

L'INFO DU MOIS



Une fin d'année en beauté ...



Numéro 11
Janvier 2012
www.toacnatation.org

Sommaire

Edito	4
Les Masters à Balma.....	5
Destin national pour le TOAC	7
Le 1 ^{er} trophée Paule Lacoste	9
Les interclubs version masters	10
L'heure du bilan pour les poussins et les benjamins !	13
La boutique du club.....	15
Divers.....	16

Edito

Ce mois ci, l'info du mois est un peu allégée avec l'approche des fêtes de fin d'année. Néanmoins, pour nos nageurs, l'heure du repos n'est pas encore arrivée !! Il faut garder la cadence imprimé depuis le début de saison, qui fait que le TOAC cumule les bons résultats. Tout en permettant à tous de se sentir à l'aise dans le club. L'année se termine donc sur une note très positive et nous comptons tous sur vous pour continuer sur cette lancée très positive. Quant aux nageurs des différents groupes aquagym et loisir, nous ne les oublions pas, et nous essayons chaque fois d'améliorer leurs conditions d'entraînement et de pratique de leur sport pour qu'eux aussi se sentent tout aussi impliqué dans le club que nos compétiteurs. En attendant, l'ensemble des membres du bureau vous souhaite une bonne lecture et également de bonnes fêtes de fin d'année.

Sportivement

Les membres du bureau

L'info du mois

Les Masters à Balma

Avant les interclubs masters, le groupe des nageurs de Sélim a eu droit à une petite répétition général le 27 novembre dernier à Balma. On retrouvait pour cette compétition Emmanuelle Larrieu, Valérie Chaton, Aurélie Devos, Lucia Aragones, Maxime Choisit, Jonathan Ollivier, Marc Haenlin, Thomas Plissoneau Duquene, Vincent Dubreuil,



Alexandre Sandres, Nicolas Boudet, Patrick Barbeau, Michel Fages, Jean-Simon Bentley, Jean-Louis Larrieu, Robert Perez, Marc Djoar, Stéphane Roos, Michel Popovitch, Nicolas Juguet, Benoit Rimour et Grégory Solomiac.

Honneur aux dames avec tout d'abord avec Emmanuelle Larrieu, qui termine 4^{ème} du 50m nage libre en 35''23 juste devant Valérie Chaton 6^{ème} en 35''80. Sur le 400m nage libre cette fois, C'est Lucia, qui avec un temps de 5'41''10, décroche la 2^{ème} place du podium. Une 2^{ème} place qui ne la quittera pas pour le 100m brasse. Une distance qu'elle parcourt en 1'43''38.

Chez les messieurs à présent, on retiendra de cette compétition à Balma, quelque jolies tirs groupés du TOAC, notamment sur le 50m nage libre où Maxime (5^{ème} en 28''87), termine juste devant Jonathan Ollivier (7^{ème} en



29''63). Autre tir groupé chez nos amis brasseur avec sur le 50m, Jean-Louis Larrieu qui monte sur la 3^{ème} place du podium (37''62) suivis d'un souffle par Robert (4^{ème} en 38''93) et Marc Djoar (6^{ème} en 39''38). Toujours sur 50m mais en dos cette fois, on retrouve Jean-Simon, 3^{ème} en 37''05. Mais la plus belle performance

L'info du mois

en sprint revient à Maxime qui décroche en 50m papillon la première place en 31''88.

Passons à présent aux 100m où on retiendra en nage libre, la belle 2^{ème} place d'Alexandre Sandres (1'02''07), les 3 et 4^{ème} place de Nicolas Boudet (1'26''32) et Robert Perez (1'27''49) en brasse et les 3, 4 et 5^{ème} place du TOAC sur le 100m 4 nages avec Alexandre (1'13''90) devant Nicolas Juguet (1'14''77) et Nicolas Boudet (1'14''86). Enfin, la journée c'est terminé par le relais 4x50m nage libre remporté par... Le TOAC et l'équipe composée de Nicolas Boudet, Alexandre Sandres, Nicolas Juguet et Grégory Solomiac. Ils ont parcouru la distance en 1'54''72.

De bon résultat dans l'ensemble pour le TOAC et les maîtres ce qui promet déjà beaucoup pour les championnats de France maîtres hiver qui auront lieu à Angers !!!



Destin national pour le TOAC

La ville d'Angers a accueillie du 2 au 4 décembre les championnats de France petit bassin de natation. Une compétition où l'élite de la natation Française s'est retrouvée à la piscine Jean Bouin. Cette compétition où deux nageurs du TOAC (Camille Coste et Elodie Samouilhan) étaient présents avec leur entraîneur, Loïc Fanlou. Au soir de la compétition, Loïc pouvait déjà tirer un bilan très positif de ces championnats de France. Ses deux nageurs se sont plus que bien comportés, puisqu'ils ont participé chacun à plusieurs finales B. Pour Camille, ce fut la finale B du 50m papillon, où il termine 6ème en 25''03, ainsi que la finale B du 200m papillon où il termine cette fois, 2eme en 2'01''60. Quant à Elodie, elle accède à 3 finales ! Le 50m dos finale B où elle termine 8eme en 30''08, la finale du 100m dos qu'elle parcourt en 1'04''19 pour finir au final 7 et enfin le 200m dos qui la voit terminer également la 7eme place de la finale B.



COSTE Camille (1989) FRA

- 6e 50 Papillon Messieurs Finale B 25''03
- 16e 50 Papillon Messieurs Séries 25''12
- 26e 100 Papillon Messieurs Séries 55''90
- 2e 200 Papillon Messieurs Finale B 2'01''60
- 13e 200 Papillon Messieurs Séries 2'03''62

SAMOUILHAN Elodie (1990) FRA

- 8e 50 Dos Dames Finale B 30''08
- 13e 50 Dos Dames Séries 30''00
- 7e 100 Dos Dames Finale B 1'04''19
- 12e 100 Dos Dames Séries 1'04''09
- 7e 200 Dos Dames Finale B 2'18''11
- 15e 200 Dos Dames Séries 2'19''21

Une mention particulière pour Elodie. En effet si vous ne la croisez pas souvent sur les bassins Toulousains c'est que cette nageuse pure produit du TOAC poursuit ses études à Grenoble. Pas n'importe quel études puisque en 1^{ère} année en ingénierie Marketing. Le club de natation de Grenoble l'accueille pour ces entrainements ou elle arrive à nager 5 / 6 fois par semaine avec un entrainement le mercredi matin 6h/8h..Mais ce n'est pas la seule, Marion Régnier s'entraîne également sous les couleurs du TOAC à Clermont Ferrand. Nageuse de Nationale 2, Marion est elle aussi en 1 année master en cosmétique. Elodie et Marion sont les preuves que l'on peut être sportive de haut niveau et poursuivre de hautes études. Une preuve pour tout nos jeunes nageurs, que quand la volonté est là, les résultats ne sont pas loin !!

Des résultats de bonne augure pour la suite de la saison, avec comme objectif pour Loïc, Elodie et Camille, le championnat de France grand bassin où la concurrence sera rude. En attendant, l'ensemble des membres du bureau du club, félicitent nos deux nageurs élite et leur entraîneur pour ces belles performances.



Le 1^{er} trophée Paule Lacoste

C'est à Muret que les poussins du TOAC sont allés, le 4 décembre dernier, porter le couleur du club pour le 1^{er} trophée Paul Lacoste. Encore une fois, les nageurs entraînés avec talent par Lorraine ne nous ont pas déçus. On retiendra en particulier la belle 3^{em} place d'Aurore Faure lors du 50m nage libre (36"93). Aurore qui reste, selon l'avis de tous, le leader du TOAC chez les jeunes, décrochera également la 3^{em} place de ce 1^{er} trophée lors du 400m nage libre en 6'23"44, avant de monter sur la plus haute marche du podium sur le 50m brasse en 44"85. Elle signe au passage avec ce super temps, un nouveau record du club battu d'un peu moins de 3s !!



Retenons également quelques autres résultats de certains de nos nageurs comme par exemple, Sawssen Fjar sur 50m nage libre qui réalise un temps de 40"52, Léon Marchal toujours en 50m nage libre avec un temps de 44"07. Enfin, en 50m brasse, Lilia-Rose Negro signe un temps de 55"65.

Félicitation donc à nos nageurs, et à leur entraîneur pour cette compétition encourageante pour l'avenir et pour l'année 2012.



Les interclubs version masters

Un mois et demi après les interclubs toute catégorie, nos maitres ont répondu présent à l'appel des interclubs version masters ! Direction Albi donc, pour cette compétition au niveau relevé mais également à l'ambiance toujours aussi agréable en particulier lors du défilé ou nos nageurs étaient sûrement les mieux déguisé et ont mis le plus d'ambiance



pour le plus grand bonheur des spectateurs dans les gradins !! Cette compétition placée sous le signe des performances et de la bonne humeur, a vu débarqué pour l'occasion 40 nageurs du club répartis dans 4 équipes. Des nageurs masters mais également quelques nageur loisir et une nageuse du groupe élite ! On retiendra pour l'occasion, quelques "événements" notable comme par exemple, notre nageur vedette Richard Samouilhan, qui n'est autre que le président de la section natation qui était engagé dans l'équipe 4, ou il participait entre autre au relais 4x50m 4 nage composé des membres du bureau de la section avec en dos, Jennyfer Van Der Heyden (trésorière du TOAC), en brasse Richard Samouilhan, en papillon, Vincent Dubreuil (Trésorier adjoint) et Aurélie Devos (secrétaire) en nage libre. En dehors de la participation des membres du bureau, on retiendra aussi tout particulièrement,



la participation au 50m brasse de Xavier Boulanger (champion de France master catégorie 25/29ans sur 50m brasse), de Sébastien Motais, nageur handisport qualifié pour les championnats de France Handisport N1 et d'Emilie Brune, qui fait partie des nageuses du groupe Elite et qui avait participé l'année dernière aux championnats de France N2.

Cette année, les équipes étaient composées ainsi :

Equipe 1

Cyril Cavagna
Xavier Boulanger
Grégory Solomiac
Mathilde Bodu
Julie Ducrocq
Emilie Brune
Jean-Louis Larrieu
Alexandre Sandres
Maxime Choisit
Nathalie Glinos

Equipe 2

Lucia Aragones
Nicolas Boudet
Nicolas Juguet
Cyrille Coinçon
Thomas Poumadère
Robert Perez
Christophe Sardet
Marc Djoar
Valérie Chaton
Bénédicte Vernier

Equipe 3

Michel Fages
Marc Haenlin
Sébastien Motais
Eric Negro
Emmanuelle Larrieu
Jean Quinsat
Alban Jolie
Olivier Fourcade
Nathalie Amar
Edouard Fernandes

Equipe 4

Patrick Barbeau
Vincent Dubreuil
Jennyfer Van Der Heyden
Richard Samouilhan
Samuel Lafon
Aurélie Devos
Stephane Flechon
Thomas Plissoneau
Stéphane Roos
Frédéric Sourieux

Coté sportif, le moins que l'on puisse dire c'est que nos équipes ont brillé face aux autres clubs. Les résultats obtenus ont été au delà des espoirs puisque l'équipe 1 se classe à la 2^{ème} place régionale face à une rude concurrence de 31 équipes. Quant à l'équipe 2, on la retrouve un peu plus loin au alentour de la 12^{ème} place, suivis de près par l'équipe 3 qui termine elle, à la 16^{ème} place régionale. Enfin, l'équipe 4 composée uniquement de nageurs loisirs venu des piscines de Papus, Toulouse Lautrec, JOB et Léo Lagrange, n'a pas démerité en terminant à la 29^{ème} place. La preuve qu'à tout les niveaux, les adultes du groupe masters ont une réel soif de compétition et une envis de déffendre les couleurs du TOAC.





Mais, les interclubs se déclinent également coté spectacle... Et justement, coté spectacle, les nageurs de chaque équipe, avaient répondu présent pour le défilé des équipes. Tous les nageurs ont joué le jeu du déguisement lors du traditionnel défilé, y compris Richard Samouilhan, le président de la section! On se souviendra notamment du bas de son

déguisement qui aura marqué les esprits de tous, qu'on soit du club ou pas. Encore une fois, le TOAC n'a laissé personne indifférent ! Une preuve s'il en fallait, que nos masters aussi sont bon sur le plan sportif qu'extrasportif lorsqu'il s'agit de s'amuser.

Félicitation donc à nos masters qui concluent l'année en beauté en qui viseront les sommets l'année prochain avec comme objectif, faire du TOAC l'un des 5 meilleur club Français chez les maitres.



L'heure du bilan pour les poussins et les benjamins !

Le dimanche 11 décembre, alors que les masters nageaient à Albi, c'est déroulé la dernière compétition de l'année (civile) pour les poussins et benjamins du TOAC. Une épreuve où 4 nageurs ont tout particulièrement brillés comme depuis le début d'année, d'ailleurs. Tout d'abord, Tanguy Serrand, qui avec un programme d'entraînement beaucoup plus léger que les années précédentes a battu 1 record du club. Ensuite, Camille Boignard, qui a débuté la natation au mois octobre et la



compétition fin novembre. Lors de cette épreuve, elle a fait forte impression au 100 papillon en réalisant le meilleur temps de toutes les nageuses du TOAC présentent à la compétition. Le 3^{ème} nom à retenir, est celui de Thomas Andonoff, qui lui, vient de battre deux record du club lors de ce meeting et qui est au dire de sont entraîneur, le leader de l'équipe benjamin tirant ainsi le groupe vers le haut.

Enfin, terminons par un nom bien connu: Faure Aurore, qui depuis le début d'année a battu pas moins de 6 records du club et qui en ce dimanche a rapporté une médaille d'or et une médaille de bronze (ainsi qu'une belle 4ème



et 7ème place). Sans conteste elle est la révélation de ce début de saison, et à entendre son entraîneur (Lorraine), Aurore a du talent a revendre et est le moteur du TOAC chez les jeunes.

Evidemment nous n'oublions pas tout les autres, qui ne cesse d'améliorer leurs chronos à chaque sortie en compétition et qui travaillent tous dur pour atteindre des sommets jusqu'à la fin de saison en juillet !

Voici donc un petit récapitulatif des records battu, depuis septembre. Une preuve s'il en fallait une, que les nageurs, avance, travaille et progressent. Tanguy Serrand (1999 - 12 ans) en 100m dos le 5 novembre dernier, bat le

record du club en 1'19"48 au lieu de 1'19"61. Thomas Andonoff (2000 - 11 ans) le dimanche 11 décembre au 100m dos, bat le record du club en 1'20"33 au lieu de 1'24"86. Il également bat le record du club au 100m nage libre en 1'11"64 au lieu de 1'14"16. Quant à Aurore Faure (2001 - 10 ans), elle bat les records du club :

- au 100m papillon en 1'42"77 au lieu de 1'43"49
- au 100 dos en 1'26"88 au lieu de 1'37"63
- au 200m dos en 3'12"60 au lieu de 3'44"36
- au 50m brasse en 44"85 au lieu de 47"20
- au 50m nage libre en 35"64 au lieu de 37"46
- au 400 NL en 6'24"90 au lieu de 6'39"09.

Voilà, pour ce premier bilan à mi-saison. Les mois d'hiver vont être très important pour les benjamins, car arrive la période du Natathlon, qui est la compétition de référence pour cette catégorie et ou ils vont s'essayer au 400 4 nages et 800 NL entre autre. Un beau challenge pour eux mais dont nous vous tiendrons informé grâce au suivi de Lorraine. Les résultats de ces groupes (poussins et benjamins) sont de bonnes choses pour l'avenir et pour construire le futur du club et pourquoi pas les futurs nageurs élite du TOAC.



La boutique du club

La boutique du club sera bientôt sur internet ! Nous travaillons actuellement à la mise en place d'un formulaire de commande via internet afin de faciliter vos commandes. En attendant, n'oubliez pas de venir le samedi 7 Janvier 2012 à la piscine Léo Lagrange de Toulouse ou la boutique du club sera là. Enfin nous vous rappelons de vous pouvez commander directement tout les produits de la gamme TYR sur le site de notre partenaire : www.tyr-shop.fr. N'oubliez pas non plus le code d'accès du club qui vous donnera droit à 15% de réduction sur votre commande : TOAC

N'hésitez pas à y faire un tour car, leur catalogue est extrêmement varié !! La boutique est toujours disponible via l'adresse mail du club: email@toacnatation.org



Divers

Aquagym

Les cours d'aquagym depuis quelques temps ont été fortement perturbés sur Toulouse Lautrec, et plus particulièrement les samedis. Il est évident que cette situation n'est pas normale pour toutes les personnes qui pratiquent cette activité. Les membres du bureau sont actuellement en train de faire le nécessaire pour apporter des solutions afin d'améliorer la situation et pour que les cours repartent dans le bon sens !

Anniversaires

Les membres du bureau du TOAC Natation ainsi que les entraîneurs, adressent un heureux anniversaire aux personnes suivantes :

Ludovic ALBEROLA	Samuel LAFON
Nathalie AMAR	Jean-Pierre LASSALLE
Anis AOUJAY	Noelle LAVINA
Evan AZEMA	Isabelle LEROY
Camila BAHORA	Lisa LOPEZ
Alexandre BAIOTTO	Elise MANN
Marie-Laure BAVIERE	Shum MEISSONNIER-PRIGENT
Danya BELKACEM	Emmanuelle MORERE
Julien CARTIAUX	Achille MORIN-LEMOINE
Cécilia CHANINE	Yasser MOSTAINE
Josette DARBAS	Meryne NDJEYI
Françoise DE ALMEIDA	Eric NEGRO
Tania DE ANDRADE	Emma NICOLAS
Oriana DE CAZANOVE	Carole NOEL
Didier DELAGNES	Louis PELLETIER
Maxime DEMAN	Emma PLANCHON-ROUANET
Nathan DUFFAU	Michel POPOVITCH
Samah EL GOMRI	Ana PORTO
Yvan FERNANDEZ-RAMOS	Irina Manon ROCA-TROUIS
Nicolas FOUNS	Edith RODRIGUEZ
Olivier FOURCADE	Christine SEYLER
Emile GAL-ONG	Agathe SIBELLE
Anna GAY	Jean SOURDOIS
Inès GAY	Jerry STAQUET
Ryan GHERIS	Lina SUERE
Jérôme HUBER	Christel THIERRY-BARBEAU
Caitlin JAMES	François VINCENT
Hasan KAYA	