

TOAC de neuf au club !!! Décembre 2014











SOMMAIRE

Le mot du Président	page	3
1ères Médailles du TOAC à Léo Lagrange	page	4
1ères Médailles du TOAC à Léo Lagrange : récit d'une première compétition	page	<u>5</u>
Championnat Régional Interclubs Masters à Albi	page	7
1ère journée qualificative pour les Championnats d'Hiver Elite Handi	page	9
Championnats Régionaux à Montauban	page	<u>10</u>
18ème Meeting des Jeunes Alex Jany	page	12
Championnats Interrégionaux 25m à Saint-Yrieix		
Pass'Sports de l'eau (ENF2) & Pass'Compétition ENF3	page	16
La fête de Noël à JOB	-	
Evénements à venir		
Ils sont nés en Décembre : Bon anniversaire à		
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan		









MOT DU PRESIDENT

Chers adhérents,

En mon nom et au nom des membres du Conseil d'Administration du TOAC Natation, je vous souhaite une très bonne santé à vous et à vos proches pour continuer à profiter de la vie et pratiquer votre sport favori que vous aimez.

2014 s'est déroulé et achevé par des moments très intenses et positifs pour le TOAC et en particulier pour la section Natation, avec des résultats au-delà de nos espérances et avec une clôture de la saison par notre fête de Noël où nous avons eu un franc succès. Tout cela vous l'avez déjà vécu avec nous, au bord des bassins ou en lisant simplement les Toac de neuf!

Le début de saison 2015 part sur les chapeaux de roues, avec des compétitions tous les week-ends. Encore une fois, parents, officiels, bénévoles et surtout nageurs vont devoir sacrifier leurs samedi et/ou dimanche pour une bonne cause, le sport et la natation surtout, et je les en remercie. Il y a effectivement des compétitions tous les week-ends, mais il y en a une, importante, ce sont nos traditionnelles et mythiques, Médailles du TOAC. En effet, le 31 janvier aura lieu à Léo Lagrange l'ultime épreuve pour se qualifier à la Finale du 11 Avril. Donc notez dans vos agendas ces dates importantes, afin de venir encourager les nageurs de votre club, dans une ambiance de compétition Nationale!!

Tout le long de cette deuxième moitié de saison, il y a beaucoup de dates à noter, vos entraîneurs respectifs vous les ont déjà communiquées, mais il y en a 2 tout aussi importantes que les Médailles et surtout pour nos plus jeunes nageurs, ce sera notre tournoi interne.

En effet, la saison dernière nous avons innové avec la première compétition interne ; cette compétition avait eu un succès certain où nous, bénévoles, avons été surpris par la participation ; nous en étions très satisfaits mais il faut l'avouer, nous avions été un peu dépassés. Cette année donc nous renouvelons l'expérience et même 2 fois puisque 2 dates vous seront proposées.

Ce sera encore une fois l'occasion d'échanger et partager vos sentiments sur votre club. Une annonce plus précise sera faite sur ces événements.

Je tiens aussi à vous remercier pour votre forte participation pour 2014, en vous connectant sur Facebook tous les jours, pour suivre minute par minute, les résultats, les infos, les jeux, avec une moyenne de 250 vues par publication avec un record à 7460 vues pour une vidéo plutôt originale!! Il faut continuer et ne pas hésiter de nous solliciter si vous souhaitez faire passer des messages.

Le mot du Président ne doit pas se substituer aux informations qui sont dans ce premier TOAC de neuf 2015, mais je tiens à ce que la convivialité dans notre club persiste, héritage de nos anciens dirigeants modernisés par les nouvelles technologies de communication.

Donc, bonne lecture!!



Votre Président Richard Samouilhan.





1ères Médailles du TOAC à Léo Lagrange

- Le samedi 29 novembre a eu lieu à Léo Lagrange la 1ère étape qualificative des Médailles du TOAC pour la Haute-Garonne.
- Pour cette première étape des Médailles de la saison, le 200m 4N et les 100m étaient programmés pour le groupe Benjamins compétition!! Les néo-Benjamins découvraient donc pour l'une des premières fois l'effort sur l'aller-retour en grand bassin sur deux nages différentes!! Pour les habitués de la catégorie, c'était le moment de voir les progrès depuis le début de saison.

Après un 200m 4N matinal, mi-figue mi-raisin, avec la moitié du groupe explosant d'au moins 8 secondes leur meilleur perf sur la distance et l'autre moitié nageant dans les eaux de celle-ci, les 100m furent de bien meilleure qualité avec la quasitotalité de meilleures performances (11 sur 15) avec plus de 2-3 secondes rabotées à chaque fois. On peut noter la 4ème place dans son année d'âge pour Justine sur 100m Pap, les 3èmes places sur le 4N et le Pap et une 4ème place en NL pour Lou-Ann, la troisième place de Sawssen sur le 100m NL, la deuxième place pour Sana en Dos , la 4ème et 7ème place pour Alexandre en Pap et NL, la 6 et 7ème place de Mona en Dos et NL, et la 8ème place de Florentine en Dos !! Autant de bonnes positions qui permettront vraisemblablement des les retrouver sur ces spécialités pour la Finale des Médailles début Avril !

[+] sur: résultats TOAC







1^{ères} Médailles du TOAC à Léo Lagrange récit d'une première compétition!

- Pour nos jeunes nageurs nouvellement détenteurs du Pass'Compétition, cette journée avait une saveur particulière, c'était leur première compétition, et quelle compétition, un bassin olympique, 400 nageurs, du monde, du bruit, bref une aventure que Véra nous narre ci-dessous, ma première compet!
- « Le Samedi 29 novembre 2014, Médailles du TOAC 1, 1ère compétition de l'année pour le groupe Dauphins 2, une journée gravée dans les mémoires de ces nouveaux petits nageurs compétiteurs...
- Une arrivée sur le bassin aux alentours de 13h30, le regard perdu dans la foule... On commence à lire dans leurs regards l'angoisse, l'ignorance que tout ce monde devait être présent lors de cette compétition...
- L'enfant cherche du regard les bonnets bleus à l'effigie du TOAC... et puis un signe, celui de son entraîneur qui crie son prénom et élève de grands mouvements de bras...
- Le début de la journée se passe dans l'inquiétude et les interrogations :
- « Qu'en est-ce que je passe ?? »
- « Où va-t-on pour m'appeler pour la course ? »
- « Si je ne finis pas la longueur, ce n'est pas grave ? »
- Et puis vient le tour de la chambre d'appel, de la prise de la fichette à l'attente de la montée sur le plot...
- Et puis la délivrance, le départ et la course jusqu'au mur...
- Les enfants sortent de l'eau et viennent me voir avec toujours le sourire et (l'essoufflement au passage) lol.
- Ils sont contents d'avoir participé, discutent de leurs nouvelles sensations avec les copains, copines...
- Et le retour aux questionnements?
- « Qu'en est-ce que je passe pour la deuxième course ?? »
- Avec cette fois-ci le regard pétillant et l'envie de revivre cette expérience : Nager le plus vite possible pour arriver le ou la première, pour gagner... »





1ères Médailles du TOAC à Léo Lagrange

















Championnats Régional Interclubs Masters à Albi

En ce dernier dimanche de novembre, les vieilles branches du club se sont données rendez-vous à Albi pour l'étape Régionale qualificative des Interclubs Masters.

Cette année encore 40 valeureux nageurs du club se sont mobilisés pour pouvoir présenter un maximum d'équipes. C'est donc au nombre de 4 qu'elles ont défendu les couleurs bleu et blanc du club dans la contrée tarnaise.

Mission accomplie au niveau des résultats qui sont conformes aux espérances, avec les équipes 1 et 2 qui se qualifient allègrement à l'étape Nationale du mois de janvier et les équipes 3 et 4 qui ont ramassé encore plus de points pour le club.

L'équipe fanion, tenante du titre, assure sa place sur le podium en se classant 3ème loin derrière les deux premiers (Millau et l'ASPTT) mais avec quasi le même nombre de points que l'année dernière à pareille époque (à 100 points près) malgré l'absence de quelques piliers de l'équipe.

Leur retour en janvier et l'arrivée des jeunes néo-masters lors du changement d'année permettront de pouvoir rivaliser de nouveau avec les autres armadas midi-pyrénéennes et nationales.

L'équipe 2, elle, sera pour la première fois envoyée à l'étage au-dessus pour essayer de figurer au mieux dans le classement des deuxièmes équipes de club.

Enfin, le classement cumulé de tous les points obtenus par toutes les équipes Masters de chaque club, permettrait selon les prévisions, de rester dans le top 10-20 français. Nous étions neuvième l'année précédente avec 1000 pts de plus, mais la disqualification de l'équipe 4 sur le dernier relais et le fait que les équipes franciliennes aient le droit cette année de composer plus d'équipes nous fera sûrement descendre de quelques places cette année.

Félicitations donc à tous et go go go ! pour les vingt qui seront sélectionnés à la joute nationale le week-end du 24 janvier à Montluçon.

TYS

[+] sur: résultats TOAC



Championnats Régional Interclubs Masters à Albi











1^{ère} journée qualificative pour les Championnats d'Hiver Élite Handi

Le 6 décembre à Léo Lagrange, se déroulait la 1ère journée qualificative pour les Championnats d'Hiver Élite Handisport à Dijon.

Les 6 et 7 mars prochains, Sébastien Motais se qualifie au 100m Dos, et Pierrick Andret au 50m Pap malgré sa fracture au doigt!

Cela ne se passe malheureusement pas aussi bien pour les autres, cela étant en partie dû à l'organisation de cette qualification en bassin de 50m, ce qui permet aux qualifiés et nageurs de bon niveau de préparer au mieux l'échéance Nationale, mais qui d'un point de vue chronométrique pénalise les nageurs à la limite des temps de qualification, qui plus est la majorité d'entre eux ne s'entrainent qu'en bassin de 25m!

Rendez-vous lors de la 3ème journée pour la qualification aux Championnats de France d'té N1-N2 à Hyères.







Championnats régionaux à Montauban

Les 5 et 6 décembre à la piscine Ingréo de Montauban avait lieu le Championnat Régional 25m. Première échéance préparée pour certains de nos nageurs car elle est qualificative aux Championnats de France Nationale 2 25m qui auront lieu à Saint-Yrieix à la fin du mois.

13 nageurs, 10 filles et 3 garçons, étaient engagés à ce Championnat. Parmi eux, 7 étaient déjà qualifiés pour la Nationale 2 25m, pour les 5 autres c'était la seule chance d'obtenir le sésame pour les rejoindre. Mission réussie pour 2 de nos nageuses : AZEMA Théa (100 et 200m Dos) et GAUTIER Louise (50m Brasse). Une belle performance pour Louise qui a débuté la saison au niveau départemental et qui aura monté tous les échelons en quelques semaines. Malgré des chronos excellents, Lhoreigh, Marion et Marlène n'ont pas réussi à remplir les conditions pour aller à Saint-Yrieix avec parfois des qualifications ratées à quelques centièmes de seconde.

Pour tous les autres nageurs, c'était l'ultime compétition de travail avant la Nationale 2 25m à la fin du mois où ils devront à leur tour tenter les qualifications pour les compétitions en 50m sur tout le reste de la saison sportive. Une compétition encourageante pour la suite car ils ont tous déjà réalisé leurs meilleurs temps en cours de préparation. Au final, nos nageurs ont porté haut les couleurs du club avec 26 Finales et amélioré une douzaine de records du club.

Un début de saison en trombe pour nos sociétaires, pourvu que ça dure...

Qualifiés au Nationale 2 25m (Alphabétique) : ANDONOFF Thomas, AZEMA Théa, CADOT-BURILLET Agathe, FAURE Aurore, GAUTIER Louise, MARTINS Damien, MERIT Ambre, REYNES Perrine, RIGOLLET-BOULONGEOT Marion.

En ce début d'année, souhaitons la bienvenue dans le groupe Région & plus à GRACIA Martin (ancien NHC) et à BELGHOMARI Abdelmalek, formé au TOAC, qui après un petit détour par l'ASPTT, réintègre son club de cœur!





Championnats régionaux à Montauban









18ème Meeting des Jeunes Alex Jany

Les 13 et 14 décembre à Léo Lagrange se tenaient les Trophées Alex Jany, compétition réunissant tout le gratin régional Poussins et Benjamins!!

Avec au programme le 400m NL et les quatre 100m de spécialités pour les Benjamins. Ces quatre même 100m résultants des qualifications aux finales du trophée réalisées sur un 200m 4N le dimanche après-midi.

Àce jeu-là et malgré la quasi-totalité de meilleures performances réalisées par nos nageurs, seule Lou-Ann a réussi à passer le cap des séries et s'est qualifiée en Finale B des 2003.

Il est à noter que Swassen (17ème) et Alexandre (19ème) finissent à très peu de points de la qualif en finale.

Dans ces phases qualificatives, on peut tout de même souligner de belles performances telles que les 1'11 au 100m NL de Sawssen ou les 1'26 en Dos de Sana.

Lou-Ann, après avoir échoué d'un rien le matin sur 400m, a battu le record du club sur le 100m NL en 1'14"23.

On retrouve donc cette même nageuse en finale, mais seulement en Finale B dû à une mauvaise gestion de course des 100m Pap et Dos, le matin! C'est donc le couteau entre les dents qu' elle aborde cette finale avec le but de la gagner et de marquer les esprits des nageuses qualifiées en Finale A.





18^e Meeting des Jeunes Alex Jany

Contrat plus que réussi avec une excellente course réalisée en gagnant avec 10 s d'avance, en tombant 4 s sur son record perso qui datait de seulement 15 jours et en passant sous la barre des 3 minutes. Au final un temps de 2' 57 s qui lui vaut de battre le record du club. Ce temps réalisé toute seule, lui aurait permis de se classer 5ème de la Finale A. Place qu'elle occupe aussi au classement Alex Jany à l'addition du 400m NL, 100m NL et 200m 4N. Félicitation donc à elle et aux huit autres Benjamins présents à cette compétition.

Place aux vacances pour nos joyeux bambins, en espérant les retrouver en pleine forme pour le deuxième trimestre riche en événements avec le stage en Andorre en point de mire.

[+] sur : résultats TOAC séries & finales







Championnats Interrégionaux 25m à Saint-Yrieix

Les 19, 20 et 21 décembre se sont déroulés les Championnats de Nationale 2 en petit bassin à Saint-Yrieix. La compétition s'est très bien passée pour tout le monde malgré une organisation plus qu'approximative et un nombre d'engagements énorme qui ont transformé, encore une fois, ce week-end en marathon de la natation.

Au niveau des qualifications pour la suite de la saison, 8 ont obtenu leurs qualifications pour les N2 50m Hiver et Été. Seule Louise n'a pas réussi le coup d'exploit mais elle n'a pas démérité.

Il y a 12 qualifications en Finale, 10 ont été nagées et Ambre remporte les Finales A des 100m Pap et le 200m Pap.

L'ambiance générale du groupe a été très bonne avec une vraie dynamique collective de performances qui a amené chacun à se dépasser et à réaliser parfois des exploits au-delà des espérances du coach. Il en ressort un groupe assez soudé et une ambiance assez festive autour de la performance.

Le tableau des records du club prend encore un sacré coup de jeune avec Agathe, Perrine, Ambre, Thomas et Aurore qui avec ses performances de ce week-end est sur le bon chemin pour tenter les qualifs des France 15 ans et moins. À suivre.

[+] sur : résultats TOAC





Championnats Interrégionaux 25m à Saint-Yrieix









Pass'Sports de l'eau (ENF2) & Pass'Compétition ENF3

Bravo à:

FAURE-MOLINA Margaux, GUEYDAN Jeanne, NICOLAS-MALLET Lilou, CARRERE Lola, TURRI Alix, BOUTAYEB Youssef, MARTIN Yemaya, CARMONA Diane, ROUAIX-MAZEL Matéo, LEBAS Thimothée, FAURES Juliette, HIGGINS Cian,

qui ont réussi leur Pass'Compétition le 23 Novembre à Portet

Bravo à CAILLAUD-FIORILLO Lorenzo qui a réussi son Pass'sports de l'eau le 30 novembre à Muret.

Bravo à :

FERNANDEZ PUIG Yann, FIGUEREDO Cacilia, LALANNE-DUBOURG Paul, PREVITALI Antoine qui ont réussi leur Pass'Compétition le 30 novembre à Muret.





La fête de Noël à JOB

Samedi 21 le matin sur JOB, se déroulait notre traditionnelle fête de Noël, occasion pour nos jeunes nageurs de l'école de natation, encadrés par nos éducateurs et nos jeunes compétiteurs Benjamins, de montrer fièrement leur progrès aux parents venus nombreux.

Démonstrations de compétences accès sur des jeux, le tout orchestré de main de maître par notre joyeux lutin Véra. Le Père Noël s'invita à la fête pour la plus grande joie des tout petits!







La fête de Noël à JOB







La fête de Noël à JOB





Événements à venir...

18 janvier : Championnat Régional des Maîtres à Villefranche

18 janvier : Team-Cup à Muret & Pass-Compétition

24 janvier : Interclubs Benjamins et Minimes poule régionale à Toulouse, Alex Jany

25 janvier : Interclubs Benjamins et Minimes poule départementale à Balma

24-25 janvier : 2ème Championnat de France Interclubs des Maîtres à **Montluçon**

31 Janvier : 2ème étape des Médailles du TOAC à Léo Lagrange











Bon anniversaire à...

Ils sont nés en décembre

- A à F: Amar Nathalie, Arnal-Brezun Lou, Azema Evan, Balon Pierre-Louis, Barrere Camille, Beaudremont Louise, Bonnet Emen, Boulaghaf Jaouad, De Almeida Bernal Françoise, De Cazanove Oriana, Di Marco Lisa, Etienne Camille, Felioune Ilias, Fernandez-Ramos Yvan, Fioroni Cécile, Fourcade Olivier, Frayssignes Hugo,
- GàP: Gaborieau Denis, Gelati Emiliano, Gioia Michaël, Gueydan Jeanne, Hedon Clément, Joly Maxime, Kemp Abigail, Lavina Noëlle, Louche Arthur, Messines-Buil Floris, Montamat Magali, Morin Lemoine Achille, Nee Grégory, Negro Éric, Ogunji Elliot, Panizzutti Liam, Pascal-Jenny Isabelle, Pauliat Mateo, Popovitch Michel,
- Q à Z : Quinio Paloma, Raoult Sophie, Rodriguez Édith, Rulliere Myrtille, Schneller Camille, Sermeth Victoria, Steimann Lucie, Teree Nicole, Thierry-Barbeau Christel, Travers Raphaëlle, Uthayan Mathursan, Van Der Heyden Jennyfer, Vincent François, Zafra Cédric, Zittel Christine, Zodmi Barbara, Zopire Marine.







BOUTIQUE Promo du mois!!



Serviette club 10 €



Sac à dos Matériels 15 €







BOUTIQUE Promo du mois!!





Maillot femme 20 €

Maillot homme 15 €







POUR EN SAVOIR PLUS...

Infos pratiques

- Consultez notre site sur <u>www.toacnatation.com</u>
- Les permanences du TOAC (où et quand?)
- Contactez-nous par mail <u>email@toacnatation.com</u>
- 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)
- · La page Facebook du TOAC ici





*** NOUVEAU***

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



