



TOAC de neuf au club !!!

Décembre 2015



N°27

SOMMAIRE

Le mot du Président	page 3
1 ^{ère} étape des Médailles du TOAC	page 4
1 ^{ère} journée du Classement National des Clubs Handisport	page 8
Des nouvelles de Malvina Adam.....	page 9
Interclubs Masters à Colomiers	page 12
Pass'sports de l'eau et Pass'Compétition le 6 décembre à Muret	page 14
Championnats Régionaux d'hiver bassin 25m à Castres	page 15
Interclubs Benjamins Plot 1 à Balma.....	page 16
Championnat de Nationale 2 en bassin de 25m à St Yrieix en Charente	page 18
Soirées d'animation des groupes adultes & ado.....	page 20
Fête de Noël	page 22
Classement national du circuit fédéral des maîtres 2015	page 24
Diplôme de reconnaissance régionale pour Natacha	page 25
Devenir officiel	page 26
Evénements à venir	page 29
Ils sont nés en Décembre : Bon anniversaire à	page 30
Boutique	page 31
POUR EN SAVOIR PLUS : mémorisez les contacts en un seul scan	page 33
Partenaires	page 34

"Mot du President"

Chères adhérentes, chers adhérents



- Voici donc la nouvelle année 2016 qui se profile et déjà un premier bilan en ce début d'année et moitié de saison.
- Les parents accompagnateurs : qui tiennent leur rôle très consciencieusement, attention à ne pas prendre la place des entraîneurs, laissons faire les professionnels
- Les officiels : les fidèles qui officient depuis les premières compétitions de leurs enfant nous sont toujours fidèles, mais il faut du renouvellement et dans ce TOAC DE NEUF, un appel est envoyé aux parents avec explications de, à quoi sert un officiel.
- Les parents, toujours présents pour accompagner les enfants et qui essayent de communiquer avec les entraîneurs et membre du CA via messagerie. Mais cela n'est pas satisfaisant pour l'équipe dirigeante et en début d'année 2016 la mise en place d'informations moins virtuelle, voir article dans ce journal.
- Les bénévoles : bien souvent parents mais amis, ou aussi d'anciens nageurs, qui par affection pour leur club de cœur viennent nous aider lors de l'organisation des médailles, des compétitions internes, de la mise en place du calendrier, de l'AG, des photos de nos nageurs lors des compétitions, de l'accompagnement dans les sorties et stages, dans l'aide pour les contacts auprès des administrations, chef d'entreprise et élus ...etc.....
- La boutique : les parents des groupes de l'école de natation joue le jeu avec l'achat du KIT que nous proposons, mais au sein du club est proposé bon nombre d'accessoires, tenue du club et maillot de bain. Les achats et les petits bénéfices qui sont fait en boutique du club permettent de financer certaines activités que nous proposons gratuitement auprès de nos adhérents. Merci à tous de jouer le jeu !.
- Nos partenaires : pas encore assez nombreux pour subvenir à nos besoins financiers grandissants qui font suite à nos résultats sportifs. Mais le club réfléchit à la mise en place d'une formule d'inscription principalement dédiée aux artisans et chef d'entreprises.
- Comme vous le constater, des projets en 2016 pour un meilleur fonctionnement de notre association afin que tous nos adhérents trouvent l'état d'esprit qu'ils cherchent au sein du TOAC NATATION.

Au nom des membres du Conseil d'Administration du TOAC NATATION, je vous souhaite une bonne année 2016

•Et Bonne lecture !!

Richard Samouilhan
Président du TOAC Natation

1^{ère} étape des Médailles du TOAC

Pour cette première étape des Médailles de la saison, le 200 4N et les 100 m étaient programmés pour le groupe Benjamin Compétition !! Première compétition individuelle de la saison permettant de voir les progrès depuis le début de saison et de valider les éléments techniques travaillés en amont.

Concernant le 200 4N, la quasi-totalité du groupe a bien réussi à améliorer leurs performances chronométriques de la saison précédente avec plus de 10-15 s de raboté pour la plupart des benjamins 1 et 3-4 s pour les benjamins 2, par rapport à la précédente marque.

Les 100 m furent dans la même lignée avec la quasi-totalité de meilleure performance (18 sur 20), avec plus de 2-3 secondes améliorées à chaque fois. Au-delà des temps réalisés, il est intéressant de regarder les places obtenues par chacun. Lou Ann se classe 2^{ème} des benjamins 2 en NL et 4^{ème} en Br, Juliette 6^{ème} en NL et 3^{ème} en dos, Justine 5^{ème} en dos et 9^{ème} en NL, Sana 4^{ème} en dos, Lénaïc 5^{ème} en dos et Elodie 7^{ème} en Br. Côté benjamins 1, Terris se classe deux fois 2^{ème} en Pap et NL, Timothée 8^{ème} en Br, Marie 7^{ème} en Br et 9^{ème} en NL et Abi 7^{ème} en NL et 5^{ème} en dos.

Autant de bonnes positions (finaliste A) qui permettront vraisemblablement de retrouver la quasi-totalité du groupe sur ces spécialités pour la finale des médailles fin avril !! Bravo

La moitié du groupe pré-compétition s'est aligné sur le 200 4N. Ce qui était une première. Tout le monde s'est relativement bien défendu avec néanmoins la disqualification de Dylan MÉCA pour avoir remis ses lunettes en papillon avec un mouvement de brasse. A noter les bonnes performances de Johann HAENLIN qui passe tout prêt des 4 minutes, Vesile ERDOGAN qui passe sous les 4 minutes et l'excellent 3'38 de Tom QUENESCOURT pour sa première compétition en individuel.

Les 100m quant à eux ont été de très bon augure avec la validation des acquis des compétences travaillées depuis le début de l'année. Les temps quant à eux sont totalement satisfaisants avec des améliorations de plusieurs secondes pour la plupart des nageurs ayant déjà effectué ces courses dans de précédentes compétitions. A noter aussi le très beau 100NL de HIGGINS Cian (et le 100 Brasse à travailler :D).

D'énormes progrès sont tout de même à noter sur la technique de nage et les virages de l'ensemble du groupe, même s'il reste encore à travailler les coulées en brasse (n'est-ce pas Nicolas :D) et la reprise de nage en crawl.

1^{ère} étape des Médailles du TOAC

Les résultats de cette première compétition sont donc très satisfaisants. Les nageurs sont motivés et ont pris du plaisir à concourir et à s'affronter sur ces différentes courses, Cette première étape des médailles du TOAC était la première compétition de l'année pour la quasi totalité du groupe Pré-compétition et permet de lancer la saison sportive de plein fouet avec une compétition organisée par le club.

Le groupe Poussins Compétition pour sa part a eu lui aussi de très bons résultats, nous pouvons noter les très belles performances de Sakhi Souhila qui se classe 2^{ème} 2006 (nageurs né en 2006) au 50NL mais aussi 3^{ème} 2006 au 200 4N, de N'Guyen Van Phi Samuel qui se classe 3^{ème} 2006 au 50 brasse et 6^{ème} 2006 au 200 4N.

Les autres poussins ne sont pas en reste avec les très belles courses de De Bazin Lucie sur 50 brasse où elle se classe 16^{ème} des 2006 et 46^{ème} au 50NL, mais aussi Gonzales Ainocha qui se classe 6^{ème} des 2006 sur 50 NL et 10^{ème} en brasse.

Nous avons aussi vu de belles performances pour les poussins 2 avec Guerry Killian sur son 50 brasse (où il se classe 9^{ème}) et sur le 200 4N où il se classe 14^{ème}, améliorant son temps de plus de 15 sec, De Cazanove Oriana réalise un très joli 50 NL se classant 17^{ème}, et atteint la place de 20^{ème} au 50 Br.

Nicolas-Mallet Lilou, se fait disqualifier sur son 200 4N, mais réalise de belles performances l'après midi se classant 14^{ème} et 20^{ème} aux 50NL et 50 Br, (ce qui la rattrape).

Gueydan Jeanne fait une belle entrée dans le monde de la compétition avec une belle performance sur 50 Br où elle se classe 31^{ème}. Guillaume Maxime, quant à lui, fait un très beau 50 NL se classant 33^{ème}, mais commet une faute de touche au 50 brasse ce qui le disqualifie,,,(

Et le petit Bernabeu Maxime réalise un joli 50 NL se classant 26^{ème}, mais un 50 Br encore meilleur se classant 18^{ème}.

Tous les temps ont été amélioré ce weekend chez les poussins, on peut donc dire que le contrat est rempli pour cette première compétition , bravo a eux :).

1^{ère} étape des Médailles du TOAC

Pour les nageurs du groupe Dauphins 2, ce fût la première rencontre avec le milieu de la compétition.

De catégorie poussin 1^{ère} et 2^{ème} année, les 9 petits nageurs sont prêts (ALAYRAC Alexandre, AZEMA Evan, BIGOT Jérôme, BREYSSE Clara, DURRIEU-PY Inès, ETIENNE Camille, LEBAS Alice, MARINO Lorenzo, TEYSSEDRE Alix). Nous sommes agréablement surpris par leur gestion du stress, leur force de motivation et l'impatience de concourir.

Le début de la compétition est marquée par la belle course 50 Pap d'Alice avec un bon maintien de la technique de nage jusqu'à l'arrivée. Toutes mes félicitations à elle qui passe sous la barre de la minute (58"60), avec une perspective de progression certaine notamment sur la phase de départ (poussée au plongeon, à travailler ;)). Rapide récupération dans le petit bassin. Ca y est, la 2^{ème} épreuve tant attendue de l'après-midi est arrivée pour nos 9 nageurs : 50 NL.

Alice améliore son temps de la saison dernière. De 1'02 elle passe à 50"38, suivie de près par Camille qui touche à 50"65.

On peut souligner les temps de course de Lorenzo 49"06, Clara 45"07 et Alix 47"07.

Inès, Jérôme et Evan restent sous la barre de la minute mais semble partis trop vite car leur fin de course leur est difficile.

Nous sommes agréablement étonnés par les performances d'Alexandre qui réalise un 41"28 au 50 NL ainsi qu'un 55"07 au 50 Brasse. Peut-être un nouveau compétiteur se dévoile à nous ce jour-là, qu'il continue sur cette lancée !

Evan et Alix reste proches de la minute : c'est un 50 Br bien nagé. Le travail sera axé sur la phase de glisse.

Nous notons la disqualification de Clara et Inès sur cette même course avec un touché à 1 main sur l'arrivée. Pas faute de le répéter à l'entraînement : touché à 2 mains en Br ET Pap à l'arrivée et au virage. Pas de soucis, pour leur 1^{ère} compétition, on tolère les oublis. N'oublions pas tout de même d'être attentif au règlement FINA ! C'est le jeu !

Un bilan très positif pour cette 1^{ère} compétition. On note une motivation à toute épreuve. Ils se sont fait plaisir et cela s'est ressenti dans leur course. Bon esprit d'équipe : c'est le TOAC ! Vivement la prochaine rencontre..

1^{ère} étape des Médailles du TOAC



1^{ère} journée du Classement National des Clubs Handisport

Le 29 novembre a eu lieu à Villefranche de Lauragais la première compétition de l'année. Le bilan est satisfaisant pour les nageurs de la section handisport !

Phase 1 de qualification pour les championnats de France Élite à Montpellier OK :

Temps de qualification pour Sébastien Motais sur 100 dos & Pierrick Andret sur 50 papillon avec de bons chronos !

Maintenant place à la Phase 2 : on attend les résultats des autres nageurs qui détermineront si les épreuves sur lesquelles ils se sont qualifiés auront bien lieu (5 nageurs minimum doivent se qualifier) !!



Des nouvelles de Malvina Adam

Malvina est une jeunes nageuse du club qui vie expatriée à Dubaï. Elle s'entraîne et nage aux Emirats sous les couleurs du FR Aquatics. Lors des compétition en France c'est les couleurs du TOAC qu'elle défend, comme son frère Maxence l'a fait avant elle.

Cette année nouveau coach pour Malvina, nouvelle catégorie, nouveau départ et nouveaux records, son nouvel entraineur de Dubaï, Mr. Troy Prinsloo d'Afrique du Sud, Olympien sur 1500m à Seoul et 10km eau libre à Londres est très fier d'elle mais surtout très heureux pour Malvina car elle reprend vraiment beaucoup de plaisir à nager et ça se voit.

Lors du 18^{ème} Meeting Speedo Dubaï, les 27 et 28 novembre, dans la catégorie 13 et 14 ans, Malvina Adam a fait sa 2^{ème} compétition de la saison en bassin de 25 m.

Elle a ouvert le weekend en fanfare avec le 200 NL. Engagée en 2'16, elle explose son temps et signe un chrono à 2'08. Première médaille d'or.

C'est enchainé ensuite dans la même matinée les séries des 100 Pap, 50 Dos et 50 NL ou elle se qualifie sur toutes les finales pour l'après-midi. En finale, elle signe de superbes performances avec 2 médailles d'argent au 100 Pap et 50 NL et 4^{ème} place au 50 Dos.

Le lendemain matin, sa première nage fut le 400 NL où elle tombe son meilleur temps de 17 secondes en 4'38 et signe une 5^{ème} place. Suivent les qualifs du 50 Pap et du 100 NL ou elle se qualifie sans problème pour les finales de l'après-midi.

L'après-midi débute par un 200 4Nages où, très motivée, elle explose son meilleur temps de 10 secondes, en 2'28 grâce à une amélioration significative de sa brasse, ce qui va faire plaisir à Loïc, et prend le bronze.

Des nouvelles de Malvina Adam

La finale du 50 Pap a vu Malvina prendre l'argent et améliorer son temps de 0.01 sec mais elle avait déjà dans la tête le 100 NL, sa nage fétiche.

3^{ème} temps aux qualifs avec un 1'00"20, elle sait déjà qu'elle ne devra pas se tromper.

Départ tout en glisse, elle prend doucement le contrôle de la course et passe 1^{ère} en 28"7 au 50m. Et là on voit toute la puissance de Malvina se mettre en train et ne laisser aucune chance à ses concurrentes. Elle signe un superbe chrono de 58"58, une médaille d'or et record Midi Pyrénées à la clef.

En conclusion, sur 8 nages elle a fait 2 médailles d'or, 3 d'argents, 1 de bronze et obtient la 1^{ère} place au classement général de sa catégorie d'âge. Retrouvez sur notre chaîne YouTube les vidéos de ses courses (merci Bruno!)

[+] sur : [résultats](#)

[+] sur : [vidéos](#)

Les 11 & 12 décembre Malvina finie l'année civile et l'année de ses 13 ans (pour info l'âge d'un nageur selon la FFN est celui du nageur au 31 décembre de l'année de l'épreuve, les fins d'année sont donc propices aux records par années d'âge) par une compétition en bassin de 50 m : la Hamilton Aquatics Dubai Long Course.

Sans pression, elle a confirmé les temps effectués en petit bassin et remet à jour le record du club du 50 Pap ainsi que 2 records Midi-Pyrénées 13 ans, les 100 et 200 Nage libre.

Bilan de fin d'année positif avec de multiples [records du club](#), de MP.

Au vu de son statut d'expatriée et de ses résultats la DTN à confirmer la qualification directe de Malvina pour les prochains Championnats de France Elite qui se dérouleront à Montpellier du 29 mars au 3 avril. Prenons déjà date!

Des nouvelles de Malvina Adam



Interclubs Masters à Colomiers

En ce dernier dimanche de novembre, les masters du club se sont donnés rendez vous à Colomiers pour l'étape régionale qualificative des interclubs Masters.

Cette année encore 40 valeureux nageurs se sont mobilisés pour pouvoir présenter un maximum d'équipes (4 au total) et ramener le plus de points au club.

Et on peut dire que la mission fût bien accomplie au niveau comptable avec des résultats globaux bien supérieurs aux objectifs fixés par le coach en amont.

L'équipe fanion, fidèle aux podiums les saisons précédentes, perpétue la tradition en se classant 2^{ème} derrière une équipe de l'ASPTT intouchable, mais avec 400 points de plus que l'année dernière à pareille époque malgré la défection de quelques piliers de l'équipe. A noter la très belle performance de Marion au 50 Br qui renage sous les 35", performance qu'elle n'a réalisé que très peu de fois dans sa carrière. Cette équipe est bien entendu qualifiée pour la finale nationale de fin janvier qui aura lieu à Epinal.

Les équipes 2-3 et 4, elles, avaient pour objectif de ramener le plus de points possible pour le club avec 3 équipes plutôt homogènes sur le papier. Au final, les trois équipes finissent aux alentours des 10 000 pts, performance bien au-delà des espérances. Et c'est l'équipe 2, en finissant la moins bien classée qui devra payer un coup à boire aux 30 autres nageurs.

Outre la qualification nationale, la finalité de cette compétition était le classement national des points obtenus par toutes les équipes masters de chaque club. 8^{ème} et 9^{ème} les deux dernières années, nous avons bon espoir de pouvoir garder notre place dans le top 10 cette année avec un total supérieur de 4 000 pts par rapport à novembre 2014. Chapeau

Félicitations donc pour cette très belle moisson 2015, dans la lignée de celle des interclubs toute cat du début du mois. Et un merci particulier à Bruno notre remplaçant, sponsor, supporter et photographe de choc qui fût présent tout le dimanche pour supporter tout ce beau petit monde de nageurs au joli bonnet vert clair.

Merci aussi aux officiels du clubs, ils sont indispensables à la bonne organisation des compétitions, merci donc à Lou, Raphaele, Edouard, Marc et Sylvain.

Interclubs Masters à Colomiers



Pass'sports de l'eau & Pass'Compétition le 6 décembre à Muret

Bravo à ALLARD Yohann, BECKER Constance, EGGENBERGER Rémi, MALHERBE Maelys, MAURIN-COULOUVRAT Antoine, MICHEL Paul, MORIN LEMOINE Cassandre, MORONI Mathis, PICARD Elisa, RAKOTOSOA Harena, RENAUD Alexandre, RENAUD Gabriel, SAELENS Lou qui ont brillamment réussi leur Pass'sport de l'eau le 6 décembre à Muret, encadrés par Marie-Line, Véra, Tony.

[+] sur : [résultats Pass'sport de l'eau](#)

Et aussi à MORONI Mathis et à SAELENS Lou qui ont aussi réussi leur Pass'Compétition

[+] sur : [résultats Pass'Compétition](#)

[+] sur : [photos](#)

Championnats Régionaux d'hiver bassin 25m à Castres

19 nageurs, sur les 23 qualifiés, ont pris part au championnat régional 25m les 5 et 6 décembre à Castres. C'est la première compétition à grand enjeu puisque celle-ci était qualificative pour les Championnats Nationaux 2 25m qui se dérouleront à Saint Yrieix 15 jours plus tard. Qualification réussie avec succès pour de nombreux nageurs du Club:

Chez les filles: CADOT-BURILLET Florentine (200 Dos), GAUTIER Louise (50m Brasse), AZEMA Théa (50 Dos), REYNES Perrine (800 NL, 200 4N, 400 4N).

Chez les Garçons: BELGHOMARI Abdelmalek (200 Dos) et ALLAOUA Kaci (100 Dos, 50 Dos).

Malgré d'excellentes performances et souvent des records personnels battus, ce n'est pas passé pour Mona et Roxane Marchand et pour Marlène Valentin. Elles auront à cœur de tenter leur chance lors des sessions de qualification pour les Nationales 2 été. Au chapitre des nageurs qui ont explosés leurs meilleures performances personnelles il ne faut pas oublier FAJR Sawseen et ARENY Eric.

Preuve des bonnes performances de nos nageurs, le TOAC renoue avec les podiums lors de cette compétition avec 6 médailles glanées dont 2 titres de championnat régional pour Perrine sur le 800 NL, et Kaci sur le 50 Dos. En récidiviste, Perrine prend deux médailles de plus (Argent sur le 400m 4N et Bronze sur le 200m 4N) et Kaci en collecte une de plus (Argent sur 100m Dos). la dernière médaille est venue de MARCHANT Mona qui a pris la troisième place sur le 400m 4N derrière Perrine.

Lors de ce weekend, où la quasi-totalité des nageurs ont réalisé leurs meilleurs temps, quelques records du club ont été rafraîchis CADOT-BURILLET Agathe sur le 800 NL 15a, 16a, 17ans, MERIT Ambre sur le 400 NL et 50m Pap 18-24ans et Toutes Catégories, ANDONOFF Thomas sur le 200 NL 15 et 16 ans.

Bravo à eux et direction Saint Yrieix pour la dernière compétition de l'année.

[+] sur : [résultats](#)



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



Interclubs Benjamins Plot 1 à Balma

Comme chaque année, c'est à la piscine de Balma qu'a eu lieu le premier plot des Interclubs Benjamins. Une participation record pour le TOAC cette année car avec 5 équipes (3 filles et 2 garçons) ce sont 20 nageurs des groupes Benjamins compétition et Pré-compétition qui ont été les ambassadeurs du club.

Pour la première fois depuis la création de cette compétition les garçons ont eu une équipe 2, une satisfaction pour l'ensemble des entraîneurs et des dirigeants qui révèle la bonne dynamique et investissement des nageurs du groupe de Pré-compétition sous la houlette de Lhoreigh.

Durant toute la journée, les nageurs ont réalisé de très bonnes performances, il est juste à regretter quelques disqualifications qui étaient évitables. Cela a surtout pénalisé l'équipe 3 filles qui en a totalisé 3.

A la fin de la journée, les équipes sont classées à l'addition des points des 4 relais et des 100m 4N réalisés par les nageurs. Pour nos équipes cela a donné :

- Equipe 1 Filles : 5^{ème} avec 6050 points, composée de COUZI Juliette, SLAMNIA Sana, RIGOLLET-BOULONGEOT Justine et DE PRADA Lou Ann;
- Equipe 2 Filles : 12^{ème} avec 4089 points, composée de KEMP Abigail, TURRI Alix, GRILLON Elodie et SIMONNET Marie;
- Equipe 3 Filles : 16^{ème} avec 1419 points, composée de ATUNDEMBO Damaris, ERDOGAN Suheyla, ASSOGBA Chloé, FAURES Juliette;
- Equipe 1 garçons : 8^{ème} avec 3850 points, composée de NEGRO Terris, MALHERBE Lénéaïc, LEBAS Timothé, QUENESCOURT Tom;
- Equipe 2 garçons : 12^{ème} avec 1990 points, composée de HIGGINS Cian, HAENLIN Johann, MECA Dylan, RIEUVERNET Nicolas.

La bonne performance de l'équipe première des filles leur permettra de concourir la deuxième étape au niveau régional.

Car il ne faut pas les oublier, nos 3 remplaçants MORONI Mathis, FROMONT Julien, CLEVENOT Adrien, qui ont réalisé de très bons chrono aussi.

Rendez-vous leur est donné fin Janvier pour la deuxième partie de ces Interclubs.

Interclubs Benjamins Plot 1 à Balma



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



Championnat de Nationale 2 en bassin de 25m à St Yrieix en Charente

Dernière compétition de l'année 2015 pour nos nageurs minimes et plus. Compétition à grand enjeu puisqu'elle est qualificative pour les Nationales 2 hiver et été en bassin de 50m qui sont des événements majeurs de la saison.

Pour cette édition c'est 11 nageurs qui étaient qualifiés soit 3 de plus que l'année passée. Malheureusement, au final ils n'ont été que 10 à participer puisque Perrine, frappé par une angine, n'a pas pu y participer et tenter sa chance pour les qualifications.

Le challenge était plus compliqué cette année car les grilles de qualification ont été durcies pour accéder à toutes les compétitions de ce niveau. Nos nageurs ont donc dû faire preuve de concentration maximale pour éviter la moindre erreur et surtout ils ont dû se dépasser voir se surpasser pour atteindre l'objectif.

Au final, ils sont 7 à avoir réussi les exigences fédérales pour les compétitions en grand bassin:

- Abdel BELGHOMARI: 200 dos
- Florentine CADOT-BURILLET: 200 Dos
- Aurore FAURE: 50 Dos et 50 NL
- Marion RIGOLLET-BOULONGEOT: 50 Dos, 100 Pap, 100 NL
- Ambre MERIT: 50, 100, 200 Pap et 100, 200 NL
- Agathe CADOT-BURILLET: 400, 800 et 1500 NL
- Thomas ANDONOFF: 50 et 100 Pap, 100 et 200 NL, 200 Dos.

Malheureusement ce n'est pas passé pour Louise, Kaci et Thea. On espère qu'ils retrouveront leurs camarades au repêchage de Juin après un long cycle de travail pour réussir.

Championnat de Nationale 2 en bassin de 25m à St Yrieix en Charente

Lors de cette compétition, le TOAC s'est bien distingué notamment grâce à la réalisation de 6 finales : Ambre sur 50, 100, 200 Pap, Marion 100 Pap, Aurore 50 Dos, et surtout avec les 2 podiums d'Ambre : argent sur 100m Pap et Or sur 200 Pap.

Thomas s'est encore offert une actualisation de son record du 200 NL et s'est emparé de celui du 100 NL 15 ans. De son côté, Agathe continue de raboter ses propres records des 800 et 1500m NL.

Une fin d'année qui finit par une très bonne note et qui laisse espérer une suite de saison sous les meilleures auspices.



[+] sur : [résultats](#)

Soirées d'animation des groupes adultes & ado

Pour fêter la fin de l'année en beauté, le TOAC Natation, à l'initiative des éducateurs concernés, avait organisé deux soirées avec les adultes et les adolescents des sections entraînements et perfectionnements de Toulouse-Lautrec et de JOB.

Suite à un sondage auprès des adhérents concernés et face au succès, nous nous sommes arrêtés sur 2 dates sur la piscine de Toulouse Lautrec :

- Lundi 7 décembre encadré par Virginie, Khaled & Véra
- Vendredi 11 décembre encadré par Armand, Khaled & Véra.

Nous avons commencé la soirée par un petit échauffement dans l'eau, puis nous avons organisé un relais avec 5 équipes (puisque 5 lignes) d'une dizaine de personnes. ;)

Le 10 x 50 NL freestyle à tous les sens du terme, ;) lol

Relais 4 Nages de 25 m avec 1 nageur différent pour chaque nage. L'amusement était au rendez-vous, nous avons bien rigolé ;) Chacun a mis du sien, tout le monde avait joué le jeu et s'était donné à fond dans les courses, quant aux coéquipiers, ils ont bien crié lors des encouragements !!!

La soirée a continué avec des minis matches de waterpolo avec des règles très très simplifiées.



Soirées d'animation des groupes adultes & ado

4 équipes, 2 en duel du côté grand bain et 2 en duel du côté petit bain (comme nous avons pieds, le match était un mix avec le beach volley MDR).

Les 2 équipes gagnantes se sont fait face pour un second match ainsi que les perdants VS perdants.

Après l'effort... le réconfort...

Nous sommes allés au restaurant « ô fait maison » sur le boulevard Pierre et Marie Curie pas très loin de la piscine afin de manger un bon burger maison avec des frites maisons ;), très, très très bon. Nous avons pu faire plus connaissance les uns et les autres en dehors des cours de natation.

Bilan des soirées : TRES POSITIF, tout le monde était content, à refaire d'ici la fin de la saison ;)



Fête de Noël

La Fête de Noël de l'école de natation avait lieu le premier samedi des vacances, comme chaque année : le samedi 20.

En ce weekend de départ en vacances ou de ruée dans les magasins pour les derniers achats et préparatifs de Noël, le nombre d'enfants était restreint, au grand bonheur des autres enfants qui ont pu profiter de tout le bassin. Les parents étaient aussi présents afin d'admirer les progrès de leur tous petits.

La fête était séparée en 2 parties :

- 9h-10h pour les têtards et Grenouilles, Tritons avec des parcours spécifiques où plusieurs obstacles se hissaient devant eux. (échelle, tapis, cage, toboggan, défis ...)

Certains éducateurs étaient dans l'eau, ainsi que les minimes et plus pour aider à réaliser les parcours pour les tous petits en difficulté. Un grand MERCI à eux.

A 10h, le père Noël est passé pour distribuer des friandises à tous ses petits nageurs qui ont bien combattu dans l'eau.

- 10h-11h30 pour les dauphins et plus... Le bassin était séparé en 4 zones pour animer 4 jeux différents où les enfants ont tourné toutes les 15 minutes pour passer d'un jeu à l'autre.

- 1- les cadeaux maudits ;
- 2- construction d'un château,
- 3- les lutins,
- 4- jeux relais avec tapis

Nous observons que les jeux ont permis de développer leur esprit d'équipe et leur solidarité dans l'épreuve tout en s'amusant.

Après avoir rangé le bassin, nous les avons laissé se déchaîner librement une demi-heure avec les tapis etc... et merci à eux... Tous les éducateurs ont fini à l'eau !!!

Rendez- vous à la fête de Noël l'année prochaine!

Fête de Noël



Classement national du circuit fédéral des maîtres 2015

Suite aux treize étapes du circuit fédéral, 447 clubs ont été classés cette année. Le trio de tête est composé du Villeurbanne N, du Nautic Club Alp'38 et de l'EMS Bron. Le TOAC en participant uniquement à deux étapes (Toulouse et Chalon) se place à la 7^{ème} place, première Midi-Pyrénées. Compte tenu qu'un nageur se doit de participer à un minimum de trois étapes pour être classé, aucun nageur du club est présent au classement individuel.

2015 : 7^{ème} **70 427 pts**

[+] sur : [classement](#)

2014 : 8^{ème} **76 753 pts**

2013 : 4^{ème} **87 275 pts** (4 étapes)

2012 : 3^{ème} **118 381 pts** (3 étapes / 8)

Notez que ce classement est fortement tributaire de la géographie des étapes.

Félicitations à tous les nageurs qui ont contribué à ce résultat collectif.

Options d'affichage		2015	Classement National
Classement National par Clubs			
Circuit Fédéral des Maîtres - Saison : 2015			
Détail des points obtenus par le club			
		Imprimer	Quitter
		447 clubs	
1. VILLEURBANNE NATATION (170694076)	230 643 pts		
1. NAUTIC CLUB ALP'38 (100380008)	197 251 pts		
2. EMS BRON (170693385)	144 758 pts		
3. ES NANTERRE (130922661)	95 006 pts		
4. CLUB DES NAGEURS DE PARIS (130750315)	94 627 pts		
5. BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB (020330209)	85 944 pts		
6. CN VIRY-CHÂTILLON (130912262)	85 781 pts		
7. TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO (240310052)	70 427 pts		
8. CN MARSEILLE (230130361)	60 543 pts		
9. NAUTIC CLUB NÎMES (140302304)	59 548 pts		
10. CN TRICASTIN (100262550)	58 725 pts		

Liste des compétitions	
25/06/2015	CHALON-SUR-SAONE
18/04/2015	VILLEURBANNE
06/06/2015	TOULOUSE
03/05/2015	SARCELLES
02/05/2015	NÎMES
11/04/2015	CHAMALIÈRES
26/04/2015	SAINT-MALO
16/05/2015	POISSY
18/04/2015	DIJON
06/06/2015	BELLERIVE-SUR-ALLIER
31/05/2015	SAINT-MARTIN-D'HÈRES
06/06/2015	LAVAL
14/11/2015	TALENCE

MIDI-PYRÉNÉES		
1. TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO (240310052)	70 427 pts	
1. ASPTT GRAND TOULOUSE (240310852)	32 839 pts	
2. CN CUGNAUX (240313507)	25 533 pts	
3. TOULOUSE ATHLETIC CLUB (240310335)	24 866 pts	
4. CN BALMA (240314060)	17 583 pts	
5. LAVAUR NATATION 81 (240814003)	14 032 pts	
6. US COLOMIERS NATATION (240313618)	12 028 pts	
7. CASTRES SPORTS NAUTIQUES (240810658)	9 880 pts	
8. SO MILLAU N (240122966)	5 864 pts	
9. US CARMAUX NATATION (240810644)	5 352 pts	
10. EN ALBI (240819619)	4 608 pts	
11. AVENIR MURET NATATION (240312651)	4 592 pts	
12. C.N MAZAMET AUSSILLON (240810001)	4 089 pts	
13. DAUPHINS TOULOUSE OEC (240310389)	3 980 pts	
14. CN CAPDENAC (240123429)	2 975 pts	
15. CN VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS (240310002)	2 587 pts	
16. SPORTING CLUB GRAULHET (240812971)	1 821 pts	
17. D.O.V.L.V PUY L'EVEQUE (240460001)	1 387 pts	
18. C.N DE ST-AFFRIQUE (240120002)	1 195 pts	

Diplôme de reconnaissance régionale pour Natacha

Membre bénévole du CA, responsable de la boutique du club, la plupart d'entre vous connaissent bien Natacha Azéma, et reconnaissent son implication active au sein de notre club.

Outre cette implication de plusieurs années pour le TOAC, et pour la natation en général, c'est pour le rôle et l'attitude de Natacha en tant qu'officiel, que le Comité régional Midi-Pyrénées de Natation a récompensé en lui décernant le Diplôme de Reconnaissance Régional.

Ce diplôme qui n'as pu lui être remis lors de l'Assemblée Générale du Comité Régional, lui a été remis officiellement par Edouard, notre Secrétaire, en tant qu'élu du Comité Midi-Pyrénées, dans nos locaux.

Merci Natacha pour ton engagement et bravo.



Devenez officiel du TOAC

Les compétitions nécessitent des organisateurs, des nageurs et **des officiels**.

- *LEURS ROLES*

L'officiel :

- ➔ Est le bénévole représentant extra sportif du club (prise en charge des déplacements, hébergements par le TOAC)
- ➔ Assure la régularité de la compétition et la saisie des performances
- ➔ Intègre, rigoureux, impartial

Il existe trois niveaux d'officiels :

- ✓ C : chronométreurs
- ✓ B : juge de virages & d'arrivée
- ✓ A : juge-arbitre, starter, juge de nage

- *POURQUOI DEVENIR OFFICIEL*

- ✓ Etre au cœur de l'action lors des compétitions et être acteur des compétitions
- ✓ Contribuer au développement de votre enfant et des nageurs
- ✓ Avoir un rôle pédagogique
- ✓ Rencontrer des athlètes
- ✓ Rencontrer d'autres officiels (parents, membres de comités)
- ✓ Accompagner vos enfants lors de compétitions à l'extérieur



Devenez officiel du TOAC

- *AVANTAGES / CONTRAINTE*

→ **Avantages**

- Rendre un service essentiel aux jeunes qui pratiquent la natation de compétition
- Échanger avec d'autres parents et membre actif du milieu de la natation
- Obtenir une réduction sur la cotisation de votre enfant ou compagn(e)on pour la saison suivante, proportionnelle à votre participation
- Recevoir une tenue complète d'officiel TOAC
- Prise en charge des déplacements et hébergements par le club sur les compétitions extérieures

→ **Contrainte**

- Donner un peu de votre temps libre (**important les bénévoles sont sollicités pour les compet, pas d'obligation!**)

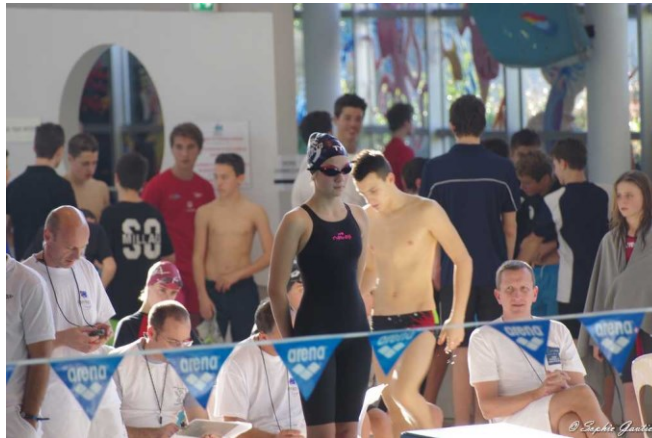
- *COMMENT DEVENIR OFFICIEL ?*

1. Il vous faut contacter Marc FERRAND, responsable des Officiels du club (à défaut des membres du bureau ou les entraîneurs) via marcferrand6@wanadoo.fr
2. Remplir un bulletin d'adhésion club (si non pratiquant pas besoin de certif médical et de paiement)
3. Remplir le formulaire de demande pour passer l'officiel.
4. Assister à une réunion de formation de 1h30 sur Toulouse
5. Se munir d'un chronomètre... et de son mode d'emploi
6. Réaliser et réussir les différentes épreuves de votre degré d'officiel.

Devenez officiel du TOAC

- N'hésitez pas à nous contacter
- Rencontrer nos officiels
- Accompagnement lors de votre formation
- Parrainage
- **Au sein du club gestion de la présence des officiels en compétition basée sur le volontariat et la sollicitation**
- Planning annuel établi en début de saison et évolutif

Le club & les nageurs vous remercient d'avance pour votre engagement



Florentine au départ sous les yeux de Bertrand, son papa

Evénements à venir

- 16 janvier : 2^{ème} étape des Médailles du TOAC à Léo Lagrange
- 17 janvier : 1^{er} championnat régional des Maîtres à Cahors
- 30 et 31 janvier : 3^{ème} Championnat de France Interclubs des Maîtres à Epinal
- 30 et 31 janvier : Interclubs Benjamins Plot 2 et Minimes, poules régionale et départementale

Bon anniversaire à ...

Ils sont nés en décembre

A à D : **ALBEROLA** Ludovic, **AMAR** Nathalie, **ARNAL-BREZUN** Lou, **ASTEGNO** Paul, **AZEMA** Evan, **BAJAL** Jérémy, **BALON** Pierre-Louis, **BARRERE** Camille, **BARTHET** Guillaume, **BASSEDES** Jules, **BAVIERE** Henri, **BOEUF** Tristan, **BONNET** Ewen, **BOULAGHAF** Jaouad, **BOULAGHAF** Najet, **DE ALMEIDA-BERNAL** Françoise, **DECAZANOVE** Oriana, **DEVILLER** Bertrand, **DOS SANTOS** Mathis, **DOUET** Lukas,

E à M : **ETIENNE** Camille, **FERNANDEZ-RAMOS** Yvan, **FIORONI** Cécile, **FOIN** Camille, **FOUQUE** Charlotte, **FOURCADE** Olivier, **FRAYS SIGNES** Hugo, **GABORIEAU** Denis, **GAZZAH** Aymen, **GOMEZ-ROCA** Joaquin, **GUERS** Louna, **GUEYDAN** Jeanne, **JOLY** Maxime, **JULLIEN** Amandine, **KEMP** Abigail, **LAVINA** Noelle, **LEOVIRIYAKIT** Wilbur, **LOUCHE** Arthur, **MESSINES-BUIL** Floris, **MIANDRISOA** Tia Carolyn, **MONTAMAT** Magali, **MULLER** Andreas,

N à Z : **NEE** Grégory, **NEGRO** Eric, **NEUVE EGLISE** Vincent, **PANIZZUTTI** Liam, **POPOVITCH** Michel, **QUINIO-GELOS** Paloma, **RAOULT** Sophie, **RENAUDY-NEMOTO** Nanami, **ROCA-TROUIS** Irina Manon, **RULLIERE** Myrtille, **SCHNELLER** Camille, **SERMETH** Victoria, **STEINMANN** Lucie, **THIERRY-BARBEAU** Christel, **TRAVERS** Raphaële, **VAN DER HEYDEN** Jennyfer, **ZABALA** José Manuel, **ZITTEL** Christine.



Promo du mois

Découvrez notre nouvelle [boutique en ligne](#),
pour des commandes + simples et plus rapides, en un clic (sur l'image)

5€



30 €



-10% au FLUNCH Jean Jaurès
et sur présentation de la carte
d'adhérent.

T-Shirt « je peux pas j'ai piscine »

Découvrez et commandez sur notre nouvelle [boutique en ligne](#)

15€
TOAC + humour =



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
- Consultez et commandez vos articles natation et kit sur la [boutique](#)
- Découvrir le rôle d'[officiel](#) (chronométreurs, contrôleurs de virages, juges...)
- L'[Ecole de Natation Française](#) (ENF)
- La section [Handisport](#)
- La section « [Maîtres](#) » (réservée au plus de 25 ans)
- La page [Facebook du TOAC](#)

Nous les remercions nos partenaires pour leur aide



[+] sur : les partenaires du TOAC Natation
[+] sur : les avantages des partenaires

