

## sommaire

ENF-2 ENF-3

Bravo à ...  
[page 2](#)

Stage multi activités jeune 2-3  
Pour débiter la saison, le  
TOAC a organisé sur la ...  
[page 3](#)

Terris Negro en stage régional  
C'est sur les quatre premiers  
jours des vacances de ...  
[page 4](#)

Championnat départ des Maitres  
Ce sont 7 maitres qui se sont  
engagés...  
[page 4](#)

Interclubs Toutes Catégories  
Au niveau départemental, pas  
moins de 7 équipes ...  
[page 5](#)

Interclubs Masters régionaux  
La grande famille des masters  
s'est donné rendez-vous ...  
[page 7](#)

Meeting A. Jany Q1  
Une petite dizaine de nos  
«jeunes » se sont déplacés...  
[page 8](#)

Opérations calendriers  
Comme l'année dernière, le  
Toac natation vous propose ...  
[page 9](#)

Venez fêter Noël avec l'école de Nat  
De 9h à 10h Têtards,  
Grenouilles, Tritons de tous ...  
[page 10](#)



## Le mot du président

La saison est donc lancée avec déjà ses premières compétitions et résultats. Vous trouverez ci-dessous les activités du mois de novembre déjà bien chargé. A mettre en avant ce mois-ci, les résultats des Interclubs très encourageants. Compétition très importante pour le club car il soude les compétiteurs dans un esprit folklorique avec les traditionnels déguisements, mais avec des résultats tout aussi prometteurs. Les dirigeants remercient vivement les 90 compétiteurs, officiels, entraîneurs et accompagnateurs qui ont participé à cette épreuve ([région](#), [départ](#)). L'ensemble de ces résultats sont la récolte d'une bonne préparation. Pour preuve, le stage multi activités de nos plus jeunes pendant les vacances de la Toussaint ([photos](#)). Le sport c'est très bien mais les dirigeants s'activent aussi afin, entre autre, de vous faire bénéficier d'avantages que nous proposent nos partenaires. Il est important de penser à eux car ils nous aident financièrement et cela se répercute favorablement sur votre cotisation.

Tout comme le calendrier, opération reconduite maintenant pour la 3ème année, qui permet de financer des événements sans gréver notre budget. Pour le calendrier je tiens à remercier chaleureusement notre photographe professionnel qui a bien gentiment effectué les photos de nos jeunes et nos moins jeunes. Merci Lucas CULULO de LN photographers. Nos masters aussi ont bien commencé la saison lors des IC et nous allons les suivre avec intérêt cette année. Victime de notre succès, nous sollicitons cette saison les parents pour venir nous aider et ainsi participer, de l'intérieur, à cette épreuve qui existe depuis 55 ans !! ([photo R1](#)). Je clôture ce mot en souhaitant plein de bonheur à la future maman que vous connaissez tous, Verra !!. En effet Lana a vu le jour ce lundi 14 novembre et a failli être notre plus jeune têtard. Bravo et plein de bonheur à notre entraîneur et assistante administrative. !!  
  
Bonne lecture et Sportez vous bien !

# ENF-2 ENF-3

le 29/10 à Pech David

Bravo à Méllina, Julie, Iris, Candice, Maléna,  
Eléonora, Oscar, Zoé, Maxime, Morgane et Lars  
pour leur brillante réussite au pass'sport de l'eau (ENF-2)

## résultats



Bravo à Mathéo, Paula, Chiara, Ambre, Anaé,  
Jean Baptiste, Auriane, Mila, Anaïs, Maé, Hugo, Eva, Oxane, Rébécca, Arthur,  
Bastien, Lucille, Maël, Mathide, Paloma, Hana Lisa, Chana Shereen, Rayan, Noah, Emy, Laura, Solène,  
Anaïs, Axel, Timéo, Michelle, Aurore et Rayan

pour leur brillante réussite au pass' compétition (ENF-3)

## résultats

# Stage multi activités jeunes 2-3

Vacances de Toussaint

Pour débiter la saison, le TOAC a organisé sur la semaine complète des vacances de la Toussaint, un stage multi-activités pour les groupes " jeunes 2 et 3" de la structure.

Au programme des 5 jours, une journée type telle que présentée ainsi :

- Matin : 1<sup>er</sup> entraînement natation de 2h puis trajet vers la ville en transport en commun.
- Midi : repas en ville chez le partenaire Flunch Jean Jaurès puis trajet vers les activités.
- Après midi : activités sportives ou culturelles puis retour vers la piscine.
- Fin d'après-midi : goûter puis 2<sup>ème</sup> entraînement de natation de la journée.

De quoi bien occuper nos jeunes durant toute la semaine .

14 d'entre eux ont donc choisi cette formule pour occuper leurs vacances.

Du côté de la natation, le stage a permis de consolider les bases techniques travaillées en amont sur le début de saison et d'accentuer un travail foncier sur la période pour préparer les premiers rendez-vous dominicaux.

Il est à noter que Anne Braam nous a rejoint officiellement en tant que coach cette année et a en main un de ces groupes concernés par ce stage.

Un réel plaisir de l'accueillir ainsi parmi nous tant elle nous a déjà gratifié de son très grand professionnalisme durant ces deux premiers mois de travail. Un vrai plus pour le club.

Un joli programme d'activités a été prévu pour cette fameuse semaine. Nos jeunes sont passés par tous les états. Tantôt "valdingeurs" de quille ou glisseurs sur glace, mais aussi rondisseurs invétérés, grimpeurs de parois fines ou encore amateurs du 7<sup>ème</sup> art.

Au bilan, malgré une participation du nombre d'enfants en baisse dû à des congés de Toussaint pas très académiques en cette année scolaire, cette formule a rencontré un véritable succès populaire auprès des présents qui sont ressortis avec un énorme sourire en fin de semaine malgré une grande fatigue. Il faut dire que la visite dans la dernière après-midi chez notre sponsor Optic DUROC histoire de faire quelques photos avec notre légendaire Bruno y a bien contribué. En apportant, comme il sait si bien le faire, sa bonne humeur légendaire autour d'un milk-Shake offert à tous les mômes par notre hôte.

Place maintenant aux compétitions pour ces jeunes avec en ligne de mire les premières médailles du Toac début décembre et les différents interclubs (toutes cat et Jeunes ) .



# Terris Negro en stage régional

du 20 au 23 octobre à Montauban

C'est sur les quatre premiers jours des vacances de Toussaint que Terris Negro a été sélectionné pour un stage de cohésion régional effectué à Montauban. Stage réunissant les meilleurs nageurs régionaux des catégories jeunes.

Au programme natation, escalade et préparation physique générale.

Pour ce dernier module de travail, le comité régional avait fait venir le préparateur physique de Florent Manaudou qui a pu conseiller les jeunes et dialoguer ouvertement avec eux durant tout le stage.

De quoi emmagasiner pas mal d'expérience sur cet aspect pour notre jeune champion en herbe.

Dans l'eau, il a pu se confronter durant les 4 jours aux autres nageurs de son niveau autour de différents entraînements concoctés par les entraîneurs présents des différentes structures de la région. Pour notre club, Lhoreigh y a endossé ce rôle-là.

De quoi explorer des pistes d'entraînement différentes pour notre jeune nageur et entraîneur

En gros, un bien beau week-end prolongé de découverte, perfectionnement et dialogue pour nos deux "TOACIENS"



## Championnat départemental des Maitres

12-13 novembre à A. Jany

Ce sont 7 maitres qui se sont engagés pour les championnats départementaux masters qui avaient lieu pour la première fois en même temps que les championnats départementaux junior/senior. Située le week-end entre les deux interclubs ( toutes catégories et masters ), la compétition n'a pas trouvé un grand engouement parmi nos troupes mais quelques uns d'entre eux se sont quand même « mouillés »

Niveau performance à noter les belles courses de Neil Kemp sur 200 Br en 2'40, de Nico Boudet sur 50 nl en 27"9, de Sophie Arnal-Brezun sur 1500 nl en 24'37" ou encore Alice Joulia sur le 100 Br en 1'37.

Les deux Christian se sont essayés à des nages peu habituelles pour eux, avec de bons résultats comme le 50 Br en 39"5 pour Christian Frigerio ou le 400 4n pour Christian Renaudy en 7'36.

De bons résultats à confirmer dès la semaine d'après aux interclubs masters régionaux à Auch où il est attendu une trentaine de nageurs du club .

# Interclubs toutes catégories (départemental)

le 6 novembre à Muret

Au niveau départemental, pas moins de 7 équipes étaient présentes, soit un record pour le club.

7 équipes présentes, 7 équipes classées à l'arrivée évitant donc les pépins de dernières minutes, véritable rituel lors de cette compétition même si cela ne s'est pas fait sans quelques petites suées.



Soit donc, 70 nageurs avec un vrai mélange de générations allant de 10 à 68 ans et issus des différents groupes du club. En effet pas moins de 11 groupes de la structure étaient représentés pour hisser le plus haut possible les couleurs du club.

4 équipes garçons et 3 filles plus précisément constituées sans hiérarchisation entre elles pour permettre d'obtenir le plus de points possible au total de toutes les équipes.



Niveau performances individuelles, il est à noter le très bon comportement de nos nageurs des catégories jeunes qui améliorent quasi tous de manière significative leurs performances.

Les juniors /seniors et "Masters" ont eux assurés les points avec des programmes drastiques pour la plupart avec pas moins de 4-5 courses à leur programme sur une journée.

A noter le super comportement des papillonneuses avec la victoire sur le 100 papillon d'Orianne Castellon, tout juste licenciée chez nous grâce au partenariat TBS-TOAC, en 1'13 et celle de Mona Marchant après un super 200 pap en 2'52.

Podium aussi sur le 200 4n pour Laura Hilselberger et Sandra Moreau qui nagent toutes les deux sous les 3 minutes .



Au niveau des garçons , victoire de Neil sur le 200 Br en 2'41 et podium pour David Montassier sur 100 nl, Nicolas Sperenza sur 100 dos, Christophe Sardet sur 200 dos, Teava Léon sur 100 br, Guillaume Querin sur 200 pap et Nicolas Juguet sur 200 4n.



Au final, des classements et nombre de points à la hauteur des espérances envisagées par l'équipe technique sur cette poule départementale.

Un remerciement particulier aux nageurs d'un jour qui n'ont pas hésité à mouiller le maillot sans s'être pour autant entraîné en amont. Sans eux, impossible de faire autant d'équipes et de points.

Un clin d'œil à nos deux remplaçantes d'un jour, Alice Lebas et Ainoha Gonzalez qui étaient présentes pour palier à tout désistement de dernière minute.

Et un grand merci aussi à la dizaine d'officiels qui ont œuvré tout le week end pour permettre que les compétitions aient lieu de la meilleur des manières.



# Interclubs toutes catégories (départemental)

le 6 novembre à Muret



## *Au bilan comptable*

Un résultat d'ensemble à l'addition des points des 9 équipes excellent avec plus de 88000 points comptabilisés. Soit à peu près 9 000 pts de plus que la saison précédente.

Avec un tel total nous pouvons envisager de rentrer pour la première fois dans le top 60 national (66 ème la saison dernière) sur plus de 750 clubs engagés

**Un énorme bravo donc à toutes les personnes qui ont œuvré pour que ce millésime 2016 soit un réel succès**

départemental

résultats

classement

régional

résultats

classement

# Interclubs Masters régionaux

le 20 novembre à Auch



La grande famille des masters s'est donné rendez-vous en terre gersoise un dimanche de mi-novembre pour participer aux interclubs masters régionaux.

Même pas quinze jours seulement après ceux s catégories, il était donc temps de remettre le bonnet pour une trentaine de nos adhérents et porter haut les couleurs du club.

Cette année seulement 3 équipes ont pu être présentées (une de moins que la saison dernière) dû à de nombreuses défections ou blessures. La représentativité au niveau national en prendra donc sûrement un petit coup (10ème national la saison dernière avec 4 équipes).

Il faut dire que la section masters avait vraiment bien joué le jeu quinze jours avant sur les interclubs toutes catégories et que la promiscuité des deux événements y a joué pour beaucoup.



Cependant, nos valeureux "présents" se sont très bien défendus.

Les 30 nageurs se sont "dépouillés" tout le long de la journée pour ramener le plus de points possible.

Au bilan l'équipe 1 garde son statut de 2ème équipe régionale en finissant une nouvelle fois derrière l'Asptt. Elle se qualifie pour l'occasion pour les championnats de France interclubs masters de fin janvier à Cholet.



Les équipes 2 et 3 finissent elles, 10 et 15ème à 300 pts l'une de l'autre.

Ainsi cela nous permet de rester donc le meilleur club régional masters sur ce format de compétition au total de toutes les équipes en attendant notre nouveau classement au niveau national.

Un grand merci à Jenny, Edouard et Marc Djoar de s'être une nouvelle fois dévoués pour le club en officiant toute la journée.

Rendez-vous mi-décembre pour les championnats départementaux à Balma qui clôtureront l'année 2016 pour nos maîtres.

[résultats](#)

[classement](#)



# 1ère qualificative au Meeting A. Jany

le 20 novembre à A. Jany

Une petite dizaine de nos « jeunes » se sont déplacés à la piscine Alex Jany pour participer partiellement aux qualifications des trophées Alex Jany.

En effet, leur programme était composé uniquement d'une épreuve de demi-fond en nl, le 400 ou le 800 selon l'âge de chacun.

Et ils se sont plutôt bien débrouillés en améliorant tous leur meilleure performance personnelle sur la distance proposée.

Mention spéciale pour Souhila qui nage 6'47 au 400, pour Jeanne et Adrien qui se sont bien débattus pour le premier 800 de leur vie.

Très belle progression pour Tom, Nicolas, Lénaïc et Cian sur leur 800 qui rabotent dans l'ordre (52 , 37 , 20 et 15 secondes) par rapport à leur perf du mois de mai.

Un peu moins de secondes rabotées mais quand même des meilleures perfs pour Abigail et Timothée.

Le travail foncier des vacances de Toussaint a bien porté ses fruits.



## résultats



# Opération calendriers



## Calendrier 2017

**JUILLET**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**AOÛT**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**SEPTEMBRE**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**OCTOBRE**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**NOVEMBRE**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**DÉCEMBRE**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**TÉTARDS / TRITONS**



TOAC Natation - 54, rue des 7 Troubadours - 81 000 TOULOUSE / Tel : 09 82 37 03 21 ou 06 11 07 61 00 06 09  
www.toacnatation.com / email@toacnatation.com © Credit photos: L.N. Photographers

Comme l'année dernière, le Toac natation vous propose pour cette fin d'année des calendriers 2017 comportant de belles photos de groupe des jeunes et des moins jeunes.

Ces photos ont été réalisées par le photographe Lucas Cululo de LN photographers. Merci à lui.



# Venez fêter Noël avec l'école de natation !!



## ***SAMEDI 17 DECEMBRE***

- de 9h à 10h Têtards, Grenouilles, Tritons de tous les bassins (cours annulés ailleurs)
- de 10h à 11h30 Dauphins, Dragons, Poussins, Benjamins et Minimes

à la piscine de Jean Boiteux (JOB)...

Pour les tout-petits le père Noël devrait passer vers 10h pour une distribution de friandises !! Pour les plus grands, enfants et parents bien sûr, un goûter sera organisé dans le hall de la MJC de JOB (au-dessus de la piscine).

Exceptionnellement, et en accord avec la Mairie de Toulouse, les parents auront accès au bord du bassin en tenue de plage (short, claquettes) et pourront admirer les progrès de leurs enfants.

Venez nombreux, nous comptons sur vous !!!

# La Boutique

La boutique du club est ouverte à tous les adhérents.

Elle vous permet d'acheter à prix réduit du matériel de natation de qualité. En effet, notre fournisseur officiel TYR est reconnu parmi les meilleures marques de natation. Pour preuve, TYR est le partenaire officiel de la Fédération Française de Natation.

La boutique du club vous reçoit sur son stand à l'occasion des Médailles du TOAC, lors des deux réunions qualificatives et de la finale.

Visitez la **boutique** du TOAC Natation.

N'hésitez pas à cliquer sur les photos pour les agrandir.

## COMMANDES GROUPEES !!

Le club vous propose une commande groupée afin de profiter de meilleurs tarifs.

- Sweet capuche, logo club devant et derrière au prix de 40€
- Pour les petits, le poncho avec logo devant et prénom derrière au prix de 27€.

commande directement sur notre site:

<http://www.toacnatation.com/boutique>. Clôture des commandes le 23 décembre.

- sachez aussi que nos nouvelles serviettes aux couleurs du Club sont arrivées au tarif de 18€.



Bon anniversaire à ...  
Ils sont nés en novembre

**A à F** : ALLAOUA Kaci, ANTOINE Liliane, BALON Jean-luc, BERNARD Sylvain, BLACHE QUONIAM Lou, BLUM Moritz, BRISSONNET Andréa, CARRERE Lola, CAZAUX Solene, COURTÈS Henri, ERDOGAN Delila, FAGES Aymeric, FAURE Hugo, FERNANDES Edouard, FERNANDES GOMES DE ALMEIDA Francisca,

**G à L** : GARDES David, GIROUD-GARAPON Stephane, GUILLAUMÈS Mathys, GUILLOU Aimé, HIGGINS Cian, HIGGINS Estelle, JOULIA Alice, LARROQUE Alix, LEROUSSEAU Alexis, LEVEUGLE Stéphanie, LONGUET Marion,

**M à Z** : MALHERBE Maëlys, MEDJEDOUB Lyna, MICHAUD-PIMENTA Marin, MINGOT Adèle, MONAMY Pierre, MORO Anaïs, NEGREL Philippe, PASTOR Jean-michel, PEREZ Nathan, ROUJEAN Lilou, SCOZZARI Manuel Gamillo, STEHLE Victor, TAYLOR Samuel

### Événements à venir...

3 décembre : 1ère étape des Médailles du Toac à Léo Lagrange  
4 décembre : 2ème journée Avenirs à Muret  
11 décembre : ENF3 à Balma  
11 décembre : Interclubs Avenirs à Balma  
11 décembre : Interclubs Jeunes à Pamiers  
11 décembre : Championnat départemental des Maitres à Balma  
16-18 décembre : Championnats de France N2 (50m) à Montpellier

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 « **Maitres** » (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

Port: 07 61 90 06 09

email: [email@toacnatation.com](mailto:email@toacnatation.com)

web: [www.toacnatation.com](http://www.toacnatation.com)

Heures d'ouverture (jusqu'au 1er mars) :

mercredi : 12h-14h

Nous remercions nos partenaires pour leur aide

