



TOAC de neuf au club !!

Mars 2015



N°20

SOMMAIRE

Le mot du Président	page 3
Pass'Sports de l'eau	page 4
2 ^{ème} Championnat Régional des Maîtres à Muret	page 5
Natathlon 1 à Colomiers	page 6
Championnat d'hiver Élite Handi à Dijon	page 9
Meeting National de Toulouse : Préparation, qualifications et révélations	page 11
Championnat Nationale 2 Hiver à Agen	page 13
Natathlon 2 à Alex Jany	page 16
Ranking FINA Masters 2014	page 22
Événements à venir.....	page 24
Ils sont nés en Mars : Bon anniversaire à.....	page 25
Rappel.....	page 26
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan.....	page 32
Partenaires	page 33



Mot du Président

- Encore un mois riche en émotions avec comme finalité le Championnat de France N2 ; comme d'habitude nos nageurs ont fait le maximum et 2 d'entre eux nous représenterons dans la catégorie moins de 15 ans, à lire bien sûr !!
- Mais surtout c'est notre école de natation qui nous donne grande satisfaction puisque l'ensemble des nageurs présents à l'ENF depuis le début de la saison, ont réussi leurs examens avec succès, preuve du professionnalisme de nos entraîneurs et on peut les remercier.
- La cerise sur le gâteau, c'est un titre de Champion de France pour Pierrick ANDRET, premier titre pour lui et pour la section Handisport du TOAC. Bravo et surtout félicitations pour cette extraordinaire performance.
- Bien sûr, beaucoup de résultats satisfaisants pour les groupes compétitions en ce mois de mars.
- Mission importante pour les bénévoles du club en ce mois d'avril, la préparation de la Finale des Médailles du TOAC qui se déroulera le 11 Avril. Grande fête régionale d'abord, mais aussi sportive, puisque vous retrouverez les meilleurs régionaux dans les catégories Poussins et Benjamins.
- C'est la 53ème du nom, tradition régionale pour les amoureux de la natation de participer à cette grande fête.
- Sachez également que les membres du conseil d'administration œuvrent déjà pour préparer la saison à venir. Travail de tous les instants afin de conserver et obtenir des créneaux pour l'ensemble de nos adhérents et surtout pour ceux qui voudraient nous rejoindre. Moment délicat de la saison suspendu aux décisions de nos élus.
- Les résultats sportifs seront sans nul doute un facteur important que nous ne manquerons pas de mettre en avant.
- En attendant, bonne lecture.

Richard, Samouilhan

Pass'Sports de l'eau

Ce samedi 28 février à Nakache, 8 jeunes nageurs, encadrés par Véra :

ALAYRAC Alexandre, AVERLAND Marine, BIGOT Jérôme, ETIENNE Camille, FERNANDES GOMES DE ALMEIDA Francisca, GENOULAZ Tina, PREVITALI Margaux, TEYSSEDE Alix,

ont passé et ont brillamment réussi leur Pass'Sports de l'eau.

Ils ont validé des épreuves telles que le plongeon, la natation course, le water-polo ou la nat synchro, ateliers travaillés lors du stage préparatoire des vacances sur Job.



2^{ème} Championnat Régional des Maîtres à Muret

En ce premier dimanche de mars avait lieu à Muret la deuxième et dernière étape du challenge Ducros. Compétition placée sous le signe des derniers réglages avant les Championnats de France petit bassin de fin mars en terre bretonne pour un grand nombre et pour d'autres l'ultime compétition pour aller chercher les sésames de qualifications. Pour ce rendez-vous une vingtaine de TO.A.C.iens ont répondu présents.

En grande préparation avant les France, Guillaume Querin, Camille Barrere, Neil Kemp ou encore Benoit Guiraud ont fait une très belle compétition avec des temps qui augurent de belles performances dans trois semaines.

Pour Raphaël Travers et Perez Robert, on note une belle progression sur 100m 4N (1'29) et 100m Brasse (1'23) même s'il en manquera un petit peu pour avoir le droit de renager ces épreuves à Rennes.

Concernant les challenges de cette compétition, le club est joliment représenté dans le palmarès avec un doublé pour Marion (1^{ère}) et Neil (2^{ème}) en Brasse, la troisième place pour Guillaume en 4N et Nicolas Juguet en Pap et deux Dossistes sur le podium avec Christophe 2^{ème} et Grégory 3^{ème}.

Enfin, il est à noter que lors de cette compétition, Pierre RABAT, adhérent au TOAC dans le groupe Masters 1 et bénéficiant des structures et des compétences de nos entraîneurs depuis des années est devenu le premier nageur français de 40 ans et plus sous les 2 minutes 13 s au 200m Pap en battant le record de France C4.

Félicitation à tous et bonne fin de préparation pour ceux qui iront goûter les galettes saucisses rennaises en fin de mois.

Natathlon 1 à Colomiers

Cap sur le Natathlon pour nos jeunes pousses en devenir.

Mars annonce le retour des beaux jours mais aussi le début du circuit « Natathlon » pour nos jeunes nageurs. Nouvelle mouture pour cette saison avec la déclinaison de ce style de compétitions pour les Avenirs (2006) et Poussins (2005-2004) et un programme beaucoup plus chargé pour les habitués de ce style de compétitions des catégories Benjamins. Même si les grandes lignes de ce nouveau programme ne sont pas forcément en harmonie avec la philosophie de formation du TOAC, l'équipe technique a décidé de participer au mieux à ce format de formation imposé par la fédération !! Au programme donc 3 ou 4 étapes qualificatives, et un classement à l'addition des points de chaque épreuve au niveau régional pour les Avenirs et Poussins et régional, interrégional et national pour les Benjamins. Classement donnant accès à une finale de niveau de pratique pour les Poussins 2 (seulement finale régionale) et les Benjamins (sur les 3 niveaux).

La 1ère étape avait donc lieu à Colomiers le 1er jour de mars. Compétition rimant avec marathon vu la longueur du programme et du nombre d'engagés sur ce premier plot.

Concernant les catégories Avenirs (2006) et Poussins 1ère année (2005) entraînées par Véra et Camille, une longue journée attendait nos petits compétiteurs avec au programme pour tout le monde :

2 épreuves le matin : 50m NL et 200m NL et 1 épreuve l'après-midi : 50m Dos.

Grâce à l'obtention de leur Pass'Compétition obtenu mi-janvier, 4 nouvelles nageuses du club participent à leur première compétition : Alice LEBAS, Lucie DE BAZIN, Ainhoa GONZALEZ, Souhila SAKHI.

Avec un bon maintien de la nage, elles se suivent au 200m NL et le nage aux alentours des 4'20.

On peut souligner la performance d'Oriane DE CAZANOVE, qui passe au 50m Dos de 1'04 le 18 janvier à 57'26, soit un excellent gain de temps en une si courte période. Clémentine GRUBO-SIRANGON quant à elle maintient ses temps.

Natathlon 1 à Colomiers

Sinon, Lilou NICOLAS-MALLET et Maxime BERNABEU réalisent un bon 200m NL autour des 4'15 et pour sa deuxième compétition, Maxime GUILLAUMES reste prudent et réalise des courses bien nagées sans se précipiter.

Enfin une salutation à M. Samuel N'GUYEN VAN PHI qui nous a épatés ce dimanche avec des temps au 50m NL de 46"97 ET au 200m NL de 3'46.

Félicitation à ces pitchouns qui ont su répondre présents toute la journée malgré un lourd programme et une organisation qui n'était pas des plus adéquates pour leur jeune âge.

Passons maintenant au bilan des courses dans la catégorie Poussins 2ème année.

Nos jeunes ont très bien réussi leur compétition, avec de belles performances.

Félicitations à Terris qui a nagé 5'13"60 au 400m NL, qui explose le record du club 11 ans (anciennement 5'37) et améliore aussi celui des 12 ans de Thomas Andonoff qui était de 5'14 et cela avec 1 an d'avance. Sans équivoque, la plus grosse performance de nos nageurs ce week-end. Il réalise aussi un très beau 100m Pap en 1'29 et un joli 100m Brasse en 1'39.

De son côté, Abigail réalise un joli 400m NL (6'10"05) mais aussi un très beau 100m Pap (1'44"80).

Les autres améliorent tous leurs temps. Léna réalise un très bon 100m Dos en 1'42"78, Mathéo qui n'avait pas trop nagé ces derniers temps fait un bon 100m Brasse en 2'00"36.

Félicitations à eux donc, qu'ils continuent à se "défoncer" aux entraînements et que le travail et le sérieux continuent ainsi !!!

Enfin pour finir passons au bilan de la catégorie Benjamins entraînée par Jonathan.

Fort de la semaine de stage passée en Andorre avec les grands, c'est avec sérieux et concentration que les 9 nageurs du groupe Benjamins Compétition ont abordé ce premier rendez-vous avec l'envie de montrer à tous les progrès effectués, notamment grâce à cette fameuse semaine andorrane. Et on peut dire qu'ils ont bien répondu présents. Avec comme premières courses de lancement un 200m Dos et un 200m NL qui ont tout de suite donné le ton de la compétition .

Natathlon 1 à Colomiers

Au final, que de belles performances au 200m Dos avec, comme repère chronométrique, des temps de passage au 100 m aussi vite si ce n'est plus vite que leur meilleure perf sur 100m Dos du mois de décembre. Il est à noter la quatrième place de Sawssen qui nage 2'55"28 et la cinquième ex aequo de Lou-Ann et Mona un centième moins rapide que leur copine. À noter aussi les excellents temps de Sana et Juliette, toutes les deux 1ère année, qui échouent de quelques centièmes au-dessus de la barre des trois minutes.

Sur le 200m NL, Lou-Ann finit à la troisième place avec un excellent temps pour une Benjamine 1ère année de 2'29, soit 10 s de mieux qu'au mois de janvier. À noter aussi la belle perf d'Alexandre dans le même temps que Lou-Ann même s'il pouvait encore faire un peu mieux avec plus de concentration. Pour les autres, quand on compare leur perf sur la même course au mois de janvier et aujourd'hui, les progrès sont flagrants avec pas moins de 10 s descendues pour Mona (2'36) et Juliette (2'46) ou de 5 s pour Sawssen (2'38), Justine (2'50), Florentine (2'44) ou Sana (2'57). La course fut un peu plus délicate pour Lénaïc qui n'avait pas pu s'entraîner au mois de février mais qui continue sa progression sur le 100m Brasse et 200m Dos.

Pour finir la journée, un petit 400m 4N s'était glissé au programme de nos jeunes. Cette fameuse course qui faisait peur à pas mal d'entre eux, s'est très bien déroulée, dans la même lignée que les autres courses de la journée. Il est à noter la très bonne performance de Mona qui vient prendre la 2ème place en un excellent temps en maillot de 6'05. Quand on sait qu'elle n'avait jamais nagé sous les 3 minutes sur la distance inférieure, la performance est d'autant plus significative par rapport à sa progression. À noter aussi les 6'11" de Lou-Ann avec quelques petits soucis de lunettes et les 6'15 d'Alexandre dans une course bien menée. Les autres n'ont aussi rien lâché dans cette course si éprouvante et ont réalisé des temps de très bonnes factures.

Des progrès vraiment significatifs pour tout le groupe résultant de leur sérieux et abnégation aux entraînements, il faut continuer ainsi.

Place maintenant à la deuxième étape fin mars pour tous nos bambins avec encore des programmes chargés : les mêmes pour les Avenirs et les Poussins, et le 800m NL, le 100m NL et le 100m Dos pour les plus grands.

Championnat d'Hiver Élite Handi à Dijon

Les 6 et 7 mars se sont tenus, dans la splendide piscine olympique de Dijon, les Championnats de France Élite Handisport. S'étaient qualifiés pour cet événement Pierrick Andret et Sébastien Motais.

Malgré un début d'année compliqué pour nos deux nageurs, entre blessures et maladies, Sébastien finit 7ème de sa Finale sur 100m Dos et repart motivé plus que jamais pour les Championnats de France d'Été.

Pierrick, lui, décroche la médaille d'or sur 50m Papillon !!!

Un peu de repos et on poursuit la préparation en vue des Championnats de France N1-N2 qui auront lieu les 19 et 20 juin à Montluçon.

Mais avant il faut se qualifier. Rdv le 12 avril à la 3ème journée CNC !

Championnat d'Hiver Élite Handi à Dijon

[+] de photos sur :



Meeting National de Toulouse : Préparation, qualifications et révélations

Ce sont 650 nageurs, de 74 clubs différents, qui se sont donnés rendez-vous à la piscine de Léo Lagrange début mars pour prendre leurs marques en bassin de 50m avant les échéances nationales ou pour obtenir des qualifications pour les Championnats Régionaux d'Été.

Pour le TOAC, ce sont 18 nageurs qui étaient qualifiés cette année, un record de participation qui reflète bien la montée en puissance d'une nouvelle génération dans notre club.

Les objectifs pour nos sociétaires étaient différents selon les nageurs. Pour nos 10 qualifiés aux Nationales 2, c'était la dernière compétition pour répéter leurs courses, prendre leurs marques et élaborer les tactiques de courses. Tout au long du week-end, ils ont enchaîné les séries et les finales en réalisant des temps plus que corrects voire très prometteurs pour la suite. On leur donne rendez-vous à Agen le week-end du 20 mars...

Pendant que certains n'étaient là que pour répéter leurs gammes, pour d'autres l'enjeu était autrement plus important. C'était le cas pour DEMAN Juliette et LEFIN Florian. Si vous êtes un lecteur assidu du TOAC de neuf (ce qui ne fait aucun doute), vous vous rappelez que lors du Championnat Départemental mi-février, ces deux nageurs avaient réalisé une grande progression qui leur avait permis de réaliser les minima pour ce Meeting mais ils avaient échoué de peu sur ceux du Championnat Régional. C'est donc surmotivés qu'ils se sont présentés derrière les plots et ils n'ont pas plié face à l'enjeu... En se surpassant sur leurs courses, ils ont tous deux obtenu les fameux sésames et seront ainsi du voyage à Tarbes mi-juin avec l'ensemble du groupe « Région et plus » et leur camarade Louise du groupe « Départemental ».

Meeting National de Toulouse : Préparation, qualifications et révélations

Au-delà de ceux qui cherchaient des qualifications ou qui se préparaient aux échéances à venir, certains de nos nageurs étaient aussi là pour se tester et juger de leur progrès. À leur grande surprise, et pas forcément celle de leur entraîneur, 3 de nos nageurs se sont complètement révélés en réalisant une progression fulgurante. C'est tout d'abord le cas de KAICI Inès qui après un début de saison difficile en compétition avec un Championnat Régional Hiver assez moyen, s'est complètement remise en selle en réalisant largement tous ses meilleurs chronos. Deux autres nageuses se sont distinguées, MARCHANT Roxanne et BERNARD-PEYRE Lucile, libérées de la pression de réaliser des minima, ont marqué une progression très forte voir « atomique » pour Lucile. Toutes les trois peuvent espérer une fin de saison sous les meilleurs auspices et pourquoi pas continuer leur progression vers le niveau supérieur, elles n'en sont plus très loin... Au travail les filles !

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



Championnat de Nationale 2 Hiver à Agen

C'est à Agen que se sont donnés rendez-vous tous les nageurs du Sud-ouest pour les Championnats de France de Nationale 2. Première compétition d'importance de la saison pour nos nageurs puisqu'elle est qualificative pour les Championnats de France Élite et 15 ans et moins mais elle permet de déterminer le niveau des nageurs pour la saison prochaine.

Pour nos 10 représentants les résultats ont été au rendez-vous en réalisant quasiment toujours leurs meilleurs temps, validant ainsi les 6 mois de dur travail qu'ils ont réalisés aux entraînements. Un bilan positif avec des qualifications, des finales, des podiums, revue en détails des résultats :

Aurore FAURE et Malvina ADAM qualifiées aux Championnats de France 15 ans et moins

Il n'aura pas fallu attendre longtemps puisque c'est sur la première course de ces championnats, le 50m Dos, qu'Aurore dès les séries qualificatives du vendredi matin a réalisé les minima pour les Championnats de France 15 ans et moins qui auront lieu fin juillet à Agen !

Pour Malvina, le suspens fut plus long. Comme un pied de nez, c'est sur la dernière course de la compétition le dimanche après-midi, en Finale du 100m NL qu'elle a décroché le fameux sésame pour le niveau supérieur.

C'est ce qui s'appelle commencer et finir en beauté et maintenir l'entraîneur en haleine pendant trois jours...

Félicitations à nos deux nageuses qui n'ont pas faibli face à l'enjeu et concrétisé ainsi tous les espoirs qu'on pouvait placer en elles.

Championnat de Nationale 2 Hiver à Agen

Ambre MERIT, Championne et Vice-Championne de France Nationale 2.

C'est avec deux podiums qu'Ambre revient de ces championnats. Après s'être inclinée sur le 200m Pap en prenant la deuxième place, c'est le lendemain sur le 100m Pap qu'elle a pris sa revanche en dominant toutes ses concurrentes à l'issue d'une Finale très disputée qui s'est jouée à la touche.

Malheureusement pour elle, les performances réalisées ne lui permettent pas d'accéder aux Championnats de France Élite, les nouvelles exigences de la Fédération pour s'y qualifier étant plus dures, il faudra encore qu'elle travaille dur pour y arriver.

16 finales pour 8 de nos nageurs

Au total 8 de nos nageurs ont passé le cap des séries pour réaliser au total 16 Finales.

Malvina ADAM sur 5 courses : 50 NL, 100 NL, 200 NL, 50 Pap, 100 Pap. Thomas ANDONOFF, 50 Pap. Agathe CADOT-BURILLET, 400 NL et place équivalente de finale sur les 800 NL et 1500 NL. Aurore FAURE, 50 Dos, 100 Dos. Damien MARTINS, 200 NL et 100m Pap. Ambre MERIT, 50 Pap, 100 Pap et 200m PAP. Perrine REYNES, 200m 4N. Marion RIGOLLET-BOULONGEOT, 100m PAP.

Pour beaucoup d'entre eux c'était une première à ce niveau de compétition et ils n'ont pas faibli face aux différents enjeux de la compétition en signant, à l'instar de Théa AZEMA, beaucoup de leurs meilleurs temps même si cela ne leur a pas permis d'accéder aux différentes finales ou qualifications au niveau supérieur.

Un petit mot d'encouragement à nos deux garçons Minimes, Abdel et Thomas, qui affaiblis physiquement n'ont pas pu s'exprimer totalement lors de cette compétition malgré des signaux positifs. Ce n'est que partie remise...

Championnat de Nationale 2 Hiver à Agen

Cette compétition conclut la saison hivernale pour nos nageurs, on leur donne rendez-vous maintenant pour les échéances de fin de saison à TARBES en juin pour les Championnats Régionaux et en juillet pour les différents Championnats de France Nationale 2 ou France 15 ans et moins.

Félicitation à tous et que cela continue ainsi !



Natathlon 2 à Alex Jany

Le week-end du 22 mars s'est déroulé le deuxième plot du Natathlon Poussins et Benjamins 2015.

Week-end chargé en émotions positives malgré nos deux blessés à qui nous souhaitons un bon rétablissement, Lilou NICOLAS-MALLET forfait le matin même lors d'un tournoi de rugby et Terris NEGRO blessé à l'entraînement une semaine plus tôt.

Cette compétition voit se réunir trois de nos groupes de jeunes, je veux parler du groupe Dauphins 2 entraîné par HEDIER Véra, du groupe Poussins Compétition entraîné par COSTE Camille et du groupe Benjamins Compétition entraîné par SIMON Jonathan.

Les Poussins ont réalisé une très bonne compétition.

Mathéo quant à lui améliore son 100m Brasse (1'58"54) passant sous la barre des 2 minutes mais aussi son 100m NL en 1'39"38. Timothée améliore lui aussi toutes ses performances, réalisant un 400m NL en 7'00"55 au lieu de 7"21, un 100m NL en 1'29"45 au lieu de 1'52"37 et pour la première fois de sa vie réalise un 100m Papillon en 2'15"92. Ce qui m'amène à parler de Cian, qui a réalisé un très joli samedi, il a nagé un bon 400m NL en 7'35"80 au lieu de 7'46 un 100m NL en 1'43"57. Dimanche a été plus compliqué pour lui, inscrit au 100m Papillon lui aussi, il a dû livrer une belle bataille pour arriver à le finir : ce qu'il a fait !!!! Il valide donc un joli 100m Papillon en 2'48"52, félicitations à nos garçons.

Natathlon 2 à Alex Jany

Au tour de filles maintenant, (oui je sais, ce n'est pas académique de commencer par les garçons, mais je voulais parler des filles en dernier, vous allez comprendre pourquoi). Commençons par la seule Poussine 1 du groupe, Maélys qui entrait dans le Natathlon pour la première fois de l'année (en effet elle n'avait pas participé à la première étape) et qui réalise un bon temps au 200m NL en 3'37 et un 50m NL en 42".

Léna a réalisé un week-end très bon, avec une performance au 100m NL excellente (1'22"10). Elle améliore sa performance sur 400m NL où elle réalise 7'00"49 au lieu de 7"20 ! Elle améliore aussi son 100m Dos en 1'39"58 au lieu de 1'42.

Abigail quant à elle a explosé ses temps. Elle réalise 1'23 au 100m NL au lieu de 1'44"72, elle fait 1'35"32 au 100m Dos au lieu de 1'45"00 et améliore encore son 400m NL en 6'07"03 au lieu de 6'10. Voilà, chez les Poussins je voulais féliciter tout particulièrement les filles qui malgré un début d'année difficile (blessures, non qualification, maladie...) continuent toujours à travailler très dur aux entraînements... le travail commence à payer, affaire à suivre...

Du côté des Dauphins 2, 3 épreuves les attendaient :
samedi 50m Papillon + 200m NL et le dimanche 50m Brasse.

1ère épreuve 50m Papillon : on s'est préparé sur des semaines afin de l'apprivoiser au mieux.

Clémentine qui passe de 1'10 à 1'02"54 soit un gain de 8 secondes.

Pour les autres, nouvelle épreuve avec une découverte notamment au niveau de l'effort...

Natathlon 2 à Alex Jany

On note généralement une bonne technique de nage sur le 1er 25m quant au retour "on finit comme on peut...lol."

Oriana, Lucie, Ainhoa, Maxime B., Maxime G. tournent au-dessus la minute.

Souhila et Samuel passent sous la barre de la minute et nagent respectivement en 59"01 et 58"33.

Bravo à ces nouveaux compétiteurs, épreuves pas faciles du haut de leurs 9 ans !

Le 200m NL est prometteur, ils connaissent la course et l'appréhendent moins.

La course est maîtrisée, les 50m se tournent approximativement dans le même timing, la nage reste correcte.

Chacun améliore ses temps :

Oriana 4'23 ↗ 4'14, Lucie 4'21 ↗ 4'20, Ainhoa 4'25 ↗ 4'17, Clémentine 5'05 ↗ 4'36, Maxime B. 4'10 ↗ 3'54, Maxime G. 4'42 ↗ 4'32, Samuel 3'46 ↗ 3'33.

Juste Souhila en 4'22 reste sur ses temps, elle a donné beaucoup d'effort à l'épreuve précédente.

Une bonne demi-journée s'achevait et reprenait le dimanche aprem avec le 50m Brasse : nouvelle épreuve aussi sauf pour Oriana et Clémentine qui gagnent 7" et 8" passant respectivement de 1'14 à 1'07 et à 1'06.

Lucie, Ainhoa, Maxime G, Souhila et Samuel tournent autour des 1'05.

On note Maxime B. qui réalise une bonne course et tourne à 1'01.

Du côté des Benjamins, l'objectif était de surfer sur la vague positive du premier plot avec le 800m NL en ligne de mire, lors de cette étape .

Une dimanche qui commença par le 100m NL histoire de se mettre bien en route avec des résultats concluants par rapport aux perfs du premier trimestre. Tous progressent d'au moins 1 à 2 s voire même de 5 s pour Florentine (1'15).

À noter les 1'07 s plein de maîtrise d'Alexandre, les 1'11 s de Sawssen et Lou-Ann (malgré un départ ultra rapide de cette dernière) ou encore les 1'17 de Juliette.

C'était donc l'heure du 800m NL. Course la plus longue au programme de cette catégorie. Trois semaines d'entraînement un peu plus spécifique pour le préparer.

Natathlon 2 à Alex Jany

Et les résultats ont été à la hauteur des espérances pour la plupart. Avec des classements tout juste derrière les structures s'entraînant déjà quotidiennement en semaine (TOEC, Muret). Une très belle performance de Lou-Ann Benjamine 1ère année qui nage aux alentours des 11 minutes (11'04) et qui a bataillé "bec et ongles" avec Mona toute la course, Mona finissant 2 s derrière. Très belle performance pour elle aussi quand on pense que son meilleur temps au 400m NL avant cette compétition était de 5'52. À noter les 11'32 de Florentine qui malgré sa non participation au stage continue à bien progresser.

Enfin les 11'55 de Juliette et surtout les 11'48 de Justine sont à souligner car ce sont des chronos fort intéressants pour l'avenir surtout pour Justine en sortie d'un programme alourdi pour elle avec un 100m NL et 200m Brasse dans la même matinée que le 800m NL. Sana en 12'22, Lénaïc en 13'28, Élodie et Simon (Dragons 1) aux alentours de 14'30 n'ont pas démerité non plus.

Pour Alexandre et Sawssen leurs chronos autour des 11'45 sont par compte un peu décevants.

Mais en fin de journée, Sawssen a pu se rattraper en nageant un très joli 100 dos en 1'21. Mona l'imitant elle aussi.

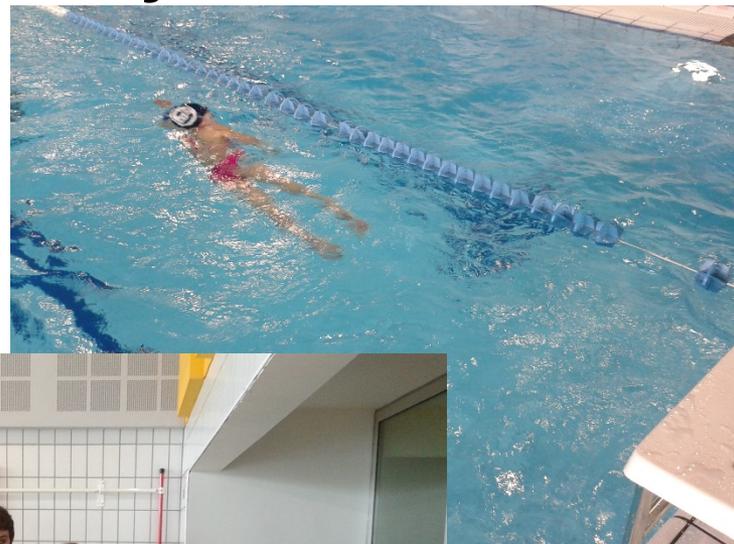
À noter les 1'24 et 1'25 de Juliette et Sana, toutes les deux 1ère année !! Intéressant pour l'avenir.

Petite trêve pour le Natathlon qui réapparaîtra en mai après deux premières étapes concluantes pour les Benjamins. Place à la préparation de la Finale des Médailles du TOAC où ils auront à cœur de représenter fièrement leur club dans cette compétition à domicile.

Natathlon 2 à Alex Jany



Natathlon 2 à Alex Jany



Ranking FINA Masters 2014

À la fin de chaque année civile, la FINA publie la liste des dix meilleurs performeurs mondiaux Masters dans les différentes épreuves individuelles et collectives, en petit et grand bain, selon le sexe et l'âge. L'année 2014 a vu l'inscription de 16 performances de nageuses et nageurs du TOAC, répertoriées dans le tableau synthétique à la page suivante :

Notons 4 performances sur le podium mondial de 2014 dont 2 premières places, une pour Julie DUCROCQ et une pour Patrick BERGER.

Patrick qui, cerise sur le gâteau, son temps sur 200m Papillon à Montréal qui lui a donné son titre de Champion du Monde cet été, lui permet d'intégrer le All Time Ranking, autrement dit dans la catégorie 60-64ans, il établit la 5^{ème} meilleure perf de tout les temps. Respects.

3 relais de niveau mondial, exemple de la valeur globale de notre collectif Maître, qui s'enorgueillit de nageurs d'exception et d'individualités de talent.

À titre de comparaison, l'année 2012 n'a connu que l'inscription au palmarès de 2 perfs (2 relais), 2013 celle de 13 perfs (12 individuelles et 1 relais 4x50).

BRAVO À TOUS LES ACTEURS DE CES EXPLOITS, NAGEURS, NAGEUSES et COACH (merci Sélim).

Ranking FINA Masters 2014



NOM Prénom	Sexe	Age	Bassin	Epreuve	Classement 2014	All Time Ranking
BRUNE Émilie	D	C1	25m	200 Pap	6	
BERGER Patrick	M	C8	50m	200 Pap	1	5
BERGER Patrick	M	C8	25m	200 Pap	4	
COSTE Camille	M	C1	50m	100 Pap	10	
COSTE Camille	M	C1	25m	200 4N	4	
DUCROCQ Julie	D	C2	50m	100 NL	8	
DUCROCQ Julie	D	C2	50m	200 NL	3	
DUCROCQ Julie	D	C2	50m	400 NL	4	
DUCROCQ Julie	D	C2	50m	200 Dos	2	
DUCROCQ Julie	D	C2	25m	200 NL	4	
DUCROCQ Julie	D	C2	25m	200 Dos	1	
DUCROCQ Julie	D	C2	25m	200 Pap	7	
DUCROCQ Julie	D	C2	25m	400 4N	10	
SOLOMIAC Grégory DUCROCQ Julie COSTE Camille BOULANGER Xavier	Mixte	R2	25m	4*50 4N	8	
BARRERE Camille DUCROCQ Julie BRUNE Émilie SAMSON Muriel	Mixte	R2	25m	4*50 NL	6	
SANDRES Alexandre BRUNE Émilie DUCROCQ Julie COSTE Camille	Mixte	R2	50m	4*50 NL	9	

Evénements à venir...

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

31 mars – 4 avril : Championnat de France Élite et Jeunes à **Limoges**

11 avril : Finales Médailles du TOAC à **Léo Lagrange**

12 avril : 2^{ème} Meeting Départemental à **Léo Lagrange**

12 avril : 3^{ème} journée qualificative pour les Championnats d'Été N2 et N1 Élite Handi à **Castres**

Bon anniversaire à ...

Ils sont nés en mars



- **A à C** : **ANDONOFF** Thomas, **AZEMA** Natacha, **BERGER** Patrick, **BERNABEU** Alexandre, **BERTIAUX** Juliette, **BERTOUX** Jean-Daniel, **BRAAM** Anne, **BREAN** Mélanie, **BREYSSE** Clara, **BUONOCORE** Bruno, **CADOT-BURILLET** Bertrand, **CAPS** Carol, **CARTON** Patrick, **CARVALHO WITTICH** Annabella, **CAYLA** Florian, **CHAIGNEAU** Jérémy, **COLOMBIÉ** Arnaud, **COMRIE** Iris, **COUGOUREUX** Thierry,
- **D à L** : **DENTESANO** Nathanaël, **DESMEULLES** Emma, **DUCLOS** Pauline, **DUPUIS** Doriane, **ELKETROUSSI** Marwa, **FAGES** Michel, **FOUQUE** Valentin, **GABARD** Benjamin, **GANTIE** Fabrice, **GAUTIER** Louise, **GLINOS-COSATTI** Nathalie, **GONZALEZ** Ainhoa, **GOURET** Raphaël, **GRANER** Théo, **JEANMOUGIN** Stéphanie, **LACUVE** Rémi, **LAMBALLAIS** Angelina, **LAVERGNE** Jérémi, **LE GUIRIEC** Thierry,
- **O à Z** : **MANZANARES** Cassandre, **MARINO** Éleonora, **MARINO** Lorenzo, **MAROIS** Hugo, **MERIT** Ambre, **MORIN LEMOINE** Héloïse, **NEGRO** Terris, **NUGON** Tom, **PEREIRA** Bruno, **PEREZ** Paul Elias, **PICARD** Sandra, **POTIN** Léonore, **ROUAIX-MAZEL** Matéo, **SAKHI** Souhila, **SAMOUILHAN** Élodie, **TAYLOR** Amélie, **THIEBAUT** Jean-Baptiste, **TOMBELAINE** Marie, **VAN DER MEULEN** Marine, **VERDEJO** Patrick.

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 graves (http://www.ars.iledefrance.sante.fr/fileadmin/ILE-DE-FRANCE/ARS/2_Votre_Sante/5_Environnement/1_Eau/Legionellose/La_lutte_contre_la_chloramine_dans_les_piscines.pdf).

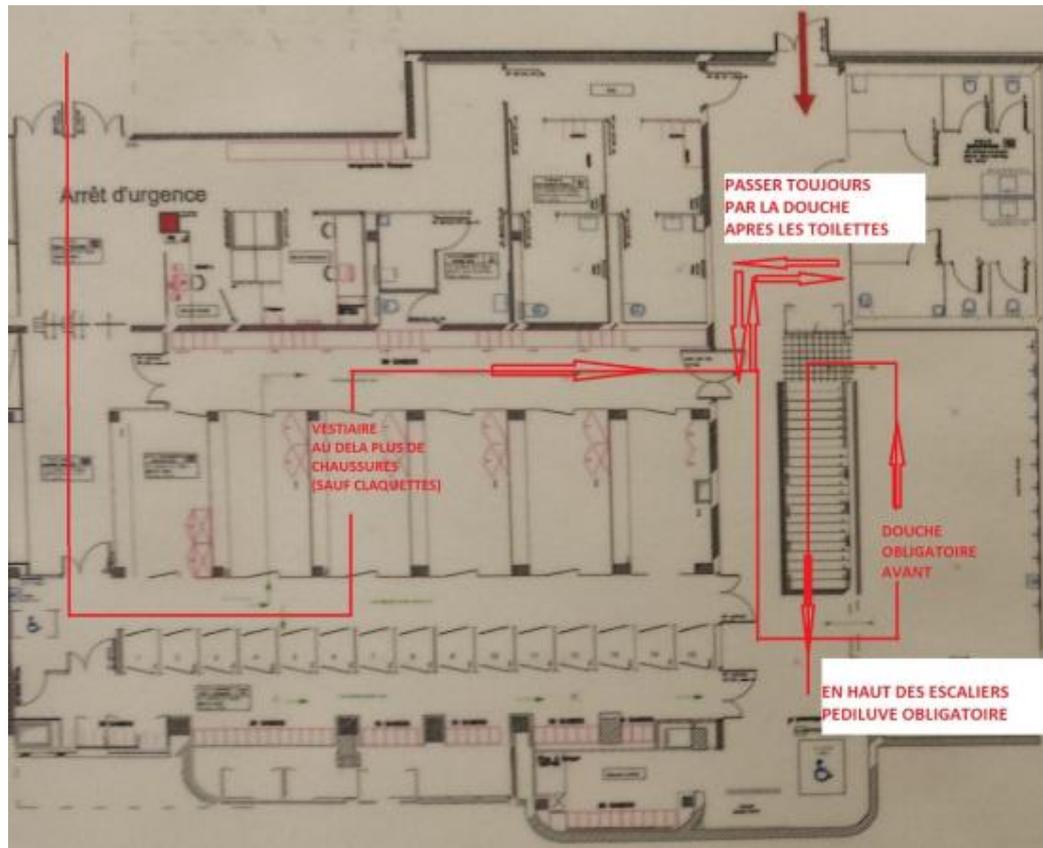
L'odeur des piscines, les yeux qui piquent, la cause en est les chloramines. La piscine n'est pas une grande baignoire où l'on vient se laver !

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 Papyrus, 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 !!



le 11 avril Finale des médailles du TOAC

Début mai commencement des évaluations groupes 2016

le 20 juin 2015 Assemblée Générale

le 22 juin ouverture des inscriptions

BOUTIQUE Promo du mois !!



Serviette club 10 €



Sac à dos Matériels 8 €

BOUTIQUE Promo du mois !!



Maillot femme 15 €



Maillot 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 ...

Nous les remercions pour leur aide

