

# L'INFO DU MOIS



Le calme avant la compét' ...



Numéro 15  
Mai 2012  
[www.toacnatation.org](http://www.toacnatation.org)



# Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Edito .....                                  | 4  |
| Récompenses pour le TOAC ! .....             | 5  |
| Les handisports à Castres ! .....            | 7  |
| Participez aux médailles du TOAC ! .....     | 9  |
| Natathlon...suite et fin.....                | 11 |
| La relève en embuscade... 3ème épisode ..... | 12 |
| Premier stage à JOB ! .....                  | 13 |
| Les loisirs sur les traces des maîtres.....  | 14 |
| T'es cap' ou Tépacap ??.....                 | 15 |
| Devenir éducateur de natation .....          | 16 |
| La boutique du club .....                    | 17 |
| Divers.....                                  | 18 |

## Edito

---

Ce mois ci, c'est une version un peu allégée de l'info du mois ... Le mois d'avril a en effet été assez pauvre en compétition. Mais ce n'est que le calme avant la tempête, car au mois de mai, beaucoup plus de compétition sont prévues dont notamment, la 3ème étape des médailles du TOAC. Un peu de repos donc dans le planning des compétitions mais pas pour autant dans les bassins, où tout le monde travail d'arrache pied aux prochaines échéances ! Les entraîneurs sont concentrés sur les progrès à réaliser et sur le travail qu'il reste à accomplir, et les nageurs, eux, peaufinent leur préparation au mieux. Notamment nos jeunes nageurs qui ont eu droit à un stage de préparation pendant les vacances. Un stage sous la houlette d'une marraine très connue au club...

Vous pouvez, comme toujours, nous envoyer vos photos, vos réactions, vos commentaires pour participer activement à la vie de votre club. Pour ça, n'oubliez pas l'adresse du TOAC: [email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org). Tous les membres du bureau vous souhaitent une agréable lecture de ce nouveau numéro de l'info du mois.

Sportivement

Les membres du bureau



L'info du mois

## Récompenses pour le TOAC !

---

L'assemblée générale du comité régional de natation s'est tenue le samedi 31 mars dernier à Montauban. Cette assemblée électorale a réuni tous les clubs de la région Midi Pyrénées. De l'ASPTT grand Toulouse aux dauphins du TOEC en passant par Millau, Auch et naturellement le TOAC Natation, tous les présidents et bénévoles qui participent à cette activité associative et sportive étaient présents. Une occasion unique et rare de regrouper en un même lieu ces acteurs de la natation régionale qui ont tous eu l'occasion de se rencontrer naturellement mais aussi d'échanger des idées et de partager leur passion de la natation.

Le TOAC était largement représenté lors de cette matinée de travail, avec sa trésorière Jennyfer Van der Heyden, Lorraine Lemaitre responsable administrative du club et entraîneur. Lorraine qui au passage, est une des élues du comité régional. Le TOAC pouvait également compter sur la présence de son vice-président Jean Pierre Lassalle, sans oublier Loïc Fanlou, notre directeur sportif et élu également au comité régional, ainsi que Cyril Cavagna qui lui, se présentait afin d'intégrer l'équipe du conseil d'administration du comité régional. Naturellement, cette délégation n'aurait pas été complète sans la présence de notre président Richard Samouilhan.



On retiendra, de cette assemblée générale, la présence du président de la FFN (Fédération Française de Natation), monsieur Francis Luyce, qui avec son humour habituel a rassuré l'assistance sur l'avenir de la natation régionale mais également et surtout française et ceci à quelques mois du début des jeux Olympique de Londres.

Quant au TOAC, on retiendra l'élection au comité régional de Mr Cyril Cavagna qui sera donc le représentant du club. Mais ce n'est pas tout !! Lorraine Lemaitre, Selim Dra et Edouard Fernandez sont également à féliciter pour leur diplôme de reconnaissance, obtenu lors de cette assemblée générale. Des diplômes obtenus pour leurs activités sportives tout au long de cette

saison. Enfin, on retiendra, la récompense décernée à notre président, avec la remise de la croix de cristal par le nouveau président du Comité régional fraîchement élu, Mr Bernard Dalmon. Ce trophée concrétise l'implication de notre président dans le monde de la natation.

Le TOAC natation est donc bien présent sur tous les fronts et les résultats ne vont pas se faire attendre avec toute cette émulation autour de nos 4 lettres.



## Les handisports à Castres !

---

Castres accueillait le 31 mars dernier la 3ème journée CNC Midi-Pyrénées. Une compétition réservée à nos nageurs handisports qui revenaient, pour beaucoup, des championnats de France à Angoulême. Comme à son habitude, le TOAC Natation était présent avec un gros effectif puisque 5 nageurs avaient fait le déplacement. On retrouvait donc des noms bien connus comme Pierrick Andret et Sébastien Motais mais aussi Freddy Richard, Fabien Pempie et Martine Chayron.

Côté résultats, on retiendra que Sébastien et Pierrick à peine une semaine après les championnats de France, restent en forme. Pour Pierrick, le 50m papillon est fait en 49''53. Un peu moins bien qu'à Angoulême mais un beau temps quand même ! En revanche, Pierrick sur le 100m dos, améliore sa marque et passe de 1'51''10 à 1'50''73, quant à Sébastien, il signe un temps de 1'18''83 sur cette distance soit presque une seconde de mieux qu'aux championnats de France une semaine plus tôt. Toujours en 100m dos, on retrouvait aussi Fabien qui signe un temps de 1'55''83, alors que sur le 50m, Freddy lui, parcourt la distance en 2'00''45.



En nage libre, honneur aux dames avec Martine qui signe sur 50m, un temps de 1'01''52, et de 2'12''22 sur le 100m, alors que chez les messieurs et toujours sur 50m, Freddy parcourt la distance en 2'02''82. Pierrick, lui signe un temps de 47''43, Fabien 41''57 et Sébastien frôle son temps d'Angoulême en 32''49. En



100m en revanche, avec un temps de 1'09''41, il explose son temps réalisé une semaine plus tôt et franchit pour la première fois la barre symbolique des 1'10'00. C'est un résultat d'autant plus spectaculaire que Sébastien a malheureusement raté son départ, ce qui laisse présager de son potentiel ! Quant aux autres

Pierrick parcourt la distance en 1'94''82, Fabien en 1'43''23 et Freddy en 3'45''28. Enfin, terminons ces résultats par le 400m nage libre de Sebastien. Une distance qu'il a couru en 5'29''96 soit 3/100ème de mieux qu'une semaine plus tôt.

De bons résultats pour les nageurs de Nadège et Leocadie, qui ne ménagent pas leurs efforts pour obtenir ces belles performances!



## Participez aux médailles du TOAC !

---

Chers adhérents, vous le savez peut être car nous vous en parlons souvent, le club fêtera le 2 juin prochain la 50ème finale des médailles du TOAC. Cette compétition qui vit le jour au tout début des années 60. En 1962 pour être exact. Une belle carrière pour ce challenge qui a été longtemps réservé aux nageurs débutants avant de s'ouvrir à tous les niveaux de performances dans les catégories poussins et benjamins. Au fil des ans, ce challenge a permis au TOAC d'inviter



la quasi-totalité des clubs de natation sportive de Midi-Pyrénées et, est devenu une compétition incontournable qui trouve parfaitement sa place dans le calendrier de la FFN. Chaque année, plus de 600 nageurs de la Haute-Garonne participent à chacune des 3 réunions qualificatives pour la finale qui voit débarquer 1200 à 1300 nageurs. N'est-ce pas le meilleur signe de son succès ? Cette année encore, l'équipe dirigeante actuelle, aidée de quelques parents bénévoles, compte bien offrir à tous les jeunes nageurs de la région, une nouvelle occasion de venir exprimer leur talent dans la capitale de Midi-Pyrénées.

Pour la finale de cette année, nous souhaitons que cette compétition mythique reste à jamais gravée dans les mémoires de nos jeunes nageurs, poussins et benjamins. Pour cela nous faisons appel à votre générosité. En effet, nous sommes à la recherche de sponsors, partenaires, mécènes, donateurs, etc... Ils nous permettraient d'assurer en toute sérénité cet évènement et pourquoi pas de continuer l'aventure avec nous au delà de cette compétition. C'est une occasion pour votre entreprise (ou celle d'un ami) d'être vu par un grand nombre de toulousains et d'habitants de la région, grâce à une large exposition lors de cette finale, ainsi qu'aux retombés médiatiques qu'aura cette compétition. Presse papier, Internet, télévision, nous voyons large car il s'agit vraiment d'un évènement unique.

Une occasion à saisir donc pour contribuer à la vie du club et qui sur le plan financier aura également des remontées positives. En effet, des réductions d'impôts sont accordées pour les sociétés qui s'investissent dans le mécénat !

Alors, si vous aimez votre sport, si vous aimez votre club, si vous voulez vous développer et faire parler de vous, alors faites-vous connaître par ce moyen original et unique ! Contactez nous par mail, et nous vous enverrons tous les

renseignements complémentaires dont vous pourriez avoir besoin. Pour cela, la démarche est simple envoyez nous un e-mail à l'adresse du club habituelle :

[email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org)

Les membres du conseil d'administration et moi-même, comptons sur vous pour que cet événement soit une grande fête.

Merci à vous.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Richard', with a stylized flourish at the end.

Richard Samouilhan, président du TOAC Natation

## Natathlon...suite et fin

---

Le dimanche 1er avril, a eu lieu la dernière étape du Natathlon pour les benjamins. Une compétition importante pour eux tout au long de l'année. Mais cette fois, ça y est, ils ont fini leurs 6 travaux d'Hercule. Tous ceux qui n'étaient pas malades à cause du redoux que nous avons vécu début avril, ont validé le Natathlon dans son ensemble. Le jury intransigeant a empêché à quelques uns de défendre leurs chances jusqu'au bout, mais c'est la dure loi du sport et il faut hélas en passer par là pour pouvoir se forger un caractère et progresser en compétition. Tout le monde s'accordera à dire que c'est de l'expérience en plus pour ces jeunes nageurs.



Sur les 13 nageurs et nageuses du club, 12 auront donc validé le Natathlon dans son ensemble. En effet, une otite a empêché Alexandre Baiocco de se présenter afin de finir en beauté ce Natathlon avec une épreuve pour le moins difficile, le 400m 4 nages. Notons également qu'il y a eu deux disqualifications. Elles ont empêchées Andrianarivony Mahéfasoa de défendre ses chances jusqu'au bout. Quant à Héloïse Morin Lemoine et Théa Azéma, elles ont souhaité refaire un 400m 4 nages. Une belle preuve de leur motivation et de leur volonté ! Marlène Valentin et Agathe Cadot-Burillet se sont elles attaquées pour la seconde fois au 800m nage libre, où elles ont ainsi gagné quelques points supplémentaires en améliorant leurs performances.

Félicitations à toutes et tous. Désormais, on attend les résultats nationaux pour savoir sur quelles finales nos nageuses et nageurs vont être sélectionnés en attendant l'année prochaine pour recommencer. Cyril et Lorraine, qui coachent à merveille cette bande de champion en herbe l'avouent, ils sont très fiers de leurs nageuses et nageurs. Pour eux, ils espèrent que l'année prochaine d'autres se joindront au groupe afin de gonfler le total de Natathlon validé pour le TOAC. En effet, la saison dernière, il y en avait 9, alors que cette année il y en a 12!!

## La relève en embuscade... 3ème épisode

---

Le samedi 31 mars dernier se déroulaient, à la piscine Bellevue, les Team Cups Avenir et Poussins. Véritables minis-interclubs pour les jeunes pousses des clubs haut-garonnais. Le TOAC Natation a présenté 5 équipes, soit 25 nageurs issus des groupes Dauphins, Dragons, Poussins et Benjamins.

Pour la plupart des nageurs Avenir (nés en 2003/2004), cette Team Cup représentait leur baptême du feu en termes de compétition. Les résultats sont très encourageants : les filles se classent 4èmes et les garçons 5èmes. Lou-Ann De Prada remporte le 50m nage libre, Juliette Couzi termine 3ème du 50m Brasse, Terris Negro est 4ème du 50m papillon avec un an de moins que ses concurrents.

Les entraîneurs des dauphins sont fiers des équipes avenir. Bravo à Sana Slamnia, Tia Andianarivony, Lou-Ann De Prada, Juliette Couzi, Marwa Hardi, Yann Fumeau, Thibault Cosatti, Nadjib Helhal et Terris Negro pour leurs bons résultats.



Chez les Poussins (nés en 2001/2002), les deux équipes filles se classent respectivement 6ème et 14ème. L'équipe garçon pointe au 10ème rang. Aurore Faure, chef de file des poussines, a profité de l'occasion pour battre 2 records du club sur le 50 Dos (qu'elle remporte) et le 100 4 nages, où elle termine 2ème. Bravo à Julie Cosatti, Aurore Faure, Sawssen Fajr, Lilia-Rose Negro, Héloïse-Zoé Charasson, Chloé Lavina, Agathe Sibelle, Zoé Giscloux, Anissa Boulaghaf, Florentine Cadot-Burillet, Léon Marchal, Stéphane Guillon, Dorian Hubert et Hyppolite Gris pour leurs performances. Les entraîneurs des poussins sont également fiers de leurs résultats. Rajoutons que les filles poussines sont peut-être en course pour la finale régionale qui aura lieu le 9 juin 2012 à Montauban et rassemblera les 16 meilleures équipes de Midi-Pyrénées.

## Premier stage à JOB !

---

Cela fait maintenant 7 mois que Notre club a pris ses quartiers sur le site industriel de JOB et utilise à plein temps cette toute nouvelle piscine Jean Boiteux que la Mairie de Toulouse a gracieusement mise à notre disposition en début de saison. Le Toac natation, dans le cadre de la formation de ces jeunes nageurs, organisait pendant les vacances d'avril, un stage multi activités. Ce stage regroupait l'ensemble des nageurs dispersés sur les différents bassins mis à disposition du club afin de développer l'identité du club et favoriser la mixité et les liens entre les nageurs. Ce stage permettait aussi le développement des compétences physiques autour de la discipline qui les réunis tous : la natation, mais aussi de développer de nouvelles compétences autour d'activités sportives annexes. Un planning chargé, puisque de 9h à 18h, nos jeunes sportifs



n'ont pas chômé ! Avec quand même, une petite pause déjeuné dans le centre culturel, mis à notre disposition. Entraînements et exercices encadrés par les entraîneurs du club étaient au programme pour les jeunes du TOAC, avec pour l'occasion, une marraine de choix pour ce premier stage : Elodie Samouilhan. De passage sur

Toulouse, Elodie qui s'entraîne à Grenoble, a fait un bon dans le passé en partageant ces moments avec les jeunes nageurs de son club.

Dans la piscine Jean Boiteux pour la natation et sur le complexe du centre de loisir des sept deniers juste en face du site de JOB, une vingtaine de jeunes nageurs ont découvert ces lieux chargés d'histoire. Nos jeunes nageurs en ressortent avec plein d'espoir pour leurs futures compétitions mais surtout avec un esprit ouvert à d'autres activités et une découverte des autres très enrichissante.

Le TOAC natation ne manquera pas de renouveler, pour les années qui viennent, cette expérience positive à tous les niveaux.

## Les loisirs sur les traces des maîtres

---

Il est de coutume au TOAC Natation de permettre à toutes et à tous de découvrir la compétition. Aussi, les maîtres ne dérogent pas à cette règle. En effet, le week end du 19mai, aura lieu le 3ème meeting départemental open des maîtres de Toulouse. Un grand rendez-vous à domicile (à la piscine Léo Lagrange) pour tous les nageurs du club âgés de plus de 25 ans. L'année dernière, le groupe emmené par Sélim à mis en marche une dynamique qui a permis au club de se hisser parmi les tout meilleurs en France (chez les plus de 25 ans). Les maîtres c'est, naturellement et



comme dans toute compétition, une rude concurrence, mais également une ambiance et un esprit bien différent des autres compétitions. Tout le monde peut tenter sa chance, pour les résultats naturellement puis également pour le plaisir !

Un appel est donc lancé à tous les nageurs des groupes Adultes loisir. Cette compétition sera pour tout ceux qui se sentent une âme de compétiteur (ou plus simplement pour ceux qui ont envi de vivre les mêmes sensations que les grands champions) de découvrir l'ambiance d'une compétition de haut niveau et d'apporter votre pierre à l'édifice dans le classement national des Maîtres. Alors, ami(e)s des groupes loisir, si vous voulez contribuer à écrire l'histoire du club en le classant à une place historique, signalez vous à votre entraîneur avant le 5 mai !!

Si toutefois, des doutes ou des questions persistent, contactez nous à l'adresse du club ([email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org)) ou renseignez vous auprès de Sélim ou Cyril qui entraînent régulièrement au bord des bassins. Ils se feront un plaisir de dissiper vos craintes.

## T'es cap' ou Tépacap ??

---

Vous êtes très nombreux à vous être portés candidat pour participer à la sortie de fin d'année du TOAC Natation. Cette journée ouverte à tous les nageurs, parents et officiels du TOAC ainsi qu'à toutes les personnes qui font toute l'année, de près ou de loin, la vie du club sera l'occasion de conclure une saison riche en événements sportifs mais également en grands rendez-vous.

Merci donc à tous d'avoir contribué à la tenu de cette grande fête qui aura lieu le 17 juin prochain. Nous vous rappelons au passage que vous avez jusqu'au 13 mai pour vous inscrire. Au programme de cette journée, départ en bus de Toulouse direction le parc Tepacap'. Une fois sur place, les participants auront droit avant d'attaquer les parcours d'accro-branches, à un pic-nic gourmand mais sportif amené par les familles et les participants. Une fois les ventres pleins et les corps reposés, il sera l'heure de passer aux choses sérieuse !

Grimper aux arbres, passer sur des ponts de singe, sauter, escalader les troncs d'arbre, se suspendre d'arbres en arbre ! Un programme bien loin de l'eau où nous barbotons tous lors de nos entraînements mais un programme tout aussi amusant et sportif, digne des champions du TOAC Natation!!



## Devenir éducateur de natation

---

A titre d'information, le Comité Régional Midi-Pyrénées de Natation organise la formation au Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport - Activités Aquatiques et de la Natation (BPJEPS AAN), à compter du mois de septembre 2012. La clôture des inscriptions à cette formation est fixée au 24 mai 2012. La formation est organisée par la plateforme CREPS/ERFAN/ D.TOEC Formation. Pour obtenir d'avantage d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet : <https://sites.google.com/site/devenireducateurnatation>

Les conditions d'inscription sont disponibles sur le site devenir éducateur natation. Quelques exigences sont au préalable requises pour accéder à la formation.

- Etre titulaire du PSC1
- Produire un certificat médical de non contreindication
- Produire l'attestation de réussite aux tests de vérification des exigences préalables

Une excellente occasion de devenir entraîneur de natation pour enseigner, animer et transmettre votre savoir faire. Véritable expert des apprentissages pluridisciplinaire, vous permettez aux pratiquants d'évoluer dans le milieu aquatique en toute sécurité, de s'épanouir à travers l'apprentissage de la natation et la découverte de plusieurs activités.

La formation en centre se déroule sur une durée de 671 heures entre septembre 2012 et juin 2013. Elle comporte des temps de face à face pédagogique en salle et de pratique en piscine, sous la responsabilité de formateurs professionnels et compétents. Quelques dates sont à noter comme le 24 mai 2012, date de la clôture des inscriptions. Le 25 juin 2012, date de vérification des exigences préalables. Les tests d'entrée du 25 au 27 juin 2012 et le début de la formation le 03 septembre 2012.

Les candidats réalisent un stage en alternance d'une durée de 340 heures minimum. Ils construisent ainsi leurs compétences professionnelles dans une situation proche de leur emploi futur. La formation se compose de 10 unités capitalisables. Les candidats peuvent bénéficier d'un parcours individualisé en fonction de leur profil, leur expérience, leur vécu. Pour plus d'info envoyer un mail à l'adresse du club : [email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org).

## La boutique du club

---

Le club vient de mettre en place un bon de commande pour sa boutique. Il est disponible et téléchargeable facilement. Complétez le et renvoyez le nous afin de pouvoir commander tous les produits de la gamme TYR ou ceux aux couleurs du TOAC. Envoyez votre formulaire à l'adresse mail du club:

[email@toacnatation.org](mailto:email@toacnatation.org) si vous êtes intéressé pour n'importe quel produit.

Pour plus d'infos sur les produits TYR, rendez-vous sur le site :

[www.tyr-shop.fr](http://www.tyr-shop.fr)



## Divers

---

### *Anniversaires*

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

Youssef AIT TALEB, Stéphane ANDREU, Boultif ASKINEZ, Régis AZEMA, Nicolas BARRIERE, Pauline BEAUDREMONT, Sylvain BEAUGET, Xavier BOULANGER, Emilie BRUNEL, Paul CARRERE, Nicole CATHALA, Anais COUGOUREUX, Christine COURADE, Michel DALIA, Thais DAVID, Arnaud DAVRINCHE, Coline DAYRE, Bertrand DELORME, Charlotte DREYFUS, Axel DUMOULIN, Thimothée DUPUY-ROLLAND, Liliana DURBET, Stéphane FLECHON, Mario FORMICA, Lucie GAL-ONG, Sophie GAUTIER, Marwa HADRI, Alban JOLIE, Françoise LACOMBE, Anne LARMINAT, Alexia LAZAR, Thaddée LECERF, Laure LOPEZ, Sanae MOHAMADINE KANDRI, Nicolas MOINE, Cécile NDJAB LIBYH, Yvette NOUVEL, Nicolas PHILIPPE, Virgile PRAT BALAGNA, Benoit RIMOUR, Stéphanie ROQUES, Jeanne SAMALENS, Juliette VALERE.

