

## sommaire

Meeting A. Jany à Léo Lagrange

[page 2](#)

Natathlon 1

[page 3](#)

2ème journée CNCH

[page 5](#)

Championnat régional des Maitres

[page 6](#)

Championnat de France des Maitres

[page 7](#)

Euro 2016

[page 9](#)

Championnat de France Elites Handi

[page 10](#)

Natathlon 2

[page 11](#)

Pass'compet

[page 11](#)

54ème Finale des Médailles du Toac

[page 12](#)

TeamCup

[page 14](#)

3ème journée CNCH

[page 16](#)



### Le mot du président

Chers adhérents,

Dans ce T29, comme d'habitude, vous trouverez les articles, suite aux comptes rendus des entraîneurs éducateurs des jeunes compétiteurs, qui reviennent sur une longue période de compétitions, avec de bons résultats.

Nous sommes, déjà, sur la préparation de la saison prochaine et de nombreuses informations vont vous être communiquées. Une très importante est la mise en place, par le club, de votre inscription directement via notre site. En effet il fallait passer sur un mode d'inscription plus moderne et moins contraignant. Nous espérons que celà vous conviendra mais soyez rigoureux sur la procédure car celà peut avoir des conséquences importantes si les règles ne sont pas respectées. Soyez donc très vigilants sur vos mails réceptionnés dans votre messagerie.

Sachez aussi que les évaluations pour

les groupes de la saison prochaine sont en cours, il est donc important aux jeunes nageurs d'être assidus en cette fin de saison.

Dans cette newsletter la date et les détails de votre AG avec, comme d'habitude, appel à bonnes volontés. En attendant de débattre lors de votre AG je vous souhaite bonne lecture.

Richard Samouilhan  
Président du TOAC Natation

# Meeting A. Jany à Léo Lagrange

les 20/21 février à Léo Lageange

En ce premier dimanche des vacances d'hiver avait lieu à Léo Lagrange le traditionnel trophée Alex Jany, rendez-vous annuel régional de la natation poussine et benjamine. Pour nos fidèles nageurs de ces catégories-là, c'était l'occasion de jauger le travail effectué en ce début d'année malgré les difficultés d'entraînement du mois de janvier. Au programme le 200 nl et les 4 50 m de spécialité pour les plus jeunes, le 400 et les 4 100 m de spécialité pour les autres. Avec pour objectif de rentrer dans les 16 meilleurs de son âge à l'addition de points des 4 courses de spécialité pour avoir le droit de nager une finale le dimanche après-midi sur 200 4n.

Chez les benjamins, la compétition commença sur les chapeaux de roue

avec d'excellents 400 m pour la plupart des troupes. Terris se classe 2<sup>ème</sup> 2004 dans un excellent temps de 5'09 en battant au passage le record du club sur le 400 et le 200. Lou-Ann grappille 10 secondes par rapport à sa meilleure perf pour nager sous les 5' 20, de même pour Juliette qui nage 5'40 et Justine en 5'50. Le reste de la troupe progresse aussi de belle manière.

De très bon augure donc pour la suite et dès les 100 m de spécialité de l'après-midi. Mais c'était sans compter sur un physique amoindri avec cette coupure de quasi un mois à Noël (vacances et fermeture de Job). En effet la fatigue s'est un peu plus fait ressentir sur ces 4 courses où la plupart ont pu nager dans les eaux de leur meilleure performance voire un peu mieux, mais sans grande progression

chronométrique.

Il est à noter tout de même les belles perfs de Juliette sur 100 dos en 1'21 ou encore les 1'09 de Terris sur 100 nl.

À l'heure des bilans, seul Terris a trouvé une place pour les finales du dimanche après-midi. Il faut dire que le niveau était bien plus élevé cette année avec beaucoup de clubs hors région qui sont venus s'ajouter. Il en sort avec un joli 2'55 au 200 4n qui est de bon augure pour le reste de la saison après une première partie de saison tronquée par les blessures.

Place aux vacances d'hiver avec une semaine chargée en entraînement pour rattraper le retard du mois de janvier et préparer le natathlon du mois de mars et une semaine plus cool, pour la plupart, au ski en famille.

## résultats des séries

## résultats des finales



# Natathlon 1

les 12 et 13 mars à Nakache et Colomiers

En ce premier week end de mars avait lieu à Colomiers la première étape du natathlon avenir, poussins et benjamins.

Étaient présents du groupe du Dauphins 1 et 2 :

Avenirs : MORIN LEMOINE Cassandre, RAKOTOSOA Harena, PREVITALI Margaux

Poussins 1 : AZEMA Evan, BREYSSE Clara, DURRIEU-PY Inès, LEBAS Alice, MARINO

Lorenzo, MICHEL Paul, PICARD Elisa

Poussins 2 : ALAYRAC Alexandre, BECKER

Constance, BLUM Théo

Natathlon 1 est synonyme de 1ère compétition de la saison 2015/2016 pour les avenir, enfants nés en 2007. Soulignons donc l'entrée de Margaux, Cassandre et Harena, les 3 petites avenir présentes ce weekend-là.

Pour leur 1er jour de compétition, on ne les a pas ménagé et elles ont accepté l'épreuve du 200 NL. On souligne une belle course de Margaux qui réalise en 4'06 sont 1er 200 NL. Elle se rattrape sur son 50 NL où elle avait été gênée par la perte de ses lunettes lors du plongeon. Au passage on peut la complimenter car elle a continué et a fini l'épreuve jusqu'au bout. Cassandre garde un peu plus de réserve et tourne en 5'12.

Pour les Poussins 1, Inès se débrouille bien pour son 1er 200 NL et tourne en 4'46. Pour les autres compétiteurs « experts », on constate une nette amélioration : la course est mieux apprivoisée, la nage est plus posée... Alice passe de 4'35 à 4'07, Evan de 4'44 à 4'16, Lorenzo de 4'13 à 3'53.

Notons aussi la 1ère compétition pour Constance. Elle a rejoint le club cette saison, et en tant que Poussins 2, elle est projetée directement sur les épreuves de 100 mètres. Les virages sur le 100 Dos ne sont pas forcément évidents, en y ajoutant 3 cuillères à soupe de stress... Ils lui ont entraîné une disqualification immédiate lorsqu'elle s'est retournée trop tôt et a dû nager le crawl pour rejoindre le mur afin d'accomplir son 1er virage. Alexandre quant à lui s'en sort bien sur son 100 Dos, on sent que la course est un peu dure sur la fin mais il passe sous les 2', à 1'51.

En ce dimanche matin, le temps est passé doucement, Constance manque à l'appel... et nos 2 nageurs Poussins 2, Alex et Théo ont du mal à rester en place. Après quelques allers retours à la buvette pour manger et boire des sucreries ;) lol on les retrouve bien en forme pour le 100 NL.

Alexandre réalise une belle course en tournant en 1'34' suivi de près par Théo en 1'40.

L'après-midi, nous avons retrouvé nos Avenirs, Poussins 1 de la vieille pour le 50 Dos. Tous les petits nageurs ont bien nagé, la nage était posée, rythmée avec un virage correct, parfois maladroitement réalisé pour certains. Margaux, Harena, Clara, Evan, Paul passent sous la minute suivi de près par Lorenzo à 1''00 suivi d'Inès à 5'' près et puis Cassandre et Elisa à 9'' près. Nous finissons le week-end de compétition avec Alice sur son 50 PAP, on a senti un brin de fatigue mais elle tient bon et reste sur sa lancée en tournant 58''76. Un petit bilan : félicitations à nos 13 nageurs présents ce weekend-là dont 7 d'entre eux ont pour la 1ère fois découvert le milieu de la compétition natation.

Nous sommes fiers d'eux et contents de constater que le travail accompli à l'entraînement porte ses fruits ;)

Rendez-vous à l'étape 2 du Natathlon le 9-10 avril.

Du côté du groupe poussins compétitions une bonne expérience supplémentaire pour nos petits poussins compet fraîchement entrés dans le monde de la compétition.

Malgré quelques erreurs techniques, la compétition démarre bien avec des améliorations de performances, mais aussi quelques erreurs (disqualifications entre autre). Le travail ne fait que commencer, il faut engranger toute cette expérience qui permettra à nos jeunes poussins compet d'intégrer pleinement le monde de la compétition.

Au programme du groupe benjamins compet, les 200 NL et dos et les 100 PAP et BR. Après un stage à la maison la première semaine des vacances et une deuxième semaine plus cool, il était temps de voir ou en était nos jeunes nageurs chronométriquement parlant.

# Natathlon 1

les 12 et 13 mars à Nakache et Colomiers

Les 200 m ont été de très bonnes factures avec essentiellement des meilleures perf pour la plupart. On peut noter le record du club pour Terris sur 200 NL en 2'25 et un excellent 200 dos malgré un départ loupé en 2'46, meilleur temps de la compé des 2004. Une très grosse progression de Juliette, Abi et Elodie sur le 200 NL en 2'35, 2'39 et 3'00 et de Justine et Sana sur 200 dos en 2'57 et 2'55.

Concernant les 100 m, les résultats furent un peu moins bons mais restent toujours de bonne facture. Mais il reste un gros travail technique à effectuer dans ces deux nages si spécifiques. Il est à noter tout de même les deux jolis 100 m de Lou Ann en 1'23 en PAP et 1'33 en BR. Ou encore la bonne brasse de Timothée en 1'42.

Enfin il est à souligner le comportement exemplaire de Lénéïc qui a dû ajouter un 400 4n à ce programme déjà chargé et qui s'en est très bien sorti avec de jolis chronos tel que les 2'46 au 200 NL ou encore les 6'30 au 400 4n (record battu de 30 s). Il a même réussi à rebattre son meilleur temps au 200 dos (2'58) malgré la fatigue, en fin de journée.

Pour le groupe pré-compé, il est à noter les très belles progressions de Tom et Nicolas sur 200 NL en 2'48 et 2'55. Résultats plein d'avenir pour les deux vu que c'est leur première année en club. Tom rajoute un joli 100 PAP en 1'38 et Nicolas un 100 BR en 1'46. Le même temps que son partenaire d'entraînement Antoine sur ce même 100 Br. Cian, Chloé, Lilou, Lou, Johan, Juliette et Mathis se sont bien comportés tout le long de la journée

Bravo donc à eux et place au travail sur le prochain mois pour préparer la deuxième étape et la finale des médailles.



[résultats avenir/poussins 1](#)

[résultats poussins 2](#)

[résultats benjamins](#)



# 2ème journée du CNCH

le 12 mars à Castres

C'est la première fois qu'une compétition régionale était organisée avec la FFSA et il est important de souligner que c'était une réussite !

Une piscine entière pour nous, une chambre d'appel, du temps de repos entre les courses et surtout un public beaucoup plus nombreux et enthousiaste que d'ordinaire, qui applaudit et encourage l'ensemble des nageurs ! Un vrai vent frais, qui fait du bien à la région MP Handisport !

Pas d'enjeu majeur lors de cette seconde journée néanmoins pour les nageurs ! Cette compétition permet de « prendre la température », c'est à dire l'état de forme des nageurs, avant la prochaine échéance du 16 avril : La 3ème CNC (qualificative pour les championnats de France NI/N2 qui clôtureront la saison).

En ce qui concerne donc les performances chronométriques, il y a du bon pour Sophie RAOULT qui améliore certains de ses temps en comparaison avec la même échéance, l'an passé. Pour les autres, on se maintient, voire un peu de déception. C'est une année un peu compliquée pour certains, avec blessures et par conséquent absentéisme conséquent aux entraînements...

Mais le groupe ne lâchera rien ! Quelques réglages et tout se passera bien, nous l'espérons pour la fin de saison !

	100 4N	50 NL	50 PAP	50 BRASSE	50 DOS
SOPHIE	2' (?)	47,47		1'05	
PIERRICK		41,83	41,10		
JD		52,86			55,24
RAPHAEL		45,86	45,5		



[résultats](#)

# Championnat régional des Maitres

le 13 mars à Villefranche de Rouergue

## 2<sup>ème</sup> étape challenge Ducros

A 15 jours des France 25 m à Angers, la natation masters régionale s'est donné rendez-vous en Aveyron à Villefranche de Rouergue pour la deuxième étape du challenge Ducros. Derniers réglages avant l'échéance nationale, recherche de qualification ou simple compétition de travail étaient les différents objectifs de cette compétition selon les nageurs. Du côté du TOAC, il est à noter en premier que les deux nageurs spécialement préparé pour aller chercher les temps de qualification aux France 25 m ont réussi avec brio leur mission. Félicitation donc à Robert PEREZ qui renage dans les eaux de ses

records masters 2012 pour aller chercher une belle qualification sur le 50 br en 36"58 et un excellent chrono sur 100 br en 1'22"5. Même constat pour Sylvain qui empoche sa qualification sur le 50 nl en explosant sa meilleure perf de plus d 1 s en 26"98 et fait de très bon 50 br et 50 dos. Pour ceux qui avaient déjà leur sésame angevins, les résultats ont été bons et assez prometteurs pour la plupart à 15 jours de la compet, avec la fatigue cumulée lors de la lourde période de travail intensif à l'entraînement . A noter donc les très bons 100 br (à quelques centièmes de leur meilleur perf) de Neil , Marc Ferrand et Marc DJOAR et l'excellent 200 dos de Chris

Sardet. A noter aussi les très jolis 50 nl et 50 pap de Gaëlle. Pour les autres, il reste 15 jours pour retrouver cette fameuse forme nécessaire pour réaliser de bons championnats.

Sinon au bilan des récompenses de la compétition, Neil et Christophe remportent le challenge br et dos et Guillaume se classe 2ème sur le même challenge dos mais aussi sur le 4n

Félicitations donc à nos 10 valeureux masters et aux 2 officiels (Edouard et Jean) qui se sont déplacés en terre aveyronnaise ce premier dimanche de mars.



## résultats

# Championnat de France des Maitres

du 24 au 27 mars à Angers

C'est par avion, train, véhicule perso ou minibus de l'Asptt que 20 de nos valeureux masters se sont déplacés en terre Angevine fin mars pour les France Masters 2016. Belle représentativité de notre équipe avec 2-3 nageurs de plus que la saison dernière malgré un sévère alourdissement des grilles de qualif.

Ce sont donc les nageurs essentiels du groupe masters mais aussi du groupe pré-masters et des adultes entraînements qui ont tenté leur chance ce weekend-là.

Et il faut dire que les résultats ont été au rendez-vous.

Prime à ces dames, au nombre de 6, qui ont illuminé de leurs talents les 4 jours de compèt avec pas moins de 6 titres dans leur escarcelle.

Elodie dont c'était les premiers France masters a été au niveau de ce qu'elle peut être, malgré une vie parisienne compliquée pour s'entraîner convenablement, en remportant 2 titres individuels sur 2 courses (50 et 100 dos) et avec des chronos toujours aussi bons.

Julie, malgré un manque certain d'entraînement, a fait une très jolie compèt, pas si loin de ses records perso, avec en prime deux titres de championne de France sur le 200 dos et sur 100 pap mais aussi avec un record de France C3 sur le 200 dos.

Elle repart aussi avec la médaille d'argent sur le 400 nl et de bronze sur le 200 nl.

Émilie, qui avait mis un peu de côté les compétitions nationales la saison dernière est revenue de très belle manière en remportant de son côté le titre sur le 200 papillon après une jolie course rondement bien menée.

Par contre il en a un peu manqué pour le podium malgré des records perso pour Marion en brasse (2x 4 ème et 5 ème).

A noter les belles performances avec des records perso pour Gaëlle sur ses 3 50 m de spécialité (cr, dos et pap) et le très joli 200 br de Sophie qui vient se classer 5 ème de la compétition et retransche 3 s à sa meilleure perf.

Mais pour résumer cette domination féminine, la course reine du week end fût à n'en pas douter le relais 4 n filles R1 qui explose de plus de 3.5 s le record de France avec un super temps de 2'02"34. Avec Elodie en dos en 30"5, Marion en brasse en 33"8, Emilie en pap en 29"7 et Julie en nl en 28"1.

Du côté des garçons, la compétition s'est aussi bien passée pour la plupart avec un titre individuel pour Neil sur 200 br en 2'36. Pat Carton empoche 4 médailles de bronze sur la nl, Greg fait une très belle compétition en dos avec deux médailles d'argent (50 et 100 dos), la même pour Guigui sur le 400 4n et le 200 dos et Christophe sur le 100 et 200 dos.

A noter la belle compétition de Bastien et Marc Ferrand qui battent quasi toutes leurs meilleures perf.

Notre pilier des relais Alexandre a su répondre présent de belle manière aussi avec une 4 ème place à 1 centième au 50 nl et des relais toujours aussi bien menés.

Petite déception tout de même pour les relais mecs qui n'ont su aller chercher la breloque (pour quelques centièmes des fois comme en 4n). Il faut dire que le niveau des relais de cette année était vraiment élevé.

Enfin pour finir les deux relais mixtes ce sont montrés à la hauteur des espérances malgré une 4 ème place en 4n pour 4 centièmes et une troisième place en nl avec une équipe remaniée dû à l'heure tardive de la course le dimanche et aux impératifs horaires des avions.

Une troisième place avec une équipe remaniée, que demande le peuple !!!!! ;-)

Félicitations à eux et à tous leurs coachs respectifs

Place à la saison en grand bassin maintenant avec les euro de Londres fin mai pour quelques-uns et les France été 50 m à Canet un mois après.

## BILAN

20  
médailles  
7 titres  
2 records de  
France  
7 4 ème place  
Et surtout 20  
nageurs et un coach  
heureux de leur  
week end plein de  
joie et de bonne  
humeur au sein  
de la troupe

# Championnat de France des Maitres

du 24 au 27 mars à Angers



# Euro 2016

le 31 mars au stadium et à Nakache

En ce dernier mercredi de mars, la mairie de Toulouse et la Jeunesse et sport organisaient une rencontre multi sport dans le cadre de la promotion de l'euro 2016.

Au programme des tournois de rugby, basket, athlétisme, handball, taekwondo et natation.

L'équipe benjamine du Toac a été qualifiée pour cette manifestation grâce aux résultats des interclubs benjamin de la saison.

Ce sont donc 8 nageurs du club 4 filles et 4 garçons issus du groupe benjamins compétitif et pré-compétitif qui se sont retrouvés ce mercredi là pour découvrir les autres sports et faire une petite compétition de natation.

Et pour cela rien de tel que le cadre du stadium pour un tel événement.

Après la visite guidée de celui-ci, nos jeunes ont passé l'après-midi à découvrir les autres sports et à encourager les équipes qui représentaient comme eux une des équipes nationales qui viendra jouer à Toulouse en juin. Pour le Toac, le tirage au sort leur avait désigné l'Espagne.

En fin d'après-midi, ils ont donc enfilé les maillots et

les tee-shirts à l'effigie des ibériques pour la compétition de natation.

Belle ambiance au rendez-vous car c'était le dernier sport en action et tous les autres participants sont venus encourager leurs équipes respectives. De quoi mettre en peu de pression positive à nos jeunes nageurs.

Au programme de cette petite compétition, des relais et des 50 m de spécialité.

A noter les belles performances des dossistes Juliette et Sana en 38' au 50 dos, les 36' de Justine et Lou au 50 pap ou encore les 32' de Tom en nl.

Au final, l'Espagne se classe 4ème sur tous les sports.

Tout ça est de bon augure pour les prochaines compétitions, avec les finales des médailles en ligne de mire.

En tout cas c'était une bien belle après-midi ensoleillée passée pour nos jeunes.



# Championnat de France Elites Handi

du 31 mars au 3 avril à Montpellier

Sébastien Motais, nageur émérite de la section handisport du Toac Natation, était qualifié sur 100m dos aux championnats de France Élites qui ont eu lieu dans le beau bassin de la piscine Antigone de Montpellier ! L'objectif étant, lors de cette échéance, de faire partie des huit premiers lors des séries qualificatives du matin afin de pouvoir s'exprimer en finale l'après midi ..

Malheureusement, il termine sa course avec le neuvième temps .. Aux portes de la finale !

Petite déception pour notre nageur mais cela restera tout de même une jolie expérience que de vivre ces championnats en compagnie de l'élite de la natation française !

[résultats](#)

## Natathlon 2

les 9 et 10 avril à Portet et A. Jany

Le samedi 9 et Dimanche 10 avril a eu lieu la 2ème étape du Natathlon pour nos nageurs du groupe Dauphins 1 et 2, le groupe poussin et benjamin compet et les pre-compet (le samedi à Portet et le dimanche à Alex Jany).

Cette première après-midi à Portet concernait essentiellement les poussins et fût pleine de surprise avec en effet Killian qui réalisa son meilleur temps au 400 nl (6"44 au lieu de 7'10) mais aussi Samuel sur 50 pap (47").

Pour leur 1er 100 BRASSE, Constance et Alex réalisent correctement leur course et tournent respectivement en 2'12 et 1'53. Par contre, Juliette est disqualifiée car le virage n'était pas correct. Elle saura se rattraper la prochaine fois.

Pour leur 100 NL, Constance tourne en 1'43, on peut voir qu'elle prend plus de plaisir sur cette épreuve. Alexandre confirme son temps en 1'35.

Au 50 DOS, Inès et Clara restent sur leur temps précédent tandis qu'Alice s'améliore et passe de 1'02 à 55"38. Pour son 1er 50 DOS, Rémi réalise une belle course et tourne en 56"73.

Lorenzo et Evan étaient appelés pour le 50 PAPPILLON. Manquant de points techniques sur la nage, ils frôlent la disqualification mais on peut les encourager car ils ont tenu la distance.

Au 200 NL, certains nageurs se sont améliorés, pour d'autres ils confirment leur temps.

Sur le 50 NL, tout le monde s'est bien amélioré. Tina, Harena, Inès, Cassandra et Antoine tournent autour de 55". Margaux, Alix, Clara, Lorenzo et Evan tournent autour de 45".

Il est à souligner que Tina réalise un 50 BRASSE bien nagé en 54"85, épreuve en découverte pour le reste du groupe.

C'était une bonne petite demi-journée de compétition pour nos compétiteurs.

Le deuxième jour ce sont surtout les filles qui se sont illustrées, en effet Souhila passe la barre des 40 sec au 50nl, et Ainoha s'en rapproche. Ce deuxième jour était un peu difficile. En effet, le matin, les poussins 2 avaient le premier 100 pap de leur vie, l'appréhension était forte mais ils ont su gérer ça comme il le fallait. Pour le groupe benjamins compet, cette deuxième étape avait pour objectif de valider les progrès constatés à l'entraînement après (enfin) un bon mois de travail sans interruptions intempestives.

Avec en ligne de mire le 200 pap (une des courses les plus dures physiquement surtout quand on n'est pas prédestiné au papillon). Après des 100 m nage libre rondement bien menés par la totalité du groupe avec 2-3 secondes ou + retranchées à leur meilleure perf. (Lou-Ann 1'07, Juliette 1'12, Abi 1'16, Elodie 1,20), les 200 brasse furent un peu moins bons. La quasi totalité a réussi à s'améliorer mais des erreurs techniques et tactiques n'ont pas pu rendre une copie aussi bonne qu'en nage libre.

L'heure du 200 pap arriva et la jeune troupe a su se mobiliser pour ne pas subir en vain cette course.

Respectant les consignes à la lettre, en ne partant pas le plus vite possible pour essayer de bien accélérer sur

# Natathlon 2

les 9 et 10 avril à Nakache et A. Jany

la fin de la course, les jeunes ont validé chronométriquement parlant leur perf par de très bons temps par rapport aux capacités de chacun. A noter les 3'03 de Terris, les 3'08 de Lou-Ann ou les 3'10 de Justine. Enfin pour conclure, le 100 dos s'est invité au programme à peine 1h après l'effort en papillon. Autant dire que musculairement parlant nos jeunes étaient déjà bien entamés. Mais une nouvelle fois la troupe a su répondre présent malgré la fatigue avec de meilleures perf à l'actif de Sana en 1'22, de Lenaic en 1'21, Justine en 1'23 ou Abi en 1'27. Le reste nageant dans les eaux de leur meilleure perf.

Enfin, pour le groupe pré-compét, l'objectif était surtout basé sur la réalisation d'un très bon 800 m en bénéficiant du travail effectué pendant les vacances d'hiver lors du stage multi activités. La perf à noter est le 12'04 plein d'espoir de Nicolas sur cette distance. Damaris, Cian et Alix s'en sont aussi bien sorti avec de jolies performances.

Félicitations à tout ce beau monde. Le travail commence à bien porter ses fruits. Beaucoup d'améliorations techniques dans tous les groupes sont à noter, ce qui permet de dire que le travail paye. Maintenant place aux derniers mois de travail de l'année pour finir en beauté. Avec en ligne de mire la finale des Médailles, la Team-Cup et les natathlons

[résultats avenir/poussins 1](#)

[résultats poussins 2](#)

[résultats benjamins](#)

# Pass'Compet

le 12 mars à A Jany

Le 12 Mars à A. Jany, Rémi Guilbert,  
Antoine Maurin-Coulouvrat et Hélène Orban ont brillamment réussi leur  
Pass'Compétition.

**BRAVO à eux**

[résultats](#)

# 54ème Finale des Médailles du Toac

le 16 avril à Léo Lagrange

Pour la 54 ème édition des Médailles du Toac, 17 nageurs issus de 4 groupes du club ont passé le cap des qualifications et ont réussi à se qualifier pour la grande finale régionale qui avait lieu le premier jour des vacances de printemps.

Chez les poussins, les 6 qualifiés (5 chez les poussins compet et 1 chez les dauphins) se sont très bien illustrés dans les 10 finales auxquels ils ont pris part. Le stress était au rendez-vous pour cette première compétition de l'année où il y avait des récompenses, mais ils ont su se mettre "dans le bain" et réaliser de très bonnes performances.

Un bravo particulier à Sakhi Souhila qui se démarque sur ses deux courses en terminant deux fois 3 ème. Samuel quant à lui ne finit pas très loin sur 50 dos où il termine 4 ème. Dommage, ce sera pour une prochaine fois ;)

Alice LEBAS, la représentante des dauphins, réalise une belle performance en améliorant son temps de près de 6" et ainsi passant de 58"23 à 52"29.

A croire que la cape bleue qu'elle a confectionnée pour le défilé lui a donné des ailes !!

Félicitations pour son investissement à l'entraînement qui a bien porté ses fruits !!

Du coté des benjamins se sont 11 nageurs qui étaient qualifiés pour cette finale

Après un mois de mars sous le signe du natathlon et des épreuves de 100 et 200 m dans chaque spécialité, il était donc temps de passer sur l'effort le plus court de la natation, le 50 m où explosivité, tonicité et vélocité sont les maitres mots pour valider une bonne performance. 3 nageurs du groupe pré-compétition étaient qualifiés. Johann sur 50m pap en finale B qui nage 45"83 (meilleure performance personnelle). Nicolas en finale B du 50 brasse benjamin 2 qui nage quant à lui en 48"78, malgré un départ un peu lent et qui réussit lui aussi sa meilleure performance. Enfin Antoine en finale B du 50 brasse benjamin 1 qui nage en 45"56 et finit 4 ème au classement des finales A et B réunies tout en améliorant considérablement son chrono. Félicitation à eux trois.

Chez les benjamins compet, 8 des 9 nageurs du groupe était présents. Quatre d'entre eux ont réussi à nager en finales A (Lou-Ann cr et pap, Terris cr et dos, Juliette cr et dos et Sana en dos) et les quatre autres en finales B (Lénaïc, Justine et Abi en cr et dos, Timothée en br).



# 54ème Finale des Médailles du Toac

le 16 avril à Léo Lagrange

Nos jeunes se sont très bien défendus en battant leurs meilleures perfs personnelles de plus de 1 à 2 s pour la plupart. Entre les 34" d' Abi et de Lénaïc en nl, les 33" de Justine en nl, les 31" s de Terris et les 30"60 de Lou-Ann la plaçant en deuxième position, les perf ont vraiment été à la hauteur.

Sur les autres nages, Timothée en 47" s'est très bien défendu tout comme Sana en dos en 39" et Lénaïc en 38".

En résumé, une bonne compétition de fin de cycle avec les vacances de printemps en ligne de mire et un stage intensif de natation à Perpignan la deuxième semaine pour préparer au mieux la fin de saison et les dernières étapes, ainsi que les finales du natathlon.

Félicitations à tous et aussi aux mamans qui ont confectionné de jolis déguisements de super héros pour le traditionnel défilé. Avec une mention spéciale à la famille Slamnia qui a réalisé un super déguisement de « Hulk » quasi plus vrai que nature.



résultats

# Team cup

le 17 avril à Muret

1ère compétition par équipe pour nos petits nageurs issus des groupes Poussins, Dauphins 1 et 2 avec 2 équipes garçons, 3 équipes filles en force. Pour leur faire évacuer leur stress, on les a transportés dans une bonne ambiance, ils se sont déguisés en stroumpf pour encourager leurs copains.

## **Equipe 1 Garçons :**

ALAYRAC Alexandre

BERNABEU Maxime

GUILLAUMES Maxime

NGUYEN VAN PHI Samuel,

qui se classe **17ème équipe**

**régionale** et participera à la finale régionale à Auch.

## **Equipe 1 Filles :**

GONZALEZ Ainhoa

GRUBO-SIRANGON Clémentine

NICOLAS-MALLET Lilou

SAKHI Souhila,

qui se classe **25ème équipe**

**régionale** et participera à la finale régionale à Auch

## **Equipe 2 Garçons :**

AZEMA Evan

CAILLAUD-FIORILLO Lorenzo

GUILBERT Rémi

MARINO Lorenzo

## **Equipe 2 Filles :**

DE BAZIN Lucie

ETIENNE Camille

GENOULAZ Tina

PREVITALI Margaux

## **Equipe 3 Filles :**

DURRIEU-PY Inès

LEBAS Alice

RAKOTOSOA Harena

VORVOREANU Sarah-Maria

## **Equipes mixtes avec l'Asptt :**

MORIN LEMOINE Cassandre

MULE Juliette

un grand MERCI pour leur coopération

On commence la compétition avec le relais 4\*50 NL :

Sur 24 équipes filles présentes : l'équipe 1 filles arrive en 9ème place avec 537 points tournant en 2'47"24.

l'équipe 2 filles arrive en 17ème place avec 344 points tournant en 3'08"98.

l'équipe 3 filles arrive en 21ème place avec 286 points tournant en 3'16"70.

Relais qui a mis les jeunes dans le bain, la compétition était lancée et les performances au rendez-vous.

Sur 17 équipes garçons présentes : l'équipe 1 garçons arrive en 8ème place avec 346 points tournant en 2'50"23.

l'équipe 2 garçons arrive en 16ème place avec 81 points tournant en 3'32"49 (cela s'explique par le dernier relayeur, Lorenzo C. qui s'est trompé et a réalisé un 50 PAPILLON).

Puis, pour chaque équipe, 1 relayeur a nagé un 50 m des 4 Nages :

au 50 PAPILLON, on a retrouvé Clémentine, Lucie, Alice, Samuel, Lorenzo C.

au 50 DOS, on a retrouvé Souhila, Camille, Inès, Maxime G, Rémi.

au 50 BRASSE, on a retrouvé Lilou, Tina, Sarah-Maria, Juliette, Alexandre, Evan.

au 50 NL, on a retrouvé Ainhoa, Margaux, Harena, Cassandre, Maxime B, Lorenzo M.

Au relais 4\*100 4N :

l'équipe 1 filles arrive en 12ème place sur 24 avec 141 points tournant en 7'21"11.

l'équipe 2 filles arrive en 14ème place sur 24 avec 49 points tournant en 7'50"65.

l'équipe 3 filles arrive en 21ème place sur 24 avec 14 points tournant en 8'29"18.

l'équipe 1 garçons arrive en 7ème place sur 17 avec 92 points tournant en 7'24"00

l'équipe 2 garçons est disqualifiée pour nage incorrect au Papillon sur le 100 4N.

# Team cup

le 17 avril à Muret

Le classement final des équipes :

l'équipe 1 filles arrive en 13ème place sur 24 avec 2208 points.

l'équipe 2 filles arrive en 19ème place sur 24 avec 1416 points.

l'équipe 3 filles arrive en 21ème place sur 24 avec 968 points.

l'équipe 1 garçons arrive en 10ème place sur 17 avec 1172 points.

l'équipe 2 garçons arrive en 15ème place sur 17 avec 356 points.

Il y a donc deux équipes qualifiées pour la Finale Régionale Team Cup qui aura lieu le 21 mai à Auch, les équipes 1 filles et garçons, bravo à elles.

résultats



# 3ème journée CNCH

le 16 avril à Puy l'évêque

Très bon bilan pour cette 3ème et dernière journée du CNC à Puy l'évêque ! De la bonne humeur, de bons chronos et quelques records personnels battus, qui permettent à tous les nageurs de se qualifier pour les championnats de France N1/N2 qui auront lieu à st Malo du 16 au 19 juin !

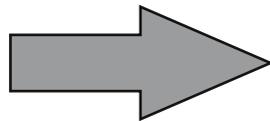
Place donc à la dernière ligne droite avant l'échéance finale ...



résultats



# Religion Rugby



Le club s'est rapproché d'un magasin de vêtement de sport "Religion Rugby", qui est voisin de notre Fidel partenaire, Opticduroc.

Ce magasin situé au 54 Rue Alsace Lorraine, nous propose des Polos, homme, femme, enfant, à un tarif club exceptionnel de 25€.

Accès site : <http://www.religion-rugby.com/fr/65-polos>

Si le club et les adhérents jouent le jeu avec l'achat massif de ce polo, cette marque pourrait devenir un nouveau partenaire du club, en fournissant aux nageurs des équipements à prix préférentiel.

Vous pouvez déjà passer commande via le bon de commande disponible dans l'onglet boutique de notre site. Le lien [ici](#)



# Mesures d'hygiène

Afin d'améliorer l'hygiène au sein des piscines municipales, la mairie de Toulouse rappelle que le service des sports a mis en place sur Léo Lagrange, Toulouse Lautrec et Jean Boiteux des zones de déchaussage au sein des accès vestiaires.

Nous vous demandons donc de bien vouloir respecter ces zones.

Nous vous en remercions.

## Fête de l'école de natation et convocation Assemblée Générale du TOAC Natation

**Samedi 18 juin** se déroulera le matin la fête de l'école de natation sur JOB de 10h à 12h, suivie, sur le site du CE Airbus au 316 route de Bayonne, dès 12h30, d'un repas offert par le club, ponctué de 14h30 à 16h30 de l'assemblée générale et de la remise des récompenses.

Pour ceux qui souhaitent s'impliquer dans la gouvernance du club, tout acte de candidature doit être retourné au comité directeur du TOAC Natation, au plus tard le 3 juin.

La remise des récompenses aux nageurs, y compris le tournoi interne, se déroulera de 15h30 à 16h30.

Merci de nous confirmer la participation de chaque membre de votre famille (adhérent ou non) à cette journée (tout ou partie) via le lien doodle suivant :

<http://doodle.com/poll/5qn67wtgmdydystn> afin que notre logistique (notamment le repas de midi) soit à la hauteur du nombre de présents.

Bon anniversaire à ...  
Ils sont nés en mars

**A à C** : ALLARD Ethan, ANDONOFF Thomas, AUGUSTIN Benoit, AZEMA Natacha, BARR Lisa, BAUME Romain, BERGER Patrick, BERNABEU Alexandre, BERTOUX Jean-Daniel, BODIN Laetitia, BRAAM Anne, BREYSSE Clara, BUONOCORE Bruno, CADOT-BURILLET Bertrand, CARTON Patrick, CARVALHO WITTICH Annabella, CENAC Pauline, CHAIGNEAU Jérémy, CHEVROLLIER Terren, COLOMBIÉ Arnaud, COMRIE Iris, COUGOUREUX Thierry,  
**D à M** : DENTESANO Nathanaël, DEPLANCHE Gaëlle, DESMEULLES Emma, DUCLOS Pauline, DUPUIS Doriane, EYCHENNE Paul, FAGES Michel, FOUQUE Valentin, GANTIE Fabrice, GAUTIER Louise, GENOULAZ Anna, GENOULAZ Laura, GHEERBRANT-MOURAO Théo, GONZALEZ Ainhoa, GOURET Raphaël, GRANER Théo, HEBRARD CAPDEVILLE Pierre Inti, JEANMOUGIN Stéphanie, LEGRAND Jonathan, LESUR Camille, MANZANARES Cassandre, MARINO Eleonora, MARINO Lorenzo, MAYOR Jordan, MERIT Ambre, MORIN LEMOINE Héloïse,  
**N à Z** : NEGRO Terris, NUGON Tom, ORBAN Hélène, OUCHENANE Nour, PEREZ Paul, PICARD Sandra, POTIN Léonore, RABAUTE Eric, ROUAIX-MAZEL Matéo, ROZAN Anne, SAKHI Souhila, SALAS Frédéric, SAMOUILHAN Elodie, SAUNIER Raphaël, SCOZZARI Salvatore, SOUVERAIN Jeanne, SUSINI Maryan, TAKI Jad, TAYLOR Amélie, TEYSSIE Anthony, THIEBAUT Jean-Baptiste, TOULORGE Benoit, TOULORGE Apolline, VAN DER MEULEN Marine.

Bon anniversaire à ...  
Ils sont nés en avril

**A à C** : ALLARD Yohann, ALSAYEGH Joud, ANDREU Stéphane, AZEMA Régis, BARBERO Vincent, BECKER Constance, BERNARD-PEYRE Lucile, BERTIN Antoine, BERTRAND Marie-Sarah, BERTRAND-TORRES Victor, BOCH Camille, BOULANGER Xavier, BRIAND SARLABOUS Corentin, CAILLAUD-FIORILLO Lorenzo, CAZABAN-IVANOVA Stecy, CAZENAVE Simon, CAZOR Solange, CHIAPPINI Niccolo, CLOT Adrien, COUGOUREUX Anaïs,  
**D à M** : DABERNAT Clément, DAMBERTOUMIEU Raphael, DAYRE Coline, DECRUCQ Pablo, DELAHAYE Hugo, DI DIEGO Lorenzo, FAURE Carine, FLECHON Stéphane, FRABEL Iris, GIRON Hippolyte, GIZYCKI Gaëla, GOMEZ Jean-Luc, GUILLAUMES Alexandre, HOUZELLE Damien, ISLAM Rubel, IZARD-VERONICE Alexandre, JARSAILLON Jérémie, KHANTOUCH Maryam, LETIENNE Claire, LONGUET Magali, LOZES Olivier, MAILHES Véronique, MELEUX Félix, MIELVAQUE Virginie, MIGNARD Romain, MORIN LEMOINE Cassandre,  
**N à Z** : NGUYEN VAN PHI Anaïs, PAGES Fanny, PANIZZUTTI Pierre, PECOULT Oscar, PECOULT Zoe, PRUVOT Lilly-Rose, PUECH Marie Line, QUENESCOURT Tom, QUERIN Guillaume, QUONIAM Sandra, RAKEZ Jérémy, RICHARD Eva, RIMOUR Benoit, RYAD Soumaya Aïcha, SAMALENS Jeanne, SAUNIER Stéphane, SIMONNET Marie, SKELLY Sybille, TAYLOR Kerry, ZOUIN Elodie.

Événements à venir...

8 mai : Natathon 3 à Montauban  
21 mai : Finale régionale de la Team Cup à Auch  
22 mai : 2ème Meeting départemental à Léo Lagrange  
25 - 29 mai : Championnat d'Europe des Maîtres à Londres  
28,29 mai : Natathlon 4 à Nakache et Colomiers

Consultez notre site sur [www.toacnatation.com](http://www.toacnatation.com)  
Les **permanences** du TOAC (où et quand?)  
Contactez-nous par mail [email@toacnatation.com](mailto:email@toacnatation.com)  
Consultez et commandez vos articles natation et kit sur la **boutique**  
Découvrez 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**

Toac Natation

54 rue des 7 troubadours  
31000 Toulouse

Téléphone : 09 82 37 03 21  
fax: 321-321-54321  
email:  
[contact@toacnatation.com](mailto:contact@toacnatation.com)  
web: [www.toacnatation.com](http://www.toacnatation.com)

Heures d'ouverture :

lundi, mardi, jeudi : 15h-19h  
mercredi : 9h-12h  
vendredi : 14h-16h

Nous remercions nos partenaires pour leur aide

