

sommaire

Stage Jeunes à Perpignan

[page 2](#)

Championnat départemental et régional des Maitres

[page 4](#)

Natathlon Jeunes 1

[page 5](#)

2ème étape des Médailles

[page 6](#)

2ème journée du CNCH

[page 8](#)

Natathlon 2

[page 9](#)

Championnat de France Maitres

[page 11](#)

Stage multi activités et Pass'sport de l'eau

[page 14](#)

3ème journée CNCH

[page 15](#)

Natathlon 3

[page 16](#)

Finales des Médailles du Toac

[page 17](#)



Le mot du président

Chère adhérents,

Nous voilà en fin de saison sportive, de nombreuses compétitions importantes se sont déroulées et l'heure est au bilan. Bilan très satisfaisant pour le club au regard des résultats aux différentes compétitions et surtout ENF pour nos tous petits. Ces résultats sont là, car depuis plusieurs années nos jeunes et moins jeunes compétiteurs participent aux stages de préparation que nous organisons, à lire dans ce T29. Mais ce qui compte avant tout, pour nous, c'est l'état d'esprit et nous essayons de vous faire vivre et partager de grands évènements comme nos médailles du TOAC. De grands évènements, avec la finale des médailles du 13 Mai où nous vivons un moment exceptionnel, ainsi que le championnat régional que nous organisons avec nos amis de l'ASPTT du 30 juin au 2 juillet. De gros challenges donc, ce qui nous a contraint à déplacer notre Assemblée Générale en octobre.

Notez donc déjà le RDV le 7 octobre. Sachez que déjà nous préparons la rentrée afin de vous satisfaire et nous sommes à votre écoute pour toute information que vous souhaiteriez nous faire partager.

En attendant bonne lecture.

Votre président.

Richard Samouilhan

Stage Jeunes à Perpignan

du 13 au 18 février à Perpignan

La deuxième semaine des vacances de Février, le TOAC a organisé pour les nageurs des groupes jeunes un stage de natation à l'extérieur de Toulouse.

Comme pour la saison précédente, le choix s'est tourné vers la ville de Perpignan avec un hébergement en périphérie au centre de vacances du " mas blanc ", des créneaux d'entraînements dans les piscines de 25 et 50 m de Perpignan et des activités autour de la ville.

Proposé à une trentaine d'enfants, le stage a réuni 21 "nageurs en herbe" et trois coachs, Anne, Camille et Jonathan. Avec départ le lundi midi et retour le samedi soir, soit 5 nuits et 6 jours bien pleins pour la joyeuse troupe et pour les éducateurs.

Après un voyage bien venteux, les jeunes ont pris leur quartier dans le centre de vacances dans des appartements de 4-5 personnes. De quoi avoir plein de place pour bien se reposer entre les activités proposées par les coachs.

Après un grand briefing du stage pour établir certaines règles en vigueur pour canaliser la troupe, les jeunes sont allés découvrir le bassin de 50 m pour un premier entraînement assez light. Premier repas sur place puis première nuit sans embuche malgré quelques difficultés pour certains de trouver le sommeil après l'heure institutionnelle du coucher, et malgré des pluies torrentielles s'abattant sur la région toute la nuit. De quoi ravir les coachs détrempés, en passant d'appartement à appartement pour contrôler si tout allait bien.

Le deuxième et quatrième jour étaient placés sous le signe de la natation avec 2 séances dans la journée au programme. Une le matin en 25 M et une autre le soir en 50 M avec 30 min de Ppg avant le deuxième entraînement. Autant dire que nos jeunes n'ont pas chômé sur ces deux journées. Une pause de 2-3 heures l'après-midi leur était attribuée pour se reposer, faire les devoirs et passer des bons moments entre eux.

Les entraînements, eux, étaient axés sur la technique dans un premier temps puis sur le foncier par le développement de la filière aérobie dans un deuxième temps. Beau programme ;-). Concernant les 30 minutes de PPG, elles avaient pour but de développer le renforcement musculaire pour les plus grands sur des chaînes musculaires élémentaires pour la pratique de la natation telles que la ceinture abdominale et lombaire, les articulations du genoux et des épaules. Pour les plus jeunes, c'était le moment de découvrir cette activité sans rentrer dans l'idée de renforcement.

Ces deux journées ont été bien prolifiques pour le groupe qui malgré la fatigue s'est bien accroché mentalement pour réussir tous les exercices demandés dans et hors de l'eau.



Stage Jeunes à Perpignan

du 13 au 18 février à Perpignan

Pour souffler, les troisième et cinquième jour étaient bien plus light avec entraînement tout de même le matin en grand bassin ou petit bassin et, après un bon repos dans l'après-midi, c'était place à l'amusement avec des activités sportives comme le laser-game ou l'acrobranche. De quoi bien rigoler à se tirer virtuellement dessus ou à grimper dans les arbres.

Le dernier soir le repas s'est ponctué par le gâteau d'anniversaire de Samuel qui fêtait ses 11 ans ce jour-là. Puis la troupe a pris la direction du bowling pour célébrer la fin du stage.

Samedi réveil aux aurores pour le rangement et le nettoyage des appartements, puis entraînement ponctué par des jeux dans le bassin ludique et le toboggan aquatique.

Après un bon repas et les remerciements du personnel pour l'attitude générale du groupe et la propreté laissée dans les locaux, la joyeuse troupe a pris la route du retour bien fatiguée mais heureuse de la semaine passée tous ensemble dans la bonne humeur.

Arrivés à Toulouse, parents et enfants étaient bien contents de se retrouver malgré l'amertume de laisser les copains après une semaine de vie commune.

Les coachs aussi étaient contents de revoir les parents pour pouvoir enfin se reposer un peu ;-).

Retour à l'école et entraînement dès lundi pour tout le monde avec en point de mire un mois de mars bien fourni avec deux étapes du natathlon et la deuxième étape des médailles pour glorifier par les futurs bons chronos tous ces efforts effectués durant cette semaine.



Championnat départemental des Maitres

Le 19 février à Balma

En cette dernière journée des vacances d'hiver, 11 nageurs de la catégorie masters s'étaient donné RDV à la piscine de Balma pour une joute départementale. Compétition permettant l'accès aux France 25 m, elle était placée au bon milieu d'un cycle de travail assez fourni pour préparer au mieux cette échéance.

Malgré le rythme de la compétition assez rapide qui a fait enchaîner les courses à vitesse grand « V », les résultats d'ensemble

ont été intéressants avec notamment de jolies performances pour Lionel SYLESTRE sur 50 nl (28'8) et 50 pap (32"5), David MONTASSIER sur 50 nl (25"6), Amaury LEGROS sur 100 nl (1'00"8) ou Magali MONTAMAT sur 100 4n (1'37).

De bon augure pour les compétitions régionales et nationales qui arrivent à grand pas au mois de mars.

résultats

Championnat régional des Maitres

Le 5 mars à Albi

En ce premier dimanche de mars, les masters s'étaient donné rendez-vous en terre tarnaise pour l'unique championnat régional de la spécialité de la saison. Placé à trois semaines des championnats de France 25m qui auront lieu à Dunkerque, cette compétition avait pour but d'aller décrocher les dernières qualifications pour certains et de prendre les derniers repères en "mode compétition" pour d'autres. Le tout malgré la fatigue des entraînements intensifs des dernières semaines.

Et à ce petit jeu là, pas mal de nos 17 nageurs présents s'en sont très bien sortis.

Avec de belles performances pour Olivier Fourcade sur 100 nl (1'08), Nicolas Speranza (1'09) sur 100 dos, David Montassier sur 100 nl (58"8) ou encore Alice Joulia sur le 200br en 3'28.

Pour le reste de la troupe les chronos ont été intéressants pour la période de l'année. Ce qui augure de bonne chose pour la fin du mois comme le joli 200 br de Neil KEMP, le 100 nl de Christophe SARDET, le 200 br de Sophie ARNAL -BREZUN .

Au classement des challenges, le Toac repart avec trois récompensés dont Marion REGNIER qui se classe troisième au challenge 4n, David à la même place sur le challenge crawl et Neil qui remporte le challenge brasse.

Bravo à eux et aux trois officiels qui ont exercé tout au long de cette longue journée albigeoise

résultats



Natathlon 1 Jeunes

le 26 février à Pamiers

Le dernier dimanche de février avait lieu à Pamiers la 1ère étape du natathlon jeunes que la plupart des jeunes ont préparé durant les vacances en partant en stage à Perpignan durant une semaine. Véritable fer de lance de la catégorie, le natathlon, nouvelle version, laisse un peu plus libre cours à la volonté des nageurs et entraîneurs en choisissant les courses auxquelles ils veulent concourir. Fini donc les nages imposées qui parfois allaient à l'encontre de la politique sportive du club.

C'est donc aux aurores, dans la bonne humeur et en pleine forme que la trentaine de nos jeunes nageurs ont pris le chemin de l'Ariège en bus avec les nageurs de l'ASPTT.

Pour le groupe des « jeunes 2 » coachés par notre plus française des anglaises, Anne, la compétition a commencé avec le 400m Nl et un grand record personnel pour Killian (6'12). Le 200 Nl fut l'épreuve avec probablement les plus grosses progressions dans le groupe avec les temps de 3'25 pour Jeanne, 3'38 pour Clémentine, 3'23 pour Perrine (-25 secondes depuis décembre), 3'02 pour Cian, 3'05 pour Lilou, 2'52 pour Killian et 2'57 pour Souhila. Sur le 50 brasse, une « petite compétition interne » a eu lieu entre Killian (47'55) et Cian (47'81), les deux gagnant leur série avec 10m d'avance sur les autres. Adrien aussi explose son record personnel sur la distance en 45'47. Le gros travail de départs et virages effectué sur les dernières semaines a manifestement fonctionné à merveille dans les différentes épreuves. Ce fut donc une journée très longue pour les 8 nageurs du groupe mais très riche en performance avec au total 29 records personnels. De quoi ravir leur coach qui les félicite pleinement.

Pour le groupe de Jonathan, la compétition s'est aussi très bien passée. Les efforts fournis lors du stage ont bien porté leur fruit notamment sur le 400 nl où la totalité des jeunes ont explosé leur meilleure performance. Plus 40 secondes retranchées pour Damaris et Alix, une trentaine pour Timothée et Lénaïc et une quinzaine pour Abi qui finit troisième de la compétition sur la distance en nageant 5'28.

Les 50 m dos et Nl qui ont suivi ont été dans la même lignée avec de très belles performances pour Tom (29'en nl et 35' en dos), Nicolas (32' et 38') et le reste de la troupe qui ont quasi tous amélioré leur performance de 1,5 à 2 secondes comme Abi, Alix et Timothée sur le 50 dos en nageant aux alentours des 40 secondes. A noter aussi le joli 35''7 de Damaris sur un 50 nl très bien maîtrisé.

Les 200 m de l'après-midi ont été un peu plus durs physiquement mais Lénaïc a su tirer son épingle du jeu en améliorant considérablement son 200 NL et 200 4n (2'29 et 2'54).

Au total, comme pour le groupe de leurs cadets, 28 meilleures performances personnelles ont été réalisées par les 7 nageurs.

Félicitations donc à tous les nageurs de tous les groupes qui ont participé à cette première étape et aux officiels qui ont œuvré toute la journée pour permettre la bonne réalisation de la compétition.

Place aux deuxième étapes des médailles et du natathlon qui vont suivre au mois de mars pour confirmer tous les progrès constatés sur ce dimanche ariégeois.



résultats Jeunes

résultats Avenir

2ème étape des Médailles du Toac

le 11 mars à Léo

En ce samedi de mi- mars, tout le monde est sur le pont (bénévoles, officiels, entraîneurs et nageurs) à Leo Lagrange pour la deuxième étape des médailles du TOAC.

Sur le plan sportif, c'est la dernière chance pour aller chercher les qualifications pour la finale régionale du mois de Mai.

Auréolés d'un super stage durant les vacances, nos jeunes nageurs avaient à cœur de montrer tous les progrès réalisés et de se battre pour ces fameux sésames.

Concernant les Dauphins, étant donné l'absence de Vera les 4 derniers mois, le groupe Dauphins 2 a été entraîné par Damien et Jonathan. 9 compétiteurs sur les 15 du groupe ont pu bien se préparer pour cette compétition.

Vera tient donc à féliciter ces 9 petits nageurs qui ont accepté ce défi du 50 Papillon en grand bain : AZEMA Evan, BARBERO Lana, GENOULAZ Tina, JEULIN Sarah, MALHERBE Maelys, MARINO Lorenzo, MAURIN-COULOUVRAT Antoine, MORIN LEMOINE Cassandre et QUINIO Paloma.

Tout le monde s'est bien amélioré depuis le début de saison. Le dos crawlé est bien placé, la brasse est bien synchronisée avec le temps de glisse. Certains nageurs s'en sortent très bien en papillon, notamment Cassandre qui réalise une belle performance de 54"85.

Un gros point positif sur le départ, plongeon, coulée, sortie de coulée et reprise de nage.

A suivre la semaine prochaine pour la 2ème étape du Natathlon.

Chez les Jeunes 2, tous ont participé à cette étape et la compétition a commencé le matin avec le 200 4n où il y a eu beaucoup de progression. Chez certains surtout une progression technique dans chaque nage ainsi que dans les virages et d'autres y ont rajouté une grosse progression chronométrique depuis celle réalisée en décembre.

Après le déjeuner, place aux 50 mètres avec l'arrivée dans le groupe de Marine Averland du groupe Dragons, qui se joint aux Jeunes 2 pour la compétition. C'était la première fois qu'elle nageait aux Médailles du Toac et a su rester la plus calme de toute le groupe malgré la peur de l'échauffement et de tout ce monde dans les lignes d'eau. Elle a appris très vite qu'on doit être très déterminé pendant un échauffement et ne pas se préoccuper du monde pour le réaliser.

Le premier 50 était le 50 brasse, une mention spéciale pour Lilou, qui a fait une excellente coulée. Il y a eu beaucoup de records personnels avec Clementine 57"59, Lilou 52"55, Mathis 51"12, Killian 46"92, Cian 46"93, Adrien 45"59 et Antoine 43"03.

Le 50 dos a suivi, avec de gros progrès réalisés sur le départ pour le groupe et notamment Jeanne, qui l'a super bien effectuée. Records personnels pour Marine Averland 54"81, Jeanne 51"90, Adrien 48"55, Maléna 46"47, Souhila 45"38, Cian 44"61, Killian 43"64.



2ème étape des Médailles du Toac

le 11 mars à Léo

Toutes les filles ont trouvé le 50 pap un petit plus dur, la différence entre le grand bassin et le petit était plus perceptible. Malgré ça, il y a eu encore des records personnels pour Maléna 49"95 (qui a nagé sans lunettes), Perrine 49"74, Souhila 48"87, Lilou 47"54, Clementine 47"34 et Antoine 42"60.

La dernière course était le 50 CR avec des records personnels pour Marine 51"16, Jeanne 42"34, Perrine 42"28, Clementine 39"17, Adrien 38"36, Souhila 37"37, Killian 34"97 et Antoine 34"36.

Résultat d'ensemble de ce groupe, plus que positif !

Concernant le groupe des Jeunes 3, pas de 200 4n le matin : les jeunes l'avaient nagé quinze jours auparavant à Pamiers. Repos donc en matinée pour garder toutes ses forces sur les trois 50 de l'après-midi et aller chercher les accessits à la finale régionale.

A ce petit jeu, Tom Quenescourt s'est montré impérial sur les trois courses. Avec un 50 nl en 29', un 50 dos en 34" et un 50 Pap en 32". Il peut ambitionner de jolis choses lors des finales.

Nicolas continue sa progression constante avec un très joli 50 dos (36') et 50 pap (35'). Abi malgré des efforts un peu courts pour sa morphologie s'est très bien battue sur le 50 dos en 40' et le 50 pap en 39' en rabotant 2 s à ses meilleures perfs à chaque fois. Même constat pour Alix et Damarys sur le 50 br (47') ou le 50 dos (43') et le 50 nl que toutes les deux ont nagé en 35". Timothée s'est bien battu malgré une blessure en confirmant les perfs de la semaine d'avant à Pamiers en nageant 33'en nl et 41' en dos. Enfin Lénaïc a aussi sorti le grand jeu sur le 50br (44'). Résultats satisfaisants donc pour le groupe et à confirmer lors du prochain natathlon.

Les résultats de cette deuxième étape ayant été validés par le grand Manitou Edouard Fernandez, il est temps de regarder les classements pour voir quels nageurs de notre structure ont réussi à aller chercher le fameux sésame de la finale.

Félicitations donc aux 16 nageurs suivants qualifiés pour la finale régionale :

Dauphins 2 :

BONELLO Julie (2008)

COSTE Alessia (2007)

MAURIN-COULOVRAT Antoine (2007)

MORIN LEMOINE Cassandre (2007)

GENOULAZ Tina (2007)

Jeunes 1 :

CHAUMA-BULARD Charlotte (2006)

FRA N'GUYEN VAN PHI Samuel (2006)

GONZALEZ Ainhoa (2006)

LEBAS Alice (2006)

Jeunes 2 :

PREVITALI Antoine (2004)

SAKHI Souhila (2006)

GUERRY Killian (2005)

Jeunes 3 :

KEMP Abigail (2004)

QUENESCOURT Tom (2003)

RIEUVERNET Nicolas (2003)

FRA MALHERBE Lénaïc (2003)

résultats



2ème journée du CNCH

le 12 mars à Nîmes

Une nouvelle journée de
compétition pour nos compétiteurs du TOAC.

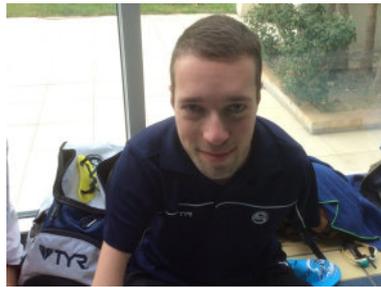
Cette fois sous les couleurs de la nouvelle région Occitanie !

Les Nîmois nous ont accueillis dans une ambiance conviviale.

Nos compétiteurs ont apprécié leur journée. Pour certains de nouvelles performances !

Prochaine journée C.N.C le 22 avril à Mazamet, celle ci sélective pour le Championnat de France N1
N2.

A bientôt pour de nouvelles aventures.



Natathlon 2

Le 19 mars à Portet

Le dimanche 19 mars avait lieu la 2ème étape du Natathlon pour les catégories Avenirs et Jeunes. Pour la seule fois de la saison, tous les nageurs du club de ces catégories étaient rassemblés au même endroit pour une étape du natathlon. Ce fut donc à Portet sur Garonne sur toute la journée de ce dimanche printanier.

Concernant les dauphins 2, groupe coaché par Vera et essentiellement Damien pendant sa grossesse, 9 de leurs poulains ont répondu présents. AZEMA Evan, BLUM Théo, COSTE Alessia, GENOULAZ Tina, JEULIN Sara, MALHERBE Maelys, MARINO Lorenzo, MORIN LEMOINE Cassandre et WENZEL Felix

Les jeunes ont attaqué leur compétition le dimanche matin par le 100 DOS, avec des points positifs : une nage bien posée avec le regard bien dirigé vers le plafond et un corps bien aligné... Le point faible à souligner dans cette épreuve se trouve du côté des virages. Malgré ça, on note une belle performance de Félix qui nage son 100 dos en 1'46.

Après un pique-nique sur la pelouse de la piscine, les "petits" nageurs ont repris l'après-midi avec le 100 NL ou Cassandre et Alessia gagnent 5" sur leur précédent temps. Les autres ont participé au 100 BR, où l'on a pu constater une bonne synchronisation de la nage, un bon temps de glisse et des virages respectés. Le « défaut » ressortant le plus étant la trop importante mobilité de la tête. Par conséquent, à travailler pour le futur.

Enfin la troupe a fini avec le 400 NL, épreuve pas forcément facile pour ces petits avenir avec seulement 2 entraînements de 1h-1h30/ semaine. Dans l'ensemble, leur coach est très surprise et constate tous les progrès réalisés durant ses derniers mois. Ils avaient déjà réalisé cette 1ère épreuve le 26 février dernier, du coup l'approche a été différente et ils ont pu bien améliorer leur temps. Notons par exemple qu'Evan est passé de 8'32 à 7'54 ;)

Concernant les Jeunes 2, coachés par Anne, il y avait aussi 9 nageurs présents.

Pour quelques-uns, c'était une deuxième chance de nager le 200 4n après celui de la semaine d'avant aux Médailles. Et en bassin de 25m, 5 nageurs ont battu leur record personnel sur la distance. Clémentine 3'44"64, Cian 3'25"28, Lilou 3'37"73, Jeanne 3'43"86 et Souhila 3'24"48.

Antoine et Adrien ont eux nagé le 200 brasse avec de très bons temps. Antoine en 3'26"45 et Adrien en 3'29"56 finissent deuxième et troisième de la compétition. Antoine a continué sur sa lancée en finissant deuxième sur le 50 brasse et surtout en remportant le 100 brasse avec des records personnels à la clefs à chaque fois (42"36 au 50 et 1'33"73 au 100m)

4 nageurs du groupe ont nagé le 100 nl et réalisé leurs meilleurs temps . Killian en 1'18"22, Souhila en 1'23"13, Lilou en 1'26"90 et Clementine en 1'29"79.



Natathlon 2

le 19 mars à Portet

Enfin, sur la dernière course de la journée, Jeanne sur le 400 nl à retranché 20 secondes à son record personnel en nageant 7'10. Bravo Jeanne, c'était une bonne journée pour toi !

Au total des Jeunes, 25 records personnels ont été battu !! Encore bravo à eux !

Enfin le groupe des Jeunes 3 dirigé par Jonathan était aussi présent avec la quasi-totalité de son effectif. La compétition dans la lignée de la première étape s'est très bien déroulée dans son ensemble avec une multitude de records personnels pour chacun.

Lénaïc réalise une très belle compétition avec de jolis records en dos à la clé. (1'16 au 100 et 2'41 au 200). Timothé confirme sa progression fulgurante en enlevant 10 secondes sur son 100 nl nagé en 1'11 et prend la deuxième place sur le 100 br en 1'34. Tom confirme son niveau en nageant 1'04 au 100 nl ,1'17 au 100 pap et gagne le 200 dos en 2'40 aux troussees de son compère Lenaic. Enfin Nicolas retranche encore 8 secondes sur son 400 nl de novembre en nageant 5'18.

Du côté des filles, Alix fait de très belles choses sur cette journée notamment en brasse où elle gagne la course sur le 50 br en 45'97. Abi , elle, retranche 3 secondes au 100 nl pour nager 1'13 et prendre la troisième place et enlève 5 secondes au 50 brasse en nageant 46 '85.

Encore pas mal de détails techniques et autres sont à travailler mais dans l'ensemble les résultats ont été à la hauteur pour ce groupe et plus généralement pour tous.

Place à un peu de repos en cette fin du mois de Mars puis retour au travail progressivement pendant les vacances pour faire un troisième trimestre de folie. Rendez-vous donc au Natathlon 3 le dimanche 23 avril pour la suite de la saison.



résultats

20ème Championnat de France des Maitres

Isu 23 au 26 mars à Dunkerque

La cuvée 2017 des championnats de France 25 m Masters avait lieu cette année dans le nord de la France à Dunkerque, fin Mars. Malgré la distance, le Toac était une nouvelle fois bien représenté pour ce rendez-vous annuel. C'est en effet 14 nageurs qui se sont engagés sur ces championnats pour faire fructifier le travail réalisé tout au long de la saison. Voici un florilège des performances observées durant cette compétition.

Jour 1 : Les championnats commencent pour le TOAC par le 400 4n de Guillaume. Malgré une saison pleine de doute, Guigui a su trouver les outils sur les derniers jours pour retrouver son niveau et remporte la première médaille de bronze du clan en nageant 5'06 à 1,2 secondes de son record perso. De quoi lui donner le moral pour la suite des aventures. Les dossistes ont enclenché le pas sur le 50 dos avec de jolis records personnels masters pour la plupart dont Olivier(30'80) et Nicolas (31'67). Christophe entame de belle manière la compétition en se classant second avec un joli chrono de 29'77. Le 1er titre de la délégation arrive juste après avec Elodie qui, entre 4 mails et trois coups de fil, remporte ce fameux 50 dos pour 4 centièmes de seconde.

Notre doyen Patrick Carton lui aussi ouvre le bal de belle manière en remportant le bronze sur le 200 nl en attendant les courses un peu plus longues.

La fin d'après-midi était réservée aux brasseurs avec le double aller-retour au programme. Après un très joli 100 m de Jean Louis échouant à la quatrième place en 1'21 (la faute à des coulées mal négociées), la course de la journée fut à n'en pas douter celle réalisée par Neil en cassant la barre des 1'10 et prenant la troisième place de l'exercice. Un temps que notre anglais n'avait plus réalisé depuis des années.

Marion, suit le pas de son acolyte en remportant l'argent sur le 100 br dans un excellent chrono de 1'15'4.

Le clin d'œil de la journée ira à notre ami Marc Ferrand qui avec Patrick Carton, Marc Haenlin et Jean-Louis arrache une première médaille nationale à son palmarès sur le 4x50 nl R5 avec un très bon chrono de 35'00 au passage.

Au bilan de cette première journée c'est donc 7 médailles remportées (1 or, 2 argent, 4 bronze). Clairement un excellent début.

Jour 2 : Après un 400 nl bien maîtrisé de Pat Carton qui en 5'46 prend la troisième place de la distance, et des 50 papillon de bonne facture pour Marc Haenlin (32'14) et Amaury (30'52), l'épreuve phare de la journée pour le club fut le 200 brasse. Lancé par les filles avec Sophie qui prend la 6ème place en 3'23 et Marion qui comme la veille remporte l'argent en nageant 2'48, les garçons ont eux aussi sorti leur épingle du jeu avec des records personnels Masters pour Marc ferrand en 3'15 qui se classe 6ème et Bastien en 2'36 (4ème). Neil lui continue sa folle semaine en descendant de 3 secondes sa meilleure perf depuis qu'il est en France en nageant 2'33 pour venir se classer second lui aussi.

La journée se finit par le 100 4n ou Elodie et Bastien finissent leur course un peu dans le dur et les relais 4n messieurs font le boulot ni plus ni moins.

Au total de la journée se sont 3 nouvelles médailles (2 argent, 1 bronze) qui viennent se rajouter aux 7 de la première journée pour amener le total à 10 à mi parcours.



20ème Championnat de France des Maitres

du 23 au 26 mars à Dunkerque

Jour 3 : Après une fin de journée un peu décevante la veille, il fallait relancer la machine dès les premières courses de cette nouvelle journée pour endiguer le mauvais sort. Et c'est par un agréable et très régulier 800m de Pat Carton qu'elle commença avec une médaille de bronze à l'arrivée en prime. Quadruple médaillé de ce métal pour notre Pat national dans ces championnats, les derniers dans cette catégorie car l'année prochaine direction les C10 (outch ;-)).

Le 100 dos à mi-journée fut de belle facture avec Elodie qui nage un très bon 1'06"2 mais qui se fait battre à la touche de 9 centièmes. Argent content quand même pour Elo qui faut dire passe plus de temps à côtoyer les gens de show-bizz à Paris dû à son boulot qu'à compter les carreaux des piscines d'île de France. Les fins de course s'en sont faites ressentir sur ces championnats. Côté mecs, ça a drôlement bien commencé avec Nico Speranza qui va chercher une excellente quatrième place en C5 à quelques dixièmes du podium en rabotant sa performance de plus de 3 secondes. Dans la catégorie en dessous, Christophe améliore son record perso de 3 dixièmes pour venir mourir à 11 dixième de la barre des 1'03 s. Une belle 3ème place l'attend à l'arrivée tout de même.

Les 50 nl ont vu Marc Haenlin réaliser un très bon 28"5 pour une 7ème place et Amaury casser pour la première fois la barre des 27" en nageant 26"89.

Les brasseurs étaient de repos de leur spécialité ce jour. Deux d'entre eux se sont essayés au 200 4n.

Marion réalise un bon 2'37 en gestion juste avant le relais et Neil surprend tout le monde en nageant 2'27 tout seul et se classant 5ème. Dans cette même course, l'exploit est venu de notre Jean-Louis qui fait une superbe course pour venir décrocher une très belle médaille d'argent en 2'54 au nez et à la barbe des favoris de la catégorie. Guigui lui nage dans les eaux de sa meilleure perf réalisée la saison d'avant. Son leitmotiv de la semaine Chtis.

La journée se finit par le relais mixte nl ou le club aligne une équipe en R2. Après un 1er passage solide de christophe en 26"33 et un très bon parcours fidèle à lui-même en relais d'Olivier en 25"12, les filles ont fait plus que leur taff avec Marion en 28"16 et Elodie (plus à l'aise sur l'aller-retour) en 26"9 pour venir mourir à 5 dixième de la dream team de Nanterre. A la base, on jouait le podium sur cette course mais c'est en fin de compte le titre qui a failli tomber dans notre escarcelle.

Très belle 3ème journée à l'arrivée avec de nouveau 5 médailles (3 argent et 2 bronze)

Jour 4 : Dernier jour de compétition. La fatigue commence à se faire sentir avec en plus 1h en moins de sommeil. Ce qui n'a pas empêché Sophie de se lancer aux aurores dès 8h30 (de l'ancienne heure) pour un 1500 endiablé suivie de très près du coach qui continue son marathon "chlorique" sur 4 jours. Partant sur de belles bases pendant 500 M, ce fut un peu plus dur sur la suite de la course une fois qu'elle s'est retrouvée un peu esseulée dans le bassin. A l'arrivée, elle descend de 2 secondes sa marque du mois de novembre et a eu le mérite de ne rien lâcher malgré tous les éléments qui auraient découragé plus d'une personne.

Sur le 100 nl, pas de médailles pour la délégation mais deux gars qui cassent la barre mythique de la minute pour la première fois avec amaury en 59"53 et surtout Nicolas Speranza qui ne passe pas par la case des 59" mais directement en dessous en nageant 58'66.

Pour Olivier, la course se finit en 58"24, un peu moins vite qu'en janvier à Cholet. Le manque d'entraînement des dernières semaines se ressentant sur les derniers mètres du parcours.



20ème Championnat de France des Maitres

du 23 au 26 mars à Dunkerque

La besace de médailles était bien pleine mais il manquait un peu de métal doré pour valider tout cela. Et c'est sur les trois dernières courses de la compétition que cela arriva. Tout d'abord par le premier titre national individuel pour Marion sur le 50 Br en 34"93 après une maîtrise totale du sujet sur toute la course.

Puis par 2 minutes 20 secondes pleines de hargne de Christophe sur le 200 dos qui vient remporter une breloque sur chaque distance en dos sur cette compétition, et de chaque métal pour éviter les jalousies. Sur cette même épreuve Bastien en 2'17 et Guillaume en 2'18 améliorent leurs records perso Masters sur la distance.

Enfin par le dernier relais mixte 4 n catégorie R1 qui avec Elodie en dos, Marion en brasse, Bastien reconverti en papillonneur pour l'occasion et Olivier en crawl n'ont pas eu à trop forcer leur talent pour venir empocher le 4ème titre pour de la délégation.

Au final ce sont donc 18 médailles empochées sur ces France 25 m (4 en or, 7 en argent et 7 en bronze). Deux de moins que la saison passée avec un effectif un quart plus important.

Au final, c'est la même 11ème place qu'à Angers 2016 au classement des clubs que la délégation obtient. Assez inespéré il faut le dire, au prime abord.

Félicitations à tous pour cette belle compétition. Place à la récupération puis à la fin de saison en grand bassin qui attend la plupart de nos Maters.



Stage multi activités

du 3 au 7 avril à Toulouse

Le stage multi activité avec les jeunes 1 et les dauphins 2 s'est bien déroulé durant la 1ère semaine des vacances de printemps.

Le 1er jour ils ont nagé le matin et le soir avec plus de 3 km par séances entrecoupés d'une séance de sport collectif au terrain des sept deniers où nous avons eu la chance de retrouver l'équipe du Stade Toulousain sur une séance d'entraînement basket notamment

Le 2ème jour ils ont aussi nagé le matin et le soir avec une séance de 2 heures de patinoire entre! Pour certains de nos petits nageurs, c'était la découverte de cette activité ! Ils ont bien su se débrouiller ;)

Le 3ème jour ils ont aussi nagé le matin et le soir et sur la digestion nous sommes allé voir BABY BOSS au cinéma. Les enfants ont apprécié le film.

Sur jeudi et vendredi ils n'ont nagé que le matin, le jeudi nous sommes allé à la cité de l'espace.. très bonne sortie.. puis le vendredi nous avons fini par le trampoline : les petits nageurs avaient encore plein d'énergie pour sauter pendant 2 h au trampoline park!!

Les enfants se sont bien régalez et les coachs aussi !! A refaire ;)



Pass'sport de l'eau

le 15 avril à A Jany

Issues du groupe dauphins 3, 3 nageuses ont brillamment réussi leur Pass'sport de l'eau :

Nguyen van phi Anaïs

Dupont Margaux

Chaumas--Bulard Mathilde

Bravo à elles

résultats



3ème journée CNCH

le 22 avril à Mazamet

Ce samedi 22 avril se déroulait à Mazamet la troisième journée CNC, Sélectif pour le championnat de France N1-N2.

La compétition était organisée par la fédération handisport et sport adapté.

Pour cette compétition 5 nageurs étaient engagés.

Concernant les prestations de nos nageurs, on note en effet 4 qualifications N2 et 1 qualification N1.

On retiendra également que certains nageurs ont amélioré leurs temps de référence souvent de belle manière. Ceci est de bon augure pour les prochaines journées qualificatives.

Le coach, les officiels et supporters auront enfin remarqué une belle ambiance au sein de l'équipe ce qui devrait se montrer déterminant pour la suite.



Natathlon 3

le 23 avril à A Jany

Pour cette 3ème et dernière étape du Natathlon 3, il n'y avait que 5 nageurs du groupe Dauphins 2 présents : AZEMA Evan, GENOULAZ Tina, MALHERBE Maelys, MORIN LEMOINE Cassandre et WENZEL Felix. On a attaqué le dimanche matin par le 100 BR, avec Cassandre qui marque une progression. On note une technique de brasse mieux maîtrisée avec le départ et le virage ce qui lui permet un gain de 15" sur son précédent temps.

Du côté des garçons, Félix réalise une course du 100 BR sans lunettes, il doit continuer à travailler sur le plongeon et ses virages qui lui font encore défaut. Idem pour son 400 NL où la nage est posée mais une énorme perte de temps sur les phases non nagées. Evan a bien nagé son 100 BR mais un défaut du toucher à 2 mains au virage lui vaut une disqualification.

Du côté du 400 NL, épreuve redoutée par la plupart car « ils trouvent l'épreuve trop longue ». Maelys et Cassandre partent un poil trop lent et du coup ont plus de difficultés à relancer le rythme. A l'opposé, on note une belle performance de Tina qui passe de 8'33 à 7'46 et Evan de 7'55 à 7'27. Ils se sont tous les 2 bien améliorés sur la technique du crawl et sur les virages... Je peux leur dire que je suis contente d'eux car j'ai retrouvé tout ce que l'on avait travaillé à l'entraînement. Bravo à Tina et Evan.

L'après-midi, on s'est rejoint à 15h30 pour un petit échauffement en petit bain. Ils avaient tous un 100 NL à réaliser. Ils se sont tous améliorés, ils ont fait de bonne course avec un gros gain de temps notamment pour Maelys 10" et Tina et Evan presque 45" !



résultats

Finales des Médailles du Toac

le 13 mai à Léo

Pour cette 55ème finale des médailles du TOAC qui devient de plus en plus interrégionale avec la participation de club comme Talence, Carcassonne ou Marseille, 17 nageurs du club se sont qualifiés perdurant le nombre global de qualifiés issus du Toac, qui reste à peu près le même depuis 4 ans.

Malheureusement ce ne sont que 15 nageurs qui ont pu défendre chèrement leur chance après le forfait de Nicolas Rieuvernet dû à une grosse entorse du poignet récalcitrante et la volonté de Terris d'arrêter la pratique de la natation.

Pour cette finale, après un rapide échauffement pour nos 15 joyeux lurons, les coachs avaient décidé d'aménager du temps pour se préparer comme il le faut au fameux défilé si cher à notre président, avec pour thème choisi cette année, les « zombies ».

Les enfants sont donc passés au maquillage sous la houlette de Camille, bien aidé par Gabriel, Damien et Nathan. Nos petits Zombies, une fois merveilleusement bien maquillés (voir les photos sur le site du club) se sont super bien prêtés au jeu en défilant à la démarche boitillante de zombies, histoire de rajouter l'attitude au paraître. De quoi ravir les coachs et surtout Camille qui s'est investi grandement sur la dernière semaine pour ce déguisement pour essayer d'être à la hauteur de la compétition et des bénévoles du club qui œuvrent pour le bien de celle-ci toute la saison. Pari plus que gagné et on l'en remercie pleinement.

Il était donc maintenant temps de passer à ce pourquoi tout ce petit monde est réuni et donc à l'essentiel de cette après-midi : le côté sportif avec les différentes finales par nage sur 50 M par années d'âge de 11 à 14 ans .

5 Dauphins 2 étaient qualifiés : BONELLO Julie, COSTE Alessia, GENOULAZ Tina, MAURIN-COULOVRAT Antoine et MORIN-LEMOINE Cassandre.

Les 3 avènements du groupe Dauphins 2 ont commencé par le 50 PAP avec de belles courses réalisées par Julie qui passe de 1'05 à 58" et Antoine de 1'06 à 57" soit un gain de temps de plus 7". Cassandre est moins dans l'action mais reste quand même proche de son temps à 56".

Puis vient le 50 dos de Julie : la nage est posée, le corps aligné, les bras tournent, il manque juste un peu plus de jambes. C'est bien avec un gain de 4".

Le 50 brasse d'Antoine et d'Alessia débutent bien jusqu'au moment où ils commencent à tourner la tête pour voir où en sont les autres compétiteurs !!! Ils perdent ainsi du temps, la synchro de la nage devient décousue et perdent en concentration. Dommage. Heureusement Tina réalise une belle course en 53".

Félicitations donc aux cinq poulains de Vera.



Finales des Médailles du Toac

le 13 mai à Léo

Du côté des Jeunes 2, il y avait 3 nageurs qualifiés pour les finales. Souhila en crawl et dos, Killian en Crawl et brasse et Antoine en brasse. Après le joli défilé, petite douche pour rincer tout ça et c'était l'heure de rentrer en piste.

Les 3 nageurs ont plutôt bien nagé.

Résultats :

Souhila (11 ans) 50 NL : 36.06 13ème , 50 Dos : 42 .29 5ème

Killian (12 ans) 50 NL : 34.75 15ème , 50 brasse 48.07 14ème

Antoine (13 ans) 50 Brasse 43.16 12ème

Anne conclut, en constatant que chaque année la concurrence est de plus en plus rude et que nous devons nous y préparer de la meilleure des manières pour y répondre.

Enfin du côté des Jeunes 3, malgré donc l'absence de 2 de ses qualifiés, Abi, Lenaic et Tom étaient eux bien présents et prêts à en découdre.

Pour Abi, uniquement qualifiée sur la finale B du 50 dos, on va pas se cacher, ce fut un peu dur, dur. Une attente de 5 minutes avant sa finale et un faux départ auront eu raison de sa fraîcheur et est passée un peu à côté de sa finale en nageant 2" de plus. Dommage mais la miss a de la ressource et saura répondre présente à la prochaine compétition pour prouver sa vraie valeur, à n'en pas douter.

Pour les garçons, cela s'est mieux passé. Tom en manque d'entraînements sur le dernier mois avec les vacances et les ponts a réussi à grappiller quelques dixièmes par ci par là sur ces finales en pap et nl. Petit regret sur le 50 pap où il pouvait espérer aller chercher le podium mais le manque de repères, lui ont été fatal pour aller chercher le graal.

Lenaic, lui confirme sa forme du moment en se plaçant deuxième de la finale B avec un temps 1,5 secondes meilleur qu'en qualification . Idem en brasse.

Bilans mitigés donc pour le groupe sur cette finale et Jonathan leur coach espère que les futures compétitions auront un meilleur bilan sur cette fin de saison.

Félicitations à cette joyeuse troupe qui aura tout de même tout donné et à leurs entraîneurs pour cette 55ème édition.

Un grand bravo aussi à tout le club du président aux parents des nageurs en passant par les officiels et le bureau directeur qui ont œuvré toute la journée et sur les étapes qualificatives pour faire la renommée de ses médailles nouvelle version avec 5 années d'âge présentes. Un véritable succès d'après les premiers échos des clubs présents. « A l'année prochaine pour le 56ème » comme dirait notre président.



résultats

Devenir Officiel

Leur rôle

Les compétitions nécessitent des organisateurs, des nageurs, des officiels

->Bénévole représentant extra sportif du club

->Assure la régularité de la compétition et la saisie des performances

->Intègre, rigoureux, impartial

->3 degrés d'officiel

C : chronométreurs

B : juge de virages & d'arrivée

A : juge-arbitre, starter, juge de nage

Qui ?

->Etre licencié à la F.F.N. (le TOAC se charge de vous licencier)

->Avoir 14 ans (pour un officiel C, 16 ans pour un officiel A ou B) à la date de l'examen

->Un parent, un nageur, un ami.....

Comment ?

Contactez Marc FERRAND, responsable des Officiels du club (à défaut des membres du bureau ou les entraîneurs) via email@toacnatation.com

Par où commencer ?

1. Officiel C : après formation théorique (1h30), examen pratique : effectuer au moins 40 essais de chronométrages lors d'une compétition.

2. Officiel B : après formation théorique (1h30) : réussir un petit questionnaire écrit, puis effectuer des essais de Juge à l'arrivée, et de Juge aux virages.

3. Officiel A : après formation théorique (1 journée) : réussir un examen écrit, puis effectuer des essais de Juge arbitre, starter et de Juge de nage et de superviseur.

Avantages ou contraintes

Avantages

Échanger avec d'autres parents

Faire de nouvelles connaissances

Rendre un service essentiel aux jeunes qui pratiquent la natation de compétition

Obtenir une réduction sur la cotisation de votre enfant ou votre compagn(e)on pour la saison suivante,

proportionnelle à votre participation

Recevoir une tenue complète d'officiel TOAC

Contrainte

Donner un peu de votre temps libre

Bilan Humain

Turnover important : nécessité permanente de recrutement : 7 nouveaux/35 en 2014/2015

Volonté de répartir plus équitablement les réunions

Manque actuel d'officiels en poussins

Bilan Financier

Amendes potentielles 9635 € en 2014-15. Sans officiels il faudrait augmenter la cotisation annuelle de chaque compétiteur de 90 € pour couvrir les amendes.

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

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.



Les nouvelles serviettes aux couleurs du Club sont arrivées au tarif de 18€.



Evénements à venir...

23-25 juin : Trophée Interrégional Lucien Zins à Tarbes
23-25 juin : 13ème Trophée National Lucien Zins à Massy
24-25 juin : Finale Régionale Natathlon Avenirs
29 juin - 02 juillet : 30ème Championnats de France d'été des
Maitres à Bellerive/Allier
30 juin -02 juillet : Championnat Régional d'été à Toulouse
19-23 juillet : Championnats de France filles 15&-, garçons 16 ans &
à Dunkerque
20-23 juillet : Critérium national promotionnel d'été filles 14 ans &
+, garçons 15 ans & +
25-29 juillet : Critérium national filles 16 ans & +, garçons 17 ans &
+ à Béthune

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**

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

web: www.toacnatation.com

Heures d'ouverture :

lundi : 15h-18h

mardi : 14h-18h

vendredi : 15h-18h

Nous remercions nos partenaires pour leur aide

