



# TOAC de neuf au club !!

Janvier 2015



N°18

# SOMMAIRE

|                                                                                |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Le mot du Président .....                                                      | <a href="#">page 3</a>  |
| Championnat Régional des Maîtres à Villefranche-de-Rouergue.....               | <a href="#">page 4</a>  |
| Team Cup à Muret.....                                                          | <a href="#">page 5</a>  |
| Interclubs Benjamins (Plot 2) (poule départementale).....                      | <a href="#">page 8</a>  |
| Interclubs Minimes (poule régionale).....                                      | <a href="#">page 12</a> |
| Interclubs Minimes (poule départementale).....                                 | <a href="#">page 13</a> |
| 2 <sup>ème</sup> Championnat de France Interclubs des Maîtres à Montluçon..... | <a href="#">page 15</a> |
| Pass'Compétition.....                                                          | <a href="#">page 18</a> |
| Records Régionaux au 16/01/2015.....                                           | <a href="#">page 19</a> |
| Événements à venir .....                                                       | <a href="#">page 20</a> |
| Ils sont nés en Janvier : Bon anniversaire à.....                              | <a href="#">page 21</a> |
| Rappel.....                                                                    | <a href="#">page 22</a> |
| POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan.....              | <a href="#">page 27</a> |
| Partenaires.....                                                               | <a href="#">page 28</a> |



## Mot du Président

Voilà la deuxième semestre de la saison qui démarre très vite avec une multitude de résultats, des plus petits aux plus grands.

Dans ce TOAC de neuf tous les exploits de nos nageurs bien sûr.

Dans notre newsletter, nous tenions à souligner la venue de 2 jeunes nageurs de très bon niveau.

Cette venue montre que notre club prend une place de plus en plus importante dans le milieu très fermé de la natation.

Nous allons profiter de cette aura pour défendre notre cause auprès de nos Élus, tâche maintenant devenue presque quotidienne pour les membres du bureau.

Effectivement, déjà, les bénévoles œuvrent en coulisse pour préparer la saison prochaine afin que nos nageurs continuent à évoluer dans les meilleures conditions possibles. Nos bénévoles travaillent également pour vous proposer des nouveautés et faire évoluer ce moyen de communication.

Il y aura donc comme nouveautés dans ce TOAC de neuf :

- des dates importantes à mettre dans vos agendas.
- la liste de nos partenaires et sponsors qui nous aident et qui vous proposent des tarifs préférentiels avec présentation de la carte club.

Sachez que nous sommes à votre écoute pour faire évoluer dans tous les domaines votre club, et que nous nous efforçons de faire le maximum pour répondre à vos besoins, donc la communication doit être réciproque et n'hésitez pas à nous faire remonter toute information utile.

En attendant comme d'habitude, bonne lecture !!

Votre Président  
Richard, Samouilhan

# Championnat régional des Maîtres à Villefranche

15 valeureux Masters se sont levés aux aurores en ce dimanche brumeux du 18 janvier pour participer à la 1ère étape du challenge Ducros dans la jolie ville de Villefranche-de-Rouergue.

Qualifications aux France 25 m, derniers réglages avant les Interclubs Nationaux de la semaine d'après ou simples prise de temps pour juger la forme du moment, étaient les différents objectifs selon les personnes pour ce rendez-vous. Au terme de cette journée, on peut noter la qualification de Raphaëlle Rigola sur le 50m NL dans un temps de 34"90 !! Robert Perez lui échoue dans sa quête de qualification sur le 200m Brasse.

Au final sur les 5 challenges (additions des points sur plusieurs courses de spécialités) mis en jeu, 4 sont revenus à nos braves, avec le challenge NL et 4N pour Julie Ducrocq, le challenge Dos pour Guillaume Querin et la Brasse pour Neil KEMP !! À noter la deuxième place pour Marc Haenlin sur le challenge Papillon avec de belles performances de sa part tout au long de la journée. Un dimanche aveyronnais donc bien glorieux et fort sympathique pour notre joyeuse troupe.

## Team Cup à Muret

Ce dimanche s'est déroulé à Muret l'étape départementale Poussins et Avenirs de la TEAM CUP. 5 équipes (3 filles et 2 garçons) ont représenté le club d'une très belle manière.

Pour les deux équipes garçons, la compétition s'est plutôt bien passée puisque l'équipe 1 termine sixième et l'équipe 2 termine treizième.

À signaler les très bonnes performances de Timothée au 50m NL (39"48), de Terris au 50m Papillon (38"80) et l'amélioration des temps de Cian et Mathéo au 50m NL et au 100m 4N du relais. Félicitation à eux pour la qualification à la TEAM-CUP Régionale.

C'est pour les trois équipes filles que la compet s'est moins bien passée même si nous avons eu de belles performances.

Tout d'abord, l'équipe 1, qui avait vu le forfait de Lilou MALLET (maladie) en milieu de semaine et qui se retrouvait sans Maelys MOUSSAOUI absente non déclarée de dernière minute, s'est donc vue octroyer la treizième place, ne passant pas à l'étape régionale de cette année.

Saluons les belle performances des deux seules Poussines Compet qui restaient dans cette équipe, Abigail KEMP qui a réalisé le 50m Papillon (44"0), mais aussi Léna BONNAIRE au 50m Brasse (53"08). Félicitation à elles.

## Team Cup à Muret

Pour les Dauphins 2, c'est la 2<sup>ème</sup> compétition de la saison, l'angoisse est moins palpable et la course plus abordable car elle est réalisée en bassin de 25m, distance sur laquelle, ils ont l'habitude de s'entraîner.

3 épreuves étaient à l'ordre du jour :

4x50m NL, 50m de « spécialités » et on retrouve le fameux 100m 4N.

Jour donc éprouvant et difficile dont certains s'en sont accommodés : un petit mot spécial à Adrien CLEVENOT, qui a été affecté dans une équipe Interclubs, réalisant 46"98 au 50m NL et 2'00"82 au 100m 4N.

C'est une 1<sup>ère</sup> pour Paul LALANNE-DUBOURG et Alix TURRI et spécialement pour Samuel N'GUYEN VAN PHI, le petit junior de l'équipe qui entre une 1<sup>ère</sup> performance avec un 48"02 au 50m NL et un 2'09"75 au 100m 4N.

Au-delà de l'ambiance détendue et des récupérations nonchalantes dans le petit bassin, la journée est marquée par plusieurs écarts au vu de la réglementation de la natation, notamment lors des virages.

Merci donc à l'organisation qui avait choisi : « d'être souple et pédagogue envers les nageurs lors de fautes ».

Les nouveaux petits compétiteurs n'auront pas toujours cette chance...

## Team Cup à Muret



## Interclubs Benjamins (Plot 2) poule départementale

En ce troisième week-end de janvier avait lieu à Balma la deuxième étape des Interclubs Départementaux Benjamins !!! Suite à sa disqualification sur la dernière course du premier plot en octobre, l'équipe 1 filles se voyait interdite d'accès à la finale régionale !! C'est donc avec une grande volonté et motivation que les 4 mêmes filles avaient à cœur de montrer qu'elles avaient leur place à l'étage supérieur !!!

Pour apporter le plus de points au club, 2 autres équipes filles et 1 équipe garçons étaient aussi engagées sur cette compétition avec la même particularité d'être aussi bien composées de nageurs du groupe Benjamin Compétition que de nageurs du groupe Dragons 2 : symbole de l'unité qui règne dans notre structure.

Le programme, assez drastique de ce deuxième plot (2 relais dont le 4x200m NL et le 4x100m 4N individuel par nageurs) et le lieu pas très propice à la performance et la récupération entre les courses, a rendu la journée assez dure physiquement et mentalement pour nos jeunes nageurs. Surtout pour nos petits Dragons peu habitués à ce genre de distance et d'addition d'efforts. Mais ils ont su s'accrocher et tout donner jusqu'au bout pour apporter un maximum de points à notre structure !! Marie ÉTIENNE en est l'incroyable exemple, pleine de courage et d'abnégation avec seulement deux compétitions à son actif avant celle-ci, qui n'a rien lâché malgré l'addition des efforts tout au long de la journée. Un grand merci à elle et à ses petits collègues qui ont rempli pleinement leur objectif sur des distances nouvelles pour eux !!

Concernant les classements, l'équipe 1 filles a donc monopolisé en grande partie l'attention en étant à la bataille toute la journée pour le podium avec le TOEC et l'ASPTT. Avec une grande Lou-Ann DE PRADA dans son rang ( 2ème au 100m Brasse en 1'34, 2ème temps sur le relais 4x200m en 2'39) une Florentine CADOT-BURILLET qui ne cesse de progresser, une Mona MARCHANT toujours aussi complète dans toutes les disciplines, et Sawssen FAJR pilier de l'équipe, qui malheureusement était un peu en difficulté sur certaines courses de ce dimanche, les filles arrachent la troisième place. Petite déception tout de même vu la qualité qu'elles ont pu montrer sur les deux relais en se rapprochant des performances des filles du TOEC et en mettant loin derrière les filles de l'ASPTT qui finiront devant elles (secondes) au général.

## Interclubs Benjamins (Plot 2) poule départementale

Leur total de point leur aurait permis de se classer en 8ème position de la joute régionale et cela sans la meilleure Benjamine du club, Malvina, restée s'entraîner à DUBAÏ pour les futures échéances !!!

L'équipe 2 filles finit 7ème et l'équipe 3 neuvième avec de bons chronos pour Sana, Émeline, Chloé, Justine et Juliette.

Chez les garçons, l'unique équipe finit 7ème avec Alexandre fidèle dans ses performances de premier plan, Lénaïc qui lui aussi ne cesse de progresser et les deux petits dragons, Yohan et Dylan qui n'ont rien lâché pour le bien de l'équipe.

Merci donc à ces 12 vaillants nageurs pour ces belles performances en ce dimanche d'hiver dans la banlieue toulousaine.

[ + ] sur : [classement](#)

## Interclubs Benjamins (Plot 2) poule départementale



[ + ] de photos sur :



## Interclubs Benjamins (Plot 2) poule départementale



[ + ] de [photos](#) sur :



## Interclubs Minimes (poule régionale)

C'est par la seule compétition par équipe, dédié à cette catégorie d'âge, que nos jeunes nageurs et nageuses de 14-15 ans ont entamé l'année 2015. Pour cette édition, le club était représenté par 3 équipes, 2 en filles au niveau départemental et 1 en garçon au niveau régional (qualification obtenue la saison dernière).

### Championnat Régional Interclubs Minimes :

Après de longues années d'absence, le TOAC a refait son apparition à ce niveau de compétition dans cette catégorie. C'était donc une première pour nos quatre sociétaire : ANDONOFF Thomas, BELGHOMARI Abdelmalek, COSTA Léo et LEFIN Florian.

Malgré une disqualification sur une des épreuves, nos 4 garçons ont pris la 10<sup>ème</sup> place régionale et ont réalisé un nouveau record du club sur le relais 4x200m NL 14-15ans.

[ + ] sur : [classement](#)



[ + ] de [photos](#) sur :



## Interclubs Minimes (poule départementale)

### Championnat Départemental Minimes :

Le lendemain des garçons, c'était donc à nos deux équipes filles de se jeter à l'eau. Les objectifs pour elles étaient clairs, l'équipe 1 devait remporter la compétition et assurer un total de points leur permettant d'accéder au niveau régional, l'équipe 2 devait tenter de s'emparer d'une place sur le podium au côté de leurs copines. C'est donc avec une motivation énorme que nos filles se sont jetées dans le bassin de Balma pour tenter le challenge.

Pari réussi pour CADOT-BURILLET Agathe, FAURE Aurore, REYNES Perrine, RIGOLLET-BOULONGEOT Marion, qui ont porté l'équipe 1 en tête du championnat. Elles ont survolé la compétition, laissant leurs adversaires à plus de 1200 points derrière elles. La qualification pour le niveau régional est assurée pour la saison prochaine et leur total de points leur aurait permis de briller dans la première partie du tableau la veille au niveau régional. Au passage, elles s'offrent les records du club des relais 4x200m NL et 4x100m 4N. Quant à Aurore, elle s'empare du record du 100m 4N.

L'équipe 2, composée de AZEMA Théa, BERNARD-PEYRE Lucile, MARCHANT Roxane et VALENTIN Marlène, a elle aussi réussi à tenir les espoirs que l'entraîneur avait placés en elles. Après une confrontation toute la journée avec l'équipe des Dauphins du TOEC, elles ont dû leur céder la deuxième place et prendre finalement la 3ème marche du podium.

Contrat réussi pour nos filles en réalisant un doublé historique pour le club à ce niveau de compétition et en projetant le club au niveau régional la saison prochaine.

La dynamique impulsée depuis le début de la saison porte ses fruits et nos jeunes nageurs continuent de briller et de monter les échelons.

Félicitation à eux, à elles.

## Interclubs Minimes (poule départementale)



## 2<sup>èmes</sup> Championnats de France Interclubs à Montluçon

Rendez-vous était donné à Montluçon pour la finale nationale des Interclubs Masters 2015. Cette année le club innovait en présentant 2 équipes pour cet événement.

C'est donc 20 nageurs plus motivés que jamais qui ont pris la route en ce week-end d'hiver pour représenter nos couleurs à la plus haute échelle nationale !!

À noter que pour deux de nos nageuses, habituées aux Championnats de France classiques en la personne d'Élodie SAMOUILHAN et Marion REGNIER, c'était le baptême du feu dans la catégorie Masters, avec au passage la [meilleure perf](#) de ces championnats effectuée par Élodie sur le 50m Dos du relais 4N.

Objectif de la compétition, rester dans le top 10 pour l'équipe 1 (8ème l'année dernière) et intégrer le top 40 pour la deuxième équipe tout en essayant de se classer au mieux des deuxièmes équipes de club présentes sur place !!

La première journée de ces championnats s'est plutôt bien déroulée avec des chronos intéressants pour la plupart par rapport à la période de la saison avec notamment la quatrième place prise pas Camille COSTE sur 100m Pap en 56"91. Temps des plus raisonnables quand on sait qu'il y a encore un mois il était handicapé par sa fracture au poignet !!

C'est avec la 12ème place que l'équipe 1 finissait la journée à quelques encablures de l'ASPTT (11ème) et de la 10ème place !!

L'équipe 2, elle, faisait une très belle journée et se classait 33ème et 4ème équipe 2 à mi-parcours, avec notamment un record personnel pulvérisé pour David Montassier sur 50m NL en 25"91( 25"75 le lendemain au départ du relais).

Les calculs effectués le soir même par le coach montrait que la lutte allait être serrée avec l'ASPTT et le 10ème pour cette fameuse place de top 10.

## 2<sup>èmes</sup> Championnats de France Interclubs à Montluçon

Pour l'équipe 2 la deuxième journée étant mois forte, il fallait limiter la casse pour essayer de ne pas se faire rejoindre par de trop nombreuses équipes.

En ce dimanche, les résultats furent globalement un peu moins bons qu'initialement espérés !! Pas de grosses désillusions chronométriques, mais des erreurs stratégiques de composition d'équipe sur certaines courses qui ont coûté quelques points par-ci par-là à l'équipe 1 !!

Comme prévu malgré les performances plus que correctes de ses nageurs, l'équipe 2 a vu revenir pas mal d'équipes à ses trousses !!

Au final donc, l'équipe 1 se classe 12<sup>ème</sup> et deuxième régionale à 200 points de l'objectif souhaité et du total de l'année d'avant. Elle reste tout de même dans les meilleurs clubs provinciaux (6<sup>ème</sup>). Pour l'équipe 2, une 40<sup>ème</sup> place et 7<sup>ème</sup> place des équipes 2 permet de valider l'objectif initial !!

Félicitations donc à Patrick Berger, Camille Coste, Greg Solomiac, Neil Kemp, Alexandre Sandres, Émilie Brune, Christophe Sardet, Marion Regnier, Élodie Samouilhan et Julie Ducrocq pour l'équipe 1, et Patrick Carton, Aline Dingreville, Bastien Flory, David Montassier, Maxime Choisit, Guillaume Querin, Jean-Louis Larrieu, Camille Barrere et Nicolas Juguet pour l'équipe 2, d'avoir joué le jeu et d'avoir tout donné pour monter au plus haut de la hiérarchie nationale les couleurs du TOAC !

See you soon en 2016 pour retrouver le top 10.

[ + ] sur : [classement](#)

## 2<sup>èmes</sup> Championnats de France Interclubs à Montluçon



## Pass'Compétition

Bravo à :

DE BAZIN Lucie, LEBAS Alice, MARINO Lorenzo, ASSOGBA Chloé, ARADJ Ludmila, GUILLAUMES Maxime, MULE Juliette, SAKHI Souhila, GONZALEZ Ainhoa, BERNABEU Maxime.

Ils ont brillamment réussi leur Pass'Compétition le 18 janvier à Muret, en préambule à la Team-Cup, joyeusement encadrés par Véra.



## Records Régionaux au 16/01/2015

Sur le site du [Comité Régional](#), est disponible les tableaux des divers records régionaux régulièrement mis à jour. Notons la présence remarquable d'une de nos sociétaire, Malvina ADAM.

### Meilleures Performances Régionales 12 ans

Grand Bassin 200 Nage Libre Malvina ADAM (F - 2002) TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO 2:21,83 Dubai (24 avril 14)

50 Nage Libre Malvina ADAM (F - 2002) TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO 0:29,19 Dubai (15 février 14)

Petit Bassin 50 Nage Libre Malvina ADAM (F - 2002) TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO 0:28,36 Bordeaux (5 juillet 14)

## Événements à venir...

Dans le prochain numéro nous évoquerons :

**31 janvier:** 2<sup>èmes</sup> Médailles du TOAC à **Léo Lagrange**

**1<sup>er</sup> février:** 1<sup>er</sup> Meeting Départemental Minimes et plus à **Léo Lagrange**

**15 février:** 2<sup>ème</sup> Meeting Départemental des Maîtres à **Portet**

## Bon anniversaire à...

### Ils sont nés en janvier

- A à E** : **ADAM** Malvina, **AMANS** Gaël, **ANDONOFF** Éric, **ARIES** Louis, **AVERLAND** Marine, **BALLION-MAILHES** Léo, **BARR** Élodie, **BERNABEU** Brigitte, **BERNAT** Adam, **BLANES** Jean-Sébastien, **BOZIER** Théo, **BRUNE** Émilie, **BRUNEL** Gabriel, **CAMUZARD** Romane, **CARREE** Isabelle, **CENAC** Adèle, **CHAZALNOEL** Émilie, **CREPIN-LEBLOND** Camille, **CROUZET** Sébastien, **CROUZET** Yoann, **DEPREZ** Frédéric, **DUCLOS** Régine, **DUMONT** Kevin, **DUPONT** Margaux, **EGGENBERGER** Juliette, **ETIENNE** Marie,
- F à L** : **FANLOU** Loïc, **FAURE** Aurore, **FAURE-MOLINA** Margaux, **GAULIER** Cassandre, **GRUBO-SIRANGON** Alexis, **GUILLAUMES** Juliette, **GUIRAUD** Benoit, **GUTIERREZ ROCA** Maria Angeles, **HEDIER** Véra, **HIGGINS** Thomas, **JACOLIN** Laurent, **LABOUREL** Lucas, **LALAN NEDUBOURG** Marc, **LATHIERE** Elsa, **LAURET** Élisabeth, **LEBAS** Thimothée, **LENAUD** Armand, **LERENARD** Charly,
- M à Z** : **MALHERBE** Lénéa, **MANDA** Maelyn, **MARCHANT** Roxanne, **MARSA** Pablo, **MARTINS** Damien, **MEIRINHOS-BOUCHARDIE** Swann, **MONLOUIS-BONNAIRE** Lénéa, **MOUSSAOUI** Maylis, **ORDITZ** Christian, **PANIZZUTTI** Téhéa, **PIMPRENELLE** Stéphane, **QUINSAT** Jean, **REYNES** Perrine, **RIGAL** Pierre, **SALAS-BENESTEBE** Quentin, **SLAMNIA** Sana, **TAULET** Pierre, **TEYSSERE** Lilou, **THROM** Simon, **TRAVERS** Carmen, **TUERY** Alix, **VORVOREANU** Marian, **VORVOREANU** Sarah-Maria.





## RAPPEL !!

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

En adhérant 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 que nous prête 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.

Nous vous rappelons que le chapitre 2 article 2 est assez précis sur le non-respect des règles de comportements.

## RAPPEL !!

DATE IMPORTANTE à noter dans vos agendas !!

la fête de l'école de natation  
L'Assemblée Générale du club,

**Assemblée Générale**  
**le 20 juin 2015**



### PROGRAMME :

Depuis 4 ans déjà, le TOAC Natation a innové avec, dans une même journée,

- **10h à 12h, la fête de l'école sur la piscine Jean Boiteux** qui regroupe les jeunes nageurs des piscines qu'utilise le TOAC Natation. Cette fête permet aux parents de constater les progrès de leur enfant durant la saison avec une petite compétition de l'ensemble des nageurs du club.
- **12h30, Déjeuner** de l'ensemble des adhérents sur le centre culturel du CE Airbus, salle Georges SAND offert par le club. Débat à bâton rompu des problèmes rencontrés, des solutions proposées, du futur...
- **14h30 à 15h30, L'Assemblée Générale** nécessaire et obligatoire, qui permet de faire un rapport sportif, financier et moral sur les activités du TOAC Natation. À cette occasion les membres du conseil d'administration sont démissionnaires et toutes les personnes, qui souhaiteraient rejoindre la liste qui se présente, sont priées de se faire connaître **avant le 10 juin 2015** afin de pouvoir enregistrer leur candidature. Élection du nouveau conseil d'administration avec nomination du bureau dirigeant (président, trésorier, secrétaire).
- **15h30 à 16h30, remise des récompenses** à tous les compétiteurs et futurs compétiteurs qui font le TOAC Natation. **Leur présence est indispensable.**

## LA FINALE DES MÉDAILLES DU TOAC

C'est parti pour la 53ème édition



**Les « Médailles du TOAC » est une des compétitions 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 le samedi 29 novembre 2014 et le samedi 31 janvier 2015. 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 des records.

Donc dans vos agenda aussi notez la FINALE le 11 AVRIL 2015.

## 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 [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)**
- **La page Facebook du TOAC [ici](#)**



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



