassier (représenté par Camille Coste sur le podium) finit 2^{ème}. Camille Barrère finit 3^{ème} du Challenge Dos (c).



Championnat Régional des Maîtres M. Ducros (25m) étape 1



Photo a



Photo b



Photo c



Iers Championnats de France Interclubs des Maîtres

Tours – 25 & 26 Janvier 2013

Pour le millésime 2014, le dixième, elle abandonne l'intitulé Meeting National Interclubs pour Championnats de France Interclubs.

C'est une équipe du TOAC optimisée et motivée au maximum qui a été chercher à Tours la 8ème place nationale des Interclubs Maîtres sur un total de 77 équipes qualifiées avec de 13905 points!! (contre 12824 lors de l'étape régionale qualificative, nous classant alors, provisoirement, à la 12ème place nationale).

Le samedi après midi les épreuves ont commencé de belle manière par le 4x50m 4N mixte en 1'52"86 avec Grégory en Dos, Xavier en Brasse, Camille en Papillon (en 24"92) et Julie en NL. Ce fut au tour de Patrick « Pat » Carton (66 ans), le doyen des maîtres du TOAC, de se lancer pour le 400m NL en 5'26"56, puis notre vice doyen Patrick Berger (60 ans) s'est élancé sur le 100m Pap qu'il a avalé en 1'12"62. Grégory « Greg » Solomiac (34 ans) a parcouru le 50m Dos en 29"39. Charles-Henri « Charlie » Afonso (27 ans) a nagé le 100m Brasse (son meilleur) en 1'09"49. Nathalie « Nat » Glinos (47 ans) a terminé la réunion par le 50m NL nagé en 30"39 soit également sa meilleure performance de la saison.

Samedi soir nous étions classés provisoirement 11ème avec l'envie et la ferme détermination de rentrer dans le top 10 France.

Le dimanche matin reprise des épreuves par le 50m Pap nagé par Emilie « Mimi » Brune (29 ans) Christophe « Sam » Sardet (40 ans) de lancer sur le 100m Dos qu'il a nagé en 1'04"88, Xavier « Xav » Boulanger (28 ans) quant à lui s'est illustré sur le 50m Brasse en le nageant 30"98. Le 100m NL a été nagé par Julie « Juju » Ducrocq (33 ans) en 1'00"46.

Le 200 4N nous a permis de terminer les épreuves individuelles en beauté grâce à Camille Coste (25 ans) qui a survolé le 200m 4N en 2'05"42 soit sa meilleure marque personnelle all time et également nouveau record du club.

Dernière épreuve le relais 10x50m NL nagé par toute l'équipe en 4'37"28.

Mission accomplie, le TOAC 8ème (contre la 11ème la saison dernière) est bien dans le top 10 !!

Bravo à tous les nageurs et au coach, une équipe qui ne peut qu'être satisfaite, le tout toujours dans une ambiance bon enfant qui caractérise notre club et notre section maîtres en particulier

1ers Championnats de France Interclubs des Maîtres



De gauche à droite :
Camille, Charlie,
Patrick C., Nathalie,
Patrick B., Christophe,
Emilie, Julie, Sélim & Greg

SOMMAIRE

Trophées Paule Lacoste étape 2

Muret – 26 Janvier 2014

Nos plus jeunes des catégories Avenir et Poussins se frottaient à la concurrence sous l'égide de Loïc Fanlou.

La seconde étape de ces trophées est orientée "longues distances" et est l'occasion pour nos jeunes d'étoffer leur panel de courses dans le cadre de leur formation de compétiteurs.

Au 200m NL Terris finit premier en 2'49 ''61. Sur 400m NL très beau tir groupé de nos nageuses, en effet, Lou-Ann finit 4^{ème} en 6'02''51, Justine 6^{ème} en 6'23''43, Juliette 9^{ème} en 6'31''14 et Sana 12^{ème} en 6'45''89.

Elie boucle son 400m NL en 7'21''06 gêné par la perte de ses lunettes et par son adversaire (épreuve nagée à deux par couloirs) qui n'est pas rester sur sa partie de couloir. Dans l'adversité il a quand même finit sa course.

Bravo à eux, leur prochain rendez-vous les Médailles du TOAC le 16/02 et les Trophées 3 le 30/03 (calendrier sportif [ici](#)).

Retrouvez leur résultats [ici](#)



BOUTIQUE Promo du mois !!



Serviette club 10 €



Sac à dos Matériels 15 €



Pour d'autres idées cadeaux: des maillots, lunettes, plaquettes, etc.....voir site [ici](#)

La « fashion week » du TOAC

Pour tous ceux qui veulent être « corporate » TOAC, qui veulent arborer fièrement les couleurs du club, le TOAC vous propose d'acheter le T-shirt qui a fait sensation lors des derniers interclubs, celui que tout le milieu de la natation réclame.

Série limitée bleu nuit avec logo brodé TOAC sur poitrine et flocage dos « **je peux pas j'ai piscine** »



Commandez votre TS sur le [lien doodle](#) en respectant les indications données.

La clôture des commandes s'effectue le dimanche 9 février.

Commande récupérable en bord de bassin la semaine du 17 février.

Paiement à la livraison par chèque à l'ordre du TOAC natation accompagné du bon de commande téléchargeable [ici](#).

Lien pour contact : boutique@toacnatation.org

Castex By Night

Les lundis et mardis soirs, nos maîtres fuient la promiscuité des bassins de 25m ainsi que la moiteur et les chloramines des bassins couverts. Direction le bassin olympique de Castex, lieu d'entraînement en journée du pôle France.

Sous la direction de Jean-Louis et Sélim , ils profitent des bienfaits de la natation en extérieur! (élevé en plein air, c'est mieux ☺)

Le bassin chauffé fait oublier tous les à priori que l'on peut avoir quant au froid, et ceux qui l'ont testé, l'ont adopté. Une seule contrainte, mettre un peignoir en hiver!



Bon anniversaire à ...

Ils sont nés en janvier



- **A à E** : **ABIDA** Mohamed-Yassine, **ADAM** Malvina, **AMANS** Gaël, **ANDONOFF** Eric, **ANDRADE** Anthony, **AVERLAND** Marine, **BERNABEU** Brigitte, **BOUCEDRA** Myriam, **BOUILLET** Yoann, **BRUNE** Emilie, **BRUNEL** Gabriel, **CAMUZARD** Romane, **CARREE** Isabelle, **CAVAGNA** Cyril, **CENAC** Adèle, **COINCON** Cyrille, **CREPIN-LEBLOND** Camille, **CROUZET** Sébastien, **DUCLOS** Régine, **DUPONT** Margaux, **EPROM** Pierre, **ETIENNE** Marie
- **F à M** : **FANLOU** Loic, **FAURE** Aurore, **FAURE-MOLINA** Margaux, **FUMEAU** Yann, **GEORGES** Duncan, **GUIRAUD** Benoit, **GUTIERREZ ROCA** Maria Angeles, **HEDIER** Véra, **HIGGINS** Thomas, **JACOLIN** Laurent, **KHYER** Younes, **LALANNE DUBOURG** Marc, **LATHIERE** Elsa, **LAURET** Elisabeth, **LEBAS** Thimothée, **LERENARD** Charly, **MANDA** Maelyn, **MARCHANT** Roxanne, **MARTINS** Damien, **MAURETTE** Manon, **MORELLO** Clément, **MOUSSAOUI** Maylis
- **N à Z** : **ORDITZ** Christian, **PARVERY** Capucine, **QUINSAT** Jean, **REYNES** Perrine, **SALAS-BENESTEPE** Quentin, **SLAMNIA** Sana, **SUAREZ** Carole, **SY** Youssoupha, **TAYEEL** Morgane, **TERRY** Aurélien, **TEYSSÉDRE** Lilou, **THROM** Simon, **WOLTERS** Bianca.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Infos pratiques

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



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

A bientôt pour d'autres actualités ...