



TOAC de neuf au club !!!

Février 2015



N°19

SOMMAIRE

Le mot du Président	page 3
Médailles du TOAC 2.....	page 4
1 ^{er} Meeting Départemental Minimes et plus.....	page 8
Tournoi interne : 1 ^{er} plot.....	page 9
2 ^{ème} Meeting Départemental des Maîtres.....	page 11
Stage Andorre.....	page 13
Événements à venir.....	page 20
Ils sont nés en Février : Bon anniversaire à.....	page 21
Rappel.....	page 22
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan.....	page 29
Partenaires.....	page 30



Mot du Président

Nous voilà en milieu de saison sportive, de nombreuses compétitions importantes se sont déroulées et l'heure est au premier bilan.

Bilan très satisfaisant pour le club, car les [classements des clubs](#) sont parus et nous sommes en progression. En effet le club se classe 7^{ème} Régional, au lieu de 12^{ème} la saison dernière, et 86^{ème} National au lieu de 150^{ème}. On se repositionne dans le top 10 Régional et top 100 National.

Ce résultat est un cumul d'efforts de tous et nous pouvons être fiers de notre place, mais bien sûr il faut continuer sur ce même rythme afin de montrer à tous, que le TOAC est en progression constante.

Hormis ces résultats encourageants, c'est aussi l'état d'esprit qui nous importe et qui nous anime, et lors du stage en Andorre, les nageurs ont pris conscience de cette culture qui fait la force de notre club. À lire dans les pages qui suivent. Beaucoup de résultats puisque des compétitions tous les samedis et dimanches et même parfois 3 compétitions dans le même week-end. Cela implique une mobilisation de nos officiels bénévoles et le club compte sur les générations montantes et fait confiance aux parents pour leur future implication.

Notez bien dans ce TOAC de neuf qu'il y a maintenant la rubrique des dates importantes à retenir. Cette page sera alimentée chaque mois de nouvelles et d'événements importants.

Je vous souhaite donc une bonne lecture.

Richard, Samouilhan
Votre Président

Médailles du TOAC 2

Reçu 10 sur 10 pour les Benjamins du TOAC.

En ce dernier samedi de janvier, entre grippe et autres maladies, avait lieu la deuxième étape des Médailles du TOAC avec au programme un 200m NL le matin et des 100m de spécialités l'après-midi pour la course à la qualification aux Finales.

Après 15 jours de vacances bien méritées à Noël et un petit mois de janvier d'entraînement, il était temps donc pour nos Benjamins de retrouver le chemin de Léo Lagrange et d'aller chercher ou confirmer ses fameux sésames !! Pas épargnés non plus par les maladies du moment pour certains d'entre eux, les neuf nageurs du groupe Benjamins Compétition ont répondu présents pour participer le plus vaillamment possible à cet événement. Les résultats d'ensemble du groupe furent moyens tant le matin que l'après-midi chronométriquement parlant mais rien de bien dramatique vu la période de la saison et la dominante de travail des derniers entraînements plus accés sur la technique. En effet, les temps réalisés en décembre en sortie d'un long cycle de travail ont été confirmés voire légèrement améliorés pour la plupart.

Dans les perfs du jour, on peut tout de même signaler les 2'40 et 1'12 au 200m et 100m NL de Lou-Ann, les 1'09 d'Alexandre sur le 100m NL ou encore les 1'27 de Juliette sur le 100m Dos confirmant ainsi sa belle progression.

En cette fin de compétition, les dés sont donc jetés et il ne reste plus qu'à attendre les classements, concoctés par notre Édouard national, pour savoir le nombre de qualifiés dans cette catégorie pour la finale.

Après quelques jours d'attente, la liste est tombée et on a eu le plaisir de constater que les 9 nageurs du groupe Benjamins Compétition ont réussi à se hisser à au moins une Finale individuelle.

Et pour rajouter au bonheur de tous, Killian GADET, du groupe des Dragons 2, a lui aussi réussi à se qualifier et sur deux Finales qui plus est. Une juste récompense pour ce jeune homme et un beau cadeau d'adieu à son entraîneur depuis le début de l'année, Céline RAYNAUD qui, pour des raisons professionnelles, doit malheureusement nous quitter en cours d'année. BON VENT À TOI CÉLINE.

Médailles du TOAC 2

Au total, ce sera donc 10 Benjamins qui défendront les couleurs du club lors de la 53^{ème} Finale des Médailles du TOAC le 11 avril avec à l'actif 8 Finales A et 8 Finales B et deux très jolis relais 4N. Voici la liste et les courses auxquelles nos nageurs se sont d'ores et déjà qualifiés (en effet, en cas de forfaits de finalistes, il faut compter sur d'éventuelles remontées de réservistes) :

BERNABEU Alexandre : 50m Pap et 50m NL Finale A

CADOT-BURILLET Florentine : 50m Dos Finale B

COUZI Juliette : 50m Dos Finale et 50m Brasse Finale B

DE Prada Lou-Ann : 50m Brasse et 50m NL Finale A

FAJR Sawssen : 50m NL et 50m Dos Finale A

GADET Killian : 50m Brasse et 50m NL Finale B

MALHERBES Lénaïc : 50m Dos Finale B

MARCHANT Mona : 50m Dos et 50m NL Finale B

RIGOLLET-BOULONGEOT Justine : 50m Pap Finale A

SLAMNIA Sana : 50m Dos Finale A et 50m Brasse Finale B

Direction maintenant l'Andorre pour ces joyeuses troupes pour un stage intensif afin de préparer au mieux cette Finale et le début du Natathlon qui commence début mars.

Médailles du TOAC 2

Pour les Dauphins 1 et 2, lors de cette 2^{ème} rencontre des Médailles du TOAC, on doit citer 6 nouveaux compétiteurs ayant pu participer grâce à l'obtention du Pass'Compétition moins de 15 jours avant :

ARADJ Ludmila, ASSOGBA Chloé, BERNABEU Maxime, GUILLAUMES Maxime, MULE Juliette et TURRI Alix.

Bravo à ces nageurs, qui malgré l'angoisse de la première compétition, ont su faire face et avoir une bonne approche de course sur leurs 2 épreuves.

On note une amélioration du temps au 50m NL pour :

ATUNDEMBO Damaris, CARRERE Lola, CLEVENOT Adrien, FAURES Juliette, GRUBO-SIRANGON, Clémentine et NICOLAS-MALLET Lilou.

L'ensemble des compétiteurs Dauphins 1 et 2 ne se sont pas qualifiés aux Finales des Médailles du TOAC, En effet cette compétition est pour eux une découverte du milieu compétitif. Espérons leur une Finale pour l'année prochaine.

Médailles du TOAC 2



1^{er} Meeting Départemental Minimes et plus

La saison en bassin de 50m a débuté début février par le 1^{er} Meeting Départemental à la piscine de Léo Lagrange. Pour la majeure partie des 18 nageurs du club participant à cette compétition, il s'agissait de commencer à prendre leur repère et faire leur première répétition de course dans un bassin olympique après tout le début de saison en petit bassin.

Toutefois, pour certains d'entre eux, c'était aussi la première occasion de l'année 2015 de réaliser les temps de qualification pour les compétitions de niveau supérieur.

Après avoir raté les minima en novembre, c'est enfin passé pour Lucile BERNARD-PEYRE et Roxane MARCHANT qui ont toutes les deux réalisé, à leur grande surprise car elles n'étaient pas préparées pour cette compétition, leur qualification pour les Championnats Régionaux d'Été. Elles rejoignent ainsi l'ensemble de leurs partenaires d'entraînement à ce niveau de pratique.

Emporté dans la dynamique à la course aux minima, le groupe Départemental, entraîné par Camille COSTE, s'est mis lui aussi à la quête des qualifications. Deux nageurs, Juliette DEMAN et Florian LEFIN, ont réussi à franchir la première marche en se qualifiant pour le Meeting National de Toulouse. Ils s'offrent donc une chance supplémentaire pour se qualifier au Championnat Régional d'Été dont les temps de qualification semblent maintenant à leur portée de main tant leur progression est prometteuse.

Félicitation à ces 4 nageurs qui sont la preuve, qu'avec du sérieux et du travail, on y arrive. On suivra avec attention leurs participations au Meeting National qui aura lieu du 6 au 8 mars à Toulouse et on croise les doigts pour Florian et Juliette...

Tournoi interne : 1^{er} plot

Créé cette saison, le tournoi interne « made in »TOAC, est une nouveauté qui a vu le jour pour permettre aux enfants soit de s'exercer, soit de découvrir la compétition et surtout son environnement.

Il est aussi l'occasion pour les parents de voir les progrès réalisés par leurs enfants depuis le début de la saison et aux éducateurs de procéder aux premières évaluations en situation.

Ce tournoi a été imaginé en deux plots, le premier a eu lieu le 7 février pour les groupes de Tritons, Dauphins 1, Dauphins 2 et Dragons 1.

Pour cette première mise en place, ce sont un peu plus de 40 nageurs qui se sont affrontés sur des distances allant de 25m pour les plus jeunes et 50m pour les plus aguerris. Dans une ambiance décontractée, tous les enfants se sont employés à bien réaliser tout ce qu'ils ont appris depuis le début de l'année dans les différentes nages mais aussi sur les points techniques comme les virages et/ou le plongeon.

Le 2^{ème} plot aura lieu le samedi **30 mai** à la piscine de JOB et concernera cette fois les groupes **GRENOUILLES, TRITONS, DAUPHINS 1 et 2, DRAGONS 1 et 2**. Cela sera l'occasion pour tous les enfants de s'essayer à la compétition mais aussi aux éducateurs du club de finaliser les évaluations qui détermineront les groupes de vos enfants pour la saison prochaine.

À l'issue de cette deuxième étape, un classement général sera édité et les enfants seront récompensés lors de l'assemblée générale du club qui suit la fête de l'école de natation en clôture de saison.

Tournoi interne



[+] de photos sur :



2^{ème} Meeting Départemental des Maîtres

Le dimanche 15 février a eu lieu à Portet-sur-Garonne une compétition où nous avons vu s'aligner 24 membres des groupes Masters qui ont réalisé de belles performances, dans la motivation et la bonne humeur qui les caractérisent.

Bravo à Amaury qui a réalisé des temps honorables (31"68 au 50m Pap) pour son retour à la compétition, mais aussi à notre coach Véra qui est venue pour nager le 400m NL (6'21"19).

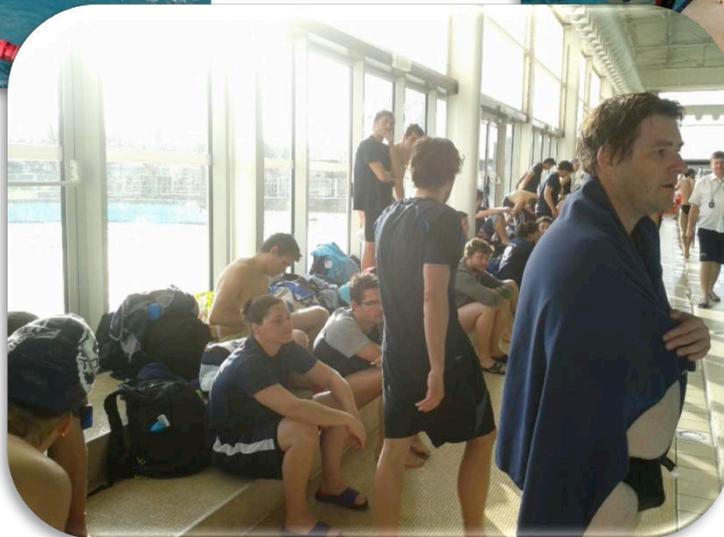
Retour sur les plots aussi de Michel POPOVITCH sur 50m et 100m Brasse, ainsi que celui de Camille CRÉPIN-LEBLOND sur 50m Brasse et 100m NL.

Début en compétition au club pour Émiliano GÉLATI, et Bastien FLORY (en individuel).

Félicitation à eux.

[+] sur : [résultats du TOAC](#)

2^{ème} Meeting Départemental des Maîtres



[+] de photos sur :



Stage en Andorre

Un des moments forts de la saison sportive pour les meilleurs nageurs des catégories Benjamins et plus des groupes de Loïc, Jonathan, Camille, Département et Dragons 2, est sans nul doute le stage concocté par l'équipe d'encadrement, à l'extérieur de notre belle ville toulousaine. Cette année le choix s'est tourné vers l'étranger durant les vacances de février. Pas non plus aux antipodes de la France je vous rassure, mais à l'étranger tout de même en prenant la direction de l'Andorre et de sa capitale Andorre-la-Vieille. En effet, les encadrants se démènent depuis 4-5 mois pour proposer un stage intensif de natation dans la capitale des Pyrénées catalanes dans des lieux de vie à la mesure de l'événement.

Nous avons demandé à trois groupes de travail composés des différents nageurs du stage de nous remettre un bilan de leur stage pour voir leur vision des choses et c'est donc agrémenté de leurs mots et citations que nous allons résumer en quelques lignes ce périple d'une semaine.

RDV donc donné à 8h ce dimanche matin pour la montée vers les montagnes.

Petites railleries des parents et nageurs qui ne voyant pas le bus arriver se demandant bien pourquoi un rencart si tôt avait été donné. C'est au moment de récupérer les documents administratifs nécessaires à un séjour à l'étranger (et bien stipulés dans la convocation) que le mystère de l'arrivée du bus fut résolu. En effet les encadrants avaient anticipé les éventuels oublis et étourderies. BINGO, en plein dans le mille, 4-5 familles ont eu le droit à un petit aller-retour express au domicile pour rectifier le tir. Et oui on ne part pas à l'étranger sans carte d'identité ou passeport en main, encore moins avec des enfants qui n'ont pas leurs représentants légaux avec eux. À l'arrivée c'est bien le bus qui a attendu que tout soit en règle pour décoller vers les Pyrénées.

Après un voyage tranquille sous la neige mais sans gêne apparente sur la route, nous passons la frontière au plus grand plaisir des garçons. Puis, nous arrivons à l'hôtel non sans avoir tourné une demi-heure pour trouver une place pour décharger les affaires dans les routes sinueuses andorranes, guidés il faut le dire par un passant local peu inspiré !! Pique-nique dans le salon de la réception (c'est toujours mieux que dehors sous la neige) et distribution des chambres ! Découverte donc de cet hôtel 3 étoiles à 6 étages et deux bâtiments en plein milieu de la ville. Sur ce point l'ensemble des participants ont été assez satisfaits. Il faut dire que les chambres avec mezzanine à 5 personnes étaient idéales pour ne pas être séparé des copains copines !!

Stage en Andorre

« Chambre sympathique » de l'avis des Benjamines qui soulignent que « le personnel est très poli et serviable notamment la patronne Anna ». Il faut dire que le gâteau offert gracieusement par la chef à l'ensemble du groupe pour l'anniversaire de Sawssen a dû jouer en sa faveur ;-). Pour les Minimes filles, l'hôtel était « correct malgré une isolation moyenne et un peu trop de froideur dans les chambres surtout la nuit ». Nota Bene pour le prochain stage : parler moins fort pour ne pas gêner les autres chambres (résout le problème d'isolation) et ne pas attendre le bilan du stage sur un bout de papier pour prévenir du froid (couverture en plus et chauffage plus intensif auraient été des solutions).

Après cette découverte, c'est le temps du briefing assez musclé des coaches qui apparemment n'ont pas envie de passer une semaine à faire la police. Le ton est donné. Discipline, travail et respect seront les leitmotivs du stage.

C'est l'heure du premier entraînement. Plus de bus, pas de transport en commun et oui le trajet se fera à pied. Manque de bol, la piscine se trouve pas très loin à vol d'oiseau mais de l'autre côté du petit versant. Ce sera donc descente puis grosse montée pour arriver à bon port pour une marche d'une vingtaine de minutes. Sur ce point, l'avis fut unanime. Pour les Minimes filles, c'est le point négatif du stage. Pour les plus jeunes, « c'est un trajet trop long et trop fatigant ». Apparemment pour les garçons du stage que ce soit l'hôtel ou les trajets tout cela les a laissé totalement indifférents. L'avis des coaches sur ces trajets est un peu différent, ça permettait à tous de faire un bon échauffement avant les entraînements et une bonne récupération après. Donc pas de problème en soi. Il faut dire que les personnes les plus en difficulté dans ces trajets étaient bien eux et non pas les jeunes. Dur dur quand on ne fait plus trop de sport !!

Enfin arrivés à la piscine, lieu de la dizaine d'entraînements prévus, lieu de souffrance pendant une semaine. Piscine de 50m, 8 couloirs avec une grande tribune pour ne pas être dépaysé de Léo Lagrange. Pour les Minimes filles « la piscine avait de nombreux avantages (olympique, en altitude (1000m), restauration sur place le midi) ».

Stage en Andorre

Pour la restauration en effet, le midi les repas étaient réservés au restaurant du centre sportif et le soir au sixième étage de l'hôtel. Sur ce point, pareil nous n'avons pas eu à nous plaindre, avec des assiettes plus que garnies, une nourriture simple, bonne et variée. Il faut dire que le personnel s'est aussi empressé de trouver des solutions de rechange pour les végétariens ou les allergiques. À noter côté nageur, « nourriture de qualité et un très bon service » pour les Minimes filles, « restauration sympathique et tout pareil pour le personnel » pour les Benjamins.

Voilà, le décor est planté. C'est donc le programme durant 6 jours, avec 2 x 2h de natation par jour pour les plus grands, un peu moins pour les Benjamins.

Aves des séances intensives concoctées par les coachEs. Et quelques remontrances et colères quand le groupe déviait un peu trop de la trajectoire souhaitée.

Pour les Benjamins, « Les entraînements ont été habituels pour un stage (dur même très dur !) mais nous espérons que nos efforts paieront pour les compétitions à venir ». Concernant les Minimes filles, « les entraînements ont été durs, mais ils nous ont permis de progresser ». Enfin chez les gars, un peu fayots sur le coup, ils soulignent que « Loïc et Jonathan nous faisaient de super entraînements ».

L'investissement de chacun fut bon pour la plupart durant toute la semaine et tous ces efforts ne resteront pas vains pour la suite de leur saison de l'avis général des encadrants.

Pour résumer cette semaine de travail intensive en groupe, les filles de la chambre 63 ont trouvé le dicton qui résume bien ce stage « tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Enfin pour se détendre un peu, des activités ont été proposées à nos jeunes. Certes un peu moins qu'à l'accoutumée comme le souligne négativement les Benjamins, mais l'accent a été mis sur la récupération entre les séances plus que sur la découverte d'autres activités. Il faut dire que musculairement parlant, 2 séances en grand bassin dans une journée, épuisent bien plus l'organisme donc il fallait plus de repos !! Et il le fallait pour éviter d'éventuelles blessures ! La période de l'année aussi, à quelques jours des compétitions importantes telles que le Meeting Régional, les N2 chez les grands ou le Natathlon et les Finales des Médailles pour les Benjamins, tout cela demandait un temps plus important à passer dans l'eau et par conséquent plus de repos derrière !!

Stage en Andorre

Au programme donc patinoire pour les Benjamins le mardi avec voyage épique en bus de ville à la place de l'entraînement de l'après-midi !! Ceci a engendré chez les minimes un « sentiment d'injustice » dicit eux-même !! Mais non, il fallait bien aller s'entraîner une deuxième fois ce jour-là.

Par contre le lendemain tout le monde avait le droit à son après-midi de repos et deux options s'offraient à eux !! Découverte de la ville et ses magasins ou sortie luge au bord des pistes de ski !!

La deuxième option fut la plus courtisée et ce sont donc une quinzaine de nageurs qui sont partis dans un beau périple bus de ville-télécabine pour atteindre les pistes et trouver un endroit dans la forêt avec une belle piste de luge improvisée qui fera le bonheur de tous pendant 2h.

Les photos sur le Facebook du club en attestent !!

Enfin le dernier soir, une partie de bowling dans un bâtiment au cœur de la ville fut organisée histoire de « conclure le stage en beauté ». Joie et bonne humeur au programme avec une belle compétition entre les coaches d'un côté pour savoir qui fera le plus gros score et une autre entre les filles pour savoir qui sera de corvée de bagages le lendemain avec le plus petit score du soir. Résultats : Loïc et Lhoreigh gagnent le concours et Inès non s'en s'être battue jusqu'au bout avec Lucille sera de remplissage de soute le lendemain !! Un légendaire « NON MAIS T'ES SÉRIEUX » venant de la perdante restera dans les mémoires.

Globalement ces activités ont été vécues comme « reposantes tout en s'amusant » mais aussi comme « un bon moyen de décompresser » pour les Minimes, ça a permis aux Minimes garçons de « se détendre » et pour les Benjamins se fut « très agréable et satisfaisant ».

Stage en Andorre

Pour conclure laissons les nageurs s'exprimer une dernière fois tel quel :

Les Minimes filles (Agathe, Aurore, Marlène, Marion, Inès, Théa, Lucille, Roxane, Louise, Perrine) concluent avec « une ambiance du stage très bonne en général malgré quelques tensions dues à la fatigue, stage instructif et renforçant les liens. Stage super mais très épuisant ».

Les garçons (Thomas , Abdelmalek, Simon, Killian et Alexandre) par :

« Cette semaine fut le meilleur stage que nous avons passé.

La semaine fut en même temps dure, drôle et fatigante.

Nous avons aimé l'ambiance de stage qui était très détendue en dehors du bassin ».

Et enfin les Benjamines (Mona, Sawssen, Lou-Ann, Juliette, Justine)

« Très bonne ambiance du groupe. Nouvelles rencontres, rapprochements (nouveaux amis), beaucoup de rire, de blagues ».

Pour les coaches, bilan plus que positif avec de bons comportements des troupes durant la semaine malgré quelques péripéties comme un lever à minuit et demi pour soigner Ambre qui a pris le rebord du lit pour son oreiller. Le voyage à l'hôpital pour tout recoudre n'était pas très loin.

Un bon dimanche de repos ne sera par contre pas pour leur déplaire. Un remerciement particulier à Anna et Teresa (chef de la piscine) sans qui ce stage n'aurait pas pu être réalisable.

Le stage se termine donc le samedi après-midi avec certains parents et le président qui nous ont rejoints dans le bus du retour pour quelques achats sur l'Andorre.

Et pour finir en beauté, en arrivant à Toulouse et pour montrer leur joie d'avoir passé une bonne semaine, les 23 nageurs reprennent en cœur une des expressions marquante du stage :

« merci qui ? Merci Loïc et Jonathan »

Stage en Andorre



Stage en Andorre



[+] de photos sur :



Evénements à venir...

28 février : 2ème journée qualificative pour les Championnats des Jeunes Handi à **Villefranche-de-Lauragais**

28 février : Pass'Sports de l'eau & Pass'Compétition à **A. Nakache**

1er mars : Natathlon 1 à **Colomiers**

1er mars : 2ème Championnat Régional des Maîtres à **Muret**

6-7 mars : Championnat d'Hiver Élite Handi à **Dijon**

6-8 mars : Meeting National Midi-Pyrénées à **Léo Lagrange**

20-22 mars : Championnat National 2 d'Hiver à **Agen**

22 mars : Natathlon 2 à **Alex Jany**

26-29 mars : Championnats de France Open des Maîtres à **Rennes**

Bon anniversaire à... Ils sont nés en février

- **A à D** : ANOCIBAR Sabin, APARICIO Éric, ARSICAUD Delphine, BAGGIO Marie-Sophie, BARBERO Arthur, BOREL Cécile, BOROT Antoine, BRU Cécile, CHAPTAL Jérôme, COUPE Alexandra, DE PRADA Lou-Ann, DEVOS Aurélie, DIAZ Vanessa, DUBALLUT Élian, DUPUY Éric,
- **F à N** : FAJR Sawssen, FERRANE Stella, FOURCADE Laure, GAUDIN Axelle, GIROUD-GARAPON Nicolas, GONZALEZ Élina, GUEN Nicolas, HERAULT Christophe, JUGUET Nicolas, LASSALLE Nadège, LEMAN Luc, MARCHANT Luc, MARTIN Yemaya, MEHR Vincent, METZ Jeanne, MICHEL Paul, NGUYEN VAN PHI Samuel,
- **O à Z** : PACALIN Mary, PELISSIER Fanny, PIRON Morgane, PORTRETS Yoann, POUX Laura, SAMOUILHAN Marie Isabelle, SAMOUILHAN Richard, SIMON Antoine, TAHIER Sébastien, TOULORGE Tom, VIGNAUX François.

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 Hygiène !!

Les piscines nous sont prêtées gracieusement par la Mairie de Toulouse, nous en sommes un des usagers et cela implique pour nous des devoirs, dont celui de propreté.

Celle-ci nous informe de problèmes récurrents sur Jean Boiteux. En l'occurrence peu d'adhérents prennent leur douche avant d'accéder au bassin, ensuite peu traversent le pédiluve de peur de se mouiller.

Les nageurs doivent respecter des règles d'hygiène simples.

Avant et après les entraînements, la douche est obligatoire. Passer par la douche et par le pédiluve, se démaquiller, inciter les enfants à aller aux toilettes avant de se baigner font partie des quelques règles essentielles. De même l'accès au-delà des vestiaires en chaussures est interdit (pas de parents en chaussures dans le couloir casier !).

Outre le fait désagréable d'avoir une piscine sale, d'un point de vue sanitaire, la réaction entre le chlore de l'eau du bassin et l'ammoniac présent dans les matières organiques apportées par les nageurs (ne pas oublier que notre corps renouvelle 10% de sa peau par jour, soit des millions de cellules de peau morte) produit des [chloramines](#), irritantes à court terme pour les nageurs, et pour les éducateurs l'exposition à plus long terme induit des problèmes de santé.

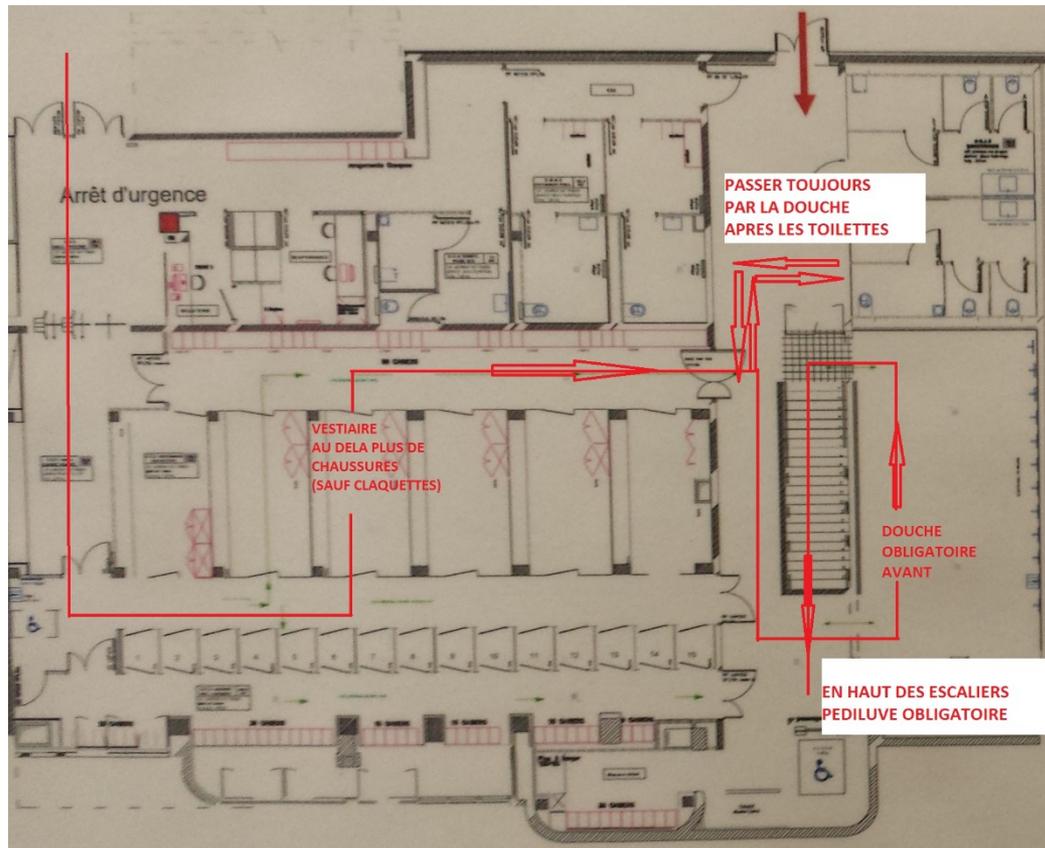
L'odeur des piscines, les yeux qui piquent, la cause en est les chloramines. La piscine n'est pas une grande baignoire où l'on vient se laver !

Ceci peut avoir aussi des conséquences administratives fâcheuses pour notre club, la piscine peut nous être provisoirement fermée une ou deux semaines, voire la réattribution de créneaux compromise.

Nous vous demandons donc de bien respecter les usages ainsi que les règles de vie des piscines de Papus, JOB, Toulouse Lautrec et Léo Lagrange, dans l'intérêt de tous.

RAPPEL Hygiène !!

Le schéma ci-dessous rappelle le trajet obligatoire à Job.



RAPPEL !!

DATE IMPORTANTE à noter dans vos agendas !!



Assemblée Générale TOAC Omnisports le 30 avril 2015

Salle Nougaro, 20 chemin Garric, 31200 Toulouse

Remise des récompenses aux sportifs qui se sont distingués durant la saison sportive 2013/2014. **Leur présence est indispensable.**

Les récipiendaires seront convoqués par mail.



DATE IMPORTANTE à noter dans vos agendas !!

- le 11 avril Finale Régionale des Médailles du TOAC

Piscine Léo Lagrange de 13h à 18h

- le 30 avril 2015 Assemblée Générale TOAC Omnisports

Salle Nougaro, 20 chemin Garric

Remise des récompenses aux sportifs qui se sont distingués durant la saison sportive 2013/2014. Leur présence est indispensable.

Les récipiendaires seront convoqué par mails.

- Assemblée Générale le 20 juin 2015

10h La fête de l'école de natation à JOB

14h L'assemblée Générale du club salle George Sand au CE d'Airbus

Remise des récompenses pour le challenge TOAC

BOUTIQUE Promo du mois !!



Serviette club 10 €



Le filet 8 €

BOUTIQUE Promo du mois !!



Plus que quelques Maillots
femme 15 €



Plus que quelques tailles Maillots
homme 10 €

POUR EN SAVOIR PLUS...

Infos pratiques

- Consultez notre site sur www.toacnatation.com
- **Les permanences du TOAC (où et quand?)**
- Contactez-nous par mail 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



A bientôt pour d'autres actualités ...

