

TOAC DE NEUF N° 5



MOT DU PRESIDENT



Chers adhérents, chères adhérentes,

Les compétitions s'enchaînent à un rythme effréné, vous allez pouvoir le constater dans ce nouveau TOAC DE NEUF. Il n'y a pas que les compétiteurs sur lesquels nous devons focaliser, en effet nos adhérents doivent avoir les mêmes attentions et actuellement nous avons des difficultés à faire nager nos adultes loisirs sur le bassin de Leo Lagrange. Nous nous excusons pour la gêne occasionnée, cela est dû à un bassin surchargé par les compétitions de niveau national qui se déroulent dans cet unique bassin du département. Afin d'essayer de compenser, nous avons mis en place des horaires de remplacement sur le bassin de Toulouse Lautrec. Nous dépendons de la Mairie de Toulouse et il faut savoir s'adapter aux situations.

Des créneaux supplémentaires sur nos bassins seront mis en place durant les vacances de printemps afin de compenser les pertes de ces entraînements, Nous avons ouvert aux extérieurs le stage « savoir se sauver » si vous avez des contacts auprès de vous, qui cherchent ce genre de stage, voir dans ce N° les conditions, N'hésitez pas à faire de la publicité, c'est important que les enfants sachent nager. Si vous avez des doléances ou des idées sur le fonctionnement de votre club, nous sommes à l'écoute, En attendant vos remarques ,

Bonne lecture!!
Votre président.

Richard Samouilhan

1er Meeting Départemental 50 m

Le dimanche 3 février a eu lieu sur la piscine Léo Lagrange le meeting départemental.

les groupes ado compétition et PC1 étaient présent pour représenter le club ce jour, soit un grosse vingtaine de nageurs

En pleine période de travail, et tout juste un mois après les vacances, les 6 nageurs présents du groupe ado compétition, Chloé, Camille, Manal, Jeanne, Théo et Thomas, ont sû maitriser leurs courses, améliorant leurs meilleures performances pour chacune des courses nagée.

Une petite frayeur pour Camille, qui a découvert pour la première fois le 200NL, mais qui en ressortira tout sourire, avec à la clef, une bonne performance, grâce à la bonne gestion de sa course.

Encore quelques points techniques à travailler, notamment sur les départs, et les coulées, mais les temps réalisés ce week-end la, sont prometteurs pour dans un mois au championnat départemental de printemps, où ils seront bien préparés, et prêt à se surpasser.

Concernant le groupe PC1, retour aussi à la compétition après un mois d'entraînement au retour de Noël.

Avec au programme des courses qu'ils n'avaient pas forcément l'habitude de nager en compétition pour sortir un peu de la routine.

Il est à noter quelques belles performances avec deux victoires pour Maxime sur le 50 pap en 26"47 ou encore Juliette qui en 1'08"47 au 100 dos échoue de 7centimes pour la qualification aux France Junior sur la distance. Rappel Juliette est déjà qualifiée sur le 200 dos.

Ce n'est que partie remise au meeting de Montpellier mi février, dernière chance de qualif pour ces France Juniors, et où le club y enverra 6 nageurs

2^{ème} Journée régional HANDISPORT

Villefranche de Lauragais

Il n'y avait pas que les petits nageurs et les Masters a l'ouvrage ce week-end dans les bassins .

Notre « TeamHandi » avait aussi sa deuxième journée CNC qui a eu lieu samedi à Villefranche -de - Lauragais .

Pour l'occasion **Pierrick ANDRET, Gary EDUARDES, Jean Daniel BERTOUX et Lucas EXPOSITO** était de la partie accompagnés de notre **Jenny nationale**

Voici les résultats

50 nl : lucas 40"80, Pierrick 41"36, Gary 41"60, JD 54"52

50 pap : Pierrick 41"41, JD 1'00"51

100 Dos : Pierrick 1'53"66

100 nl: Lucas 1'39"07, Gary 1'36"80

100 brasse : Gary 2'59"65, Lucas 2'35"60

200 4nages : Pierrick 4'06"99

De très bonnes performances réalisées donc mais surtout nous avons 100 % de nos nageurs qui se sont qualifiés pour les inter régions qui auront lieu le 13 et 14 Avril à St Étienne .

Superbe performance d'ensemble 🤝🤝👏👏👏

Ce fut une super journée très agréable et avec une très bonne ambiance dans le groupe comme à son habitude .

On retrouve donc tout ce beau monde dans deux mois en pleine forme pour les championnats **inter régionaux**



Interclub Masters Régionaux

Le dimanche à Cahors avait lieu les Interclubs régionaux Masters .

Un pari fou de 6 équipes à présenter avait été lancé par le coach il y a un mois pour pouvoir permettre de faire nager tout le groupe Masters compétition du club .

Il fallait donc trouver 60 nageurs dont 24 filles (règlement de 4 filles par équipe minimum oblige) alors que le groupe de 57 nageurs n'en comptait que 18 .

60 nageurs donc à déplacer à 1h30 de Toulouse avec un réveil le dimanche matin aux aurores ...

Pari plus qu'osé

Ce n'est donc pas sans péripéties durant tout ce mois qu'il a fallu aller motiver les uns et les autres pour qu'ils se rallient un à un à ce pari fou .

Mais c'est donc bien 60 nageurs avec nos 24 filles qui se sont présentés ce matin malgré la contagion de grippe qui sévit sur la région toulousaine ces jours-ci et qui en a cloué au lit quelques.

Oufff

Remarque Il en fallait pas un pas une de plus de contaminé. 😊😊😊😊😊😊😊😊

!!!!!!!!!!!!!!ET NOUS L'AVONS FAIT!!!!!!!!!!!!!!

Interclub Masters Régionaux



Les 6 équipes ont été présentées et classées avec en prime aucune disqualification sur 80 courses . 🐸
Un record pour le club qui était précédemment de 4 équipes .
Et au niveau français, avec ces nouvelles règles nous sommes uniquement **le second club** a réaliser cet exploit de **6 équipes classées**. D'autres ont essayé mais n'y sont pas arrivés.
Le résultat d'ensemble des 6 équipes a été exceptionnel, avec plus de 4000 points de plus qu'envisagés pour amener la barre à plus 65500 points .
Seul un club parisien fait mieux pour le moment, en attendant les deux dernières régions(Corse et Bourgogne Franche-Comté) sur les deux-trois prochaines semaines, mais ils sont peu habitués à proposer beaucoup d'équipes interclubs chaque année .
Il est donc plus qu'envisageable que nous finissions sur le **podium national FRFR du classement global** « des équipes interclubs Masters » qui prend en compte toutes les équipes classées de tous les clubs et qui sert pour le classement national des clubs .
Nous avons fini **13^{ème} la saison dernière** .
Un podium national , du jamais vu bien sûr .
En ce qui concerne nos équipes 1 et 2 , l'enjeu était aussi de se qualifier pour la finale nationale qui aura lieu en avril à Paris .
Ce fut chose **faite haut la main pour l'équipe 1 mais aussi pour l'Equipe 2** qui gagne 600 points sur les prévisions pour valider sa qualification .
Se classant pour la même occasion à une très belle **6^{ème} de la compétition** juste derrière Colomiers .
On aura donc bien 2 équipes en finale nationale 🐸🐸🐸

Interclub Masters Régionaux



Enfin notre équipe fanion conserve son titre **régional Occitanie** glané la saison dernière et fait donc le doublé 2018-2019 .

Non sans avoir été à la bataille durant quelques temps avec le TAC qui avait une équipe supérieur sur le papier .

Notre équipe réalise une très belle journée en glanant 200 points de plus que prévus pour chiper la première place promise à nos voisins . Belle performance quand on sait qu'il nous manquait quelques éléments clefs .



Au finale ces 14200 pts , qui amènent la victoire sont au niveau des résultats de la finale nationale de la saison dernière .

Il est à noter enfin que tout ça a été réalisé par nos nageurs du **groupe Masters** en pleine préparation spécifique terminale à un mois des FRANCE MASTERS 25 m, soit peut-être un des pire moments au niveau fatigue musculaire , nerveuse et psychologique tant les entraînements du moments sont éprouvants et cela depuis 2-3 semaines déjà .

Et malgré tout, il y a eu à la clefs de très belles perf , très intéressantes pour dans un petit mois 🙌

Encore quelques jours du boulot puis repos pour la Team .

Un grand **bravo** donc et merci à tous pour votre investissement .

Mais aussi aux officiels nageurs du jour et **JENNY/Édouard** qui se sont déplacés pour pouvoir faire le **nombre d'officiels** . 😊😊



Interclub Masters Régionaux



Meeting national de Montpellier 15/17 Février

Ce week-end avait lieu à Montpellier un meeting national durant 3 jours où **six de nos nageurs du groupe PC1** (ceux gravitant autour des temps de qualifications au France N2) étaient engagés .

Meeting de trois jours donc pour se jauger à la concurrence en pleine période de travail .

Pour **Lou-Ann** après un très belle compétition de sauvetage le week d'avant pour lui redonner confiance , ce fut une compétition compliquée surtout dû à son état physique et à la grippe . Un peu de repos et de soins pour la miss pour reprendre des forces et être plus performante les prochaines fois.

Thomas lui nous sort une compétition intéressante avec un 50 pap à quelques dixième de sa meilleure performance malgré la période . L'enchaînement 2.02 au nl et 1.01 au 100 pap le dimanche matin , vu la période de la saison , laisse entrevoir de jolies choses en Avril,

Pour **J-B** , compétition très intéressante avec un record perso quasi égalé sur le 50 brasse avec pas mal d'erreurs dans la course . Le reste des courses confirmant le manque de fraîcheur sur le week-end. Très Intéressant donc pour dans quelques semaines .

Max qui revient en forme depuis le début de l'année 2019 était là pour s'étalonner après un bon mois de réel entraînement . Les perf en nl et papillon ont été conformes à la période, mais c'est sur le 100 dos qu'il a pu tirer son épingle du jeu avec deux fois une course en 1.02 bas qui lui permet de rajouter cette course aux **FRANCE N2**. Finissant 9^{ème} de la finale , au vu à chaque fois de ses fins de courses , il y a vraiment de quoi exploiter sur cette distance et cette nage .



Meeting national de Montpellier 15/17 Février



Enfin notre duo de jeunes dossistes [Juliette et Thomas](#) ont encore sévi dans les bassins en faisant tous les deux une jolie compété et en allant chercher des médailles dans leur catégorie .

Mention spéciale à [Tom](#) , auteur de 4 meilleures perf dans le week-end surtout sur 50 et 100 dos et qui par la même occasion empoche le bronze à chaque fois .

[Juliette](#), quand à elle s'impose, sur sa distance de prédilection le 200 dos et fait coup double sur le 100 dos .

Petit bémol , elle échoue de quelques centièmes pour rajouter cette dernière nage aux France Junior du mois de mars .

Ce n'est que partie remise .

Elle bat tout de même son record personnel sur le 100 nl .

A noter aussi qu'[Alice](#) notre « millatoase » bat son record perso sur le 100 pap lors de la compétition .

[Bravo](#) à tous et on les retrouve en pleine forme en mars après les vacances d'hiver sous le signe du travail avec de stages organisés à l'étranger pour peaufiner la préparation de tous,

Trophée Paule Lacoste N°2

Ce fut un week-end chargé en compétition pour le TOAC, avec une partie du **groupe élite** à Montpellier, **nos Avenirs et nos jeunes au Trophée Paul Lacoste, et au Trophée Occitanie, nos compétiteurs n'ont pas chômé.**

Du côté du Trophée Paul Lacoste, et donc de nos avenir, cinq nageurs ont fait le déplacement sur la piscine Nakache, il s'agit de **Félix, Alix, Maël, Elian et Antoine.**

Au programme, deux 50m différents, et un 100m 4N

De très bon résultats dans l'ensemble avec à noter le très bon temps de **Mael** sur le 50m papillon bouclé en express, en a peine 43" et le 100m 4n d'**Alix** en 1"47"09, **Maël** en grande forme nage quant à lui son 100m 4n en 1"41

La progression continue, les automatismes ont tout de même un peu de mal à se mettre en place, mais l'apprentissage continue.

Du côté des jeunes, et du Trophée Occitanie plot 2, trois nageurs du groupe PF1 étaient présents, **Mellina, Julie, et Antoine**, au programme pour eux, trois 50m et un 200m 4N, ils améliorent tous les trois leurs meilleurs temps à chaque courses nagée.

Ils commencent à acquérir certains automatismes, notamment sur les phases de coulées, qui commencent à être bien placés, et aussi efficaces., Le travail paye, il faut continuer sur cette voie.

Du côté des PF2 une douzaine de nageurs ont fait le déplacement

Chez les premières années, un 50m, et le 100m dos et brasse

Chez les deuxièmes années un 50m, le 200 dos et le 200 brasse.

Peu de courses nagées, mais de la qualité, avec des meilleurs temps réalisés pour tout le monde, en pleine période de travail.

Kilian qui nage le 200 brasse en 3"05

ou bien **Tina** qui nage le 100 m dos en 1"31

Lana qui nage 1"47 au 100m brasse.

Les automatismes, lors des virages, coulées et reprises de nages sont enfin là.

A savoir, nous sommes l'un des rares, voire le seul club, à n'avoir eu aucune disqualification ce week-end la 🍀, ce qui prouve le sérieux, et le travail rigoureux de nos nageurs sur ces phases techniques qui peuvent parfois être délicates.

Encore **bravo** à tous ces nageurs, et à leurs parents, ainsi que les officiels sans qui cette compétition n'aurait pu avoir lieu.

RDV le 9 mars pour le 3^{ème} plot du Trophée Occitanie.

STAGE PC 1 GetXo Espagne

Pour la deuxième année consécutive, c'est à **GETXO en Espagne** que le groupe des PC 1 a posé ses valises pour une semaine d'entraînements intensifs.

Cette saison, le choix fait par les entraîneurs du groupe a été de réaliser le stage d'entraînement en extérieur sur les vacances d'Hiver et non celle de Printemps. Un choix dicté par le calendrier fédéral puisque pas moins de trois compétitions s'enchaîneront après le stage, permettant aux nageurs d'être dans les meilleures conditions pour aller chercher leurs meilleures performances.

Ce sont **15 nageurs sur les 22 inscrits** dans le groupe qui sont donc partis en banlieue de Bilbao pour s'entraîner avec ardeur et motivation afin de monter leur niveau de pratique.

Au programme du stage, pas de place à la distraction puisque **10 séances dans l'eau** et **2 en salle de musculation** était au planning des nageurs.

Au bilan, malgré la difficulté des entraînements proposés, l'ensemble des nageurs n'ont pas faiblis et ont réalisés des séances avec des chronos prometteurs pour la suite de la saison.

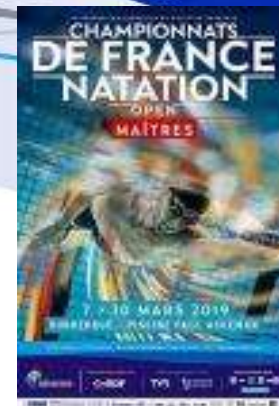
Ils peuvent aborder la campagne de compétitions et de qualification qui s'ouvre de façon optimiste, avec **motivation et envie**.

Nous retrouverons l'ensemble des nageurs sur le **championnat départemental** début mars, le meeting de Toulouse fin mars mais surtout au championnat régional en Avril qui sera le point d'orgue du trimestre.

Souhaitons à tous les nageurs qu'ils récoltent les fruits de leur travail assidus et acharné lors de ces prochains évènements.



Championnat de France 25 m Masters



Le TOAC à un chouia de rentrer dans l'histoire !!!

Il est là , il est tout chaud , le classement des clubs de la compétition.

Et après cette extraordinaire compétition , le **TOAC** se classe finalement 4^{ème} club français derrière l'armada parisienne .

Énorme classement qui bat le précédent record en petit bassin qui était 6^{ème} la saison dernière et en grand bassin qui était 5^{ème} en 2014

à Millau et 2012 à Canet (oui oui juste à côté 😊)

Énorme mais frustrant tellement la Team a joué jusqu'aux derniers instants la place sur le podium avec Viry- Châtillon .

Il faut savoir que depuis le vendredi , nous étions sur le podium . (et oui toujours les maudit calcul de coach 😊😊😊😊)

Et il aura fallu la dernière course des championnats avec les 200 pap pour que nos amis de l'Essonne nous passent devant ayant 5

nageurs engagés et nous seulement un (*mais le meilleur avec sans nul doute la meilleure course du week end dans le n'importe quoi* 😊

😊😊 et qui restera dans la mémoire de tous 😊😊)

A l'arrivée pour 12 petits points nous restons à quai mais rien à dire les trois devant on été meilleurs. **Bravo à eux**

Ça aurait été sans nul doute , la plus belle des 44 médailles du week-end. La cerise sur le gâteau

Un peu frustré mais ça n'enlève strictement rien à la performance .

Etre 4^{ème} avec 537 points c est juste énorme .

Depuis 9 ans que ce classement existe sur ce format là , avec un tel total , nous avons toujours goûté aux joies du podium que ce soit aux FRANCE 25 m ou 50 m .



Championnat de France 25 m Masters

En 2015 on aurait même gagné à Rennes

Rien à regretter tellement tout le monde a joué le jeu pour aller chercher un Max de points.

Pour preuve, ce dimanche après midi où avec la fatigue des 3 jours et des nages peut être pas les plus pourvoyeuses en points pour certains, [la team est allé chercher la perf pour gagner des points](#) par ci par là sur le 100 nl et le 50 brasse

État d'esprit irréprochable 😊😊😊😊😊

En dix ans, un seul club de province (le B.E.C) avait réussi cet exploit plusieurs fois d'enlever une équipe de la capitale sur le podium lors des FRANCE 25 m (là où les parisiens se déplacent le plus) . On aurait été le deuxième

Il faut juste regretter que les relais ne soient pas pris en compte car avec la razzia effectué, le podium était garantie à 1000% ([Edouard](#) tu as nos doléances pour la prochaine commission nationale 😊),

Enfin avec [537 points](#), Il n y a aussi que le B.E.C (mais qu'à une seul reprise par contre) qui a réussi à faire mieux pour des provinciaux sur des France 25 m . Grenoble ayant fait une fois aussi un peu mieux mais en grand bassin et dans le centre . (Vichy 2017)

Ça montre l'énorme performance,

On rajoutera enfin que 23 des 30 nageurs soit 75% de notre délégation a réussi à au moins ramener un pour dans ce classement .

Donc de finir au moins une épreuve dans les dix première de sa catégorie . 🙌🙌

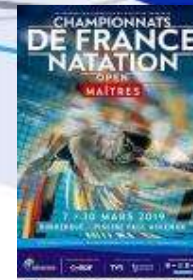
Un record du club bien entendu par le nombre et le pourcentage .

Les 46 points de [Ju](#) sont aussi beaux que l'unique point apporté par [Stéphane](#) , [David](#) ou [Olive](#) en brasse

Ceux qui n'ont pas marqué de points ont été aussi très présents pour y arriver certes en vain mais aussi pour que tout cela soit réalisable ([motivation](#), [logistique de groupe](#) etc. ...)

Cette performance est bien celle des 30 nageurs .





Championnat de France 25 m Masters

..... BRAVO

Un grand merci aux **60 nageurs de la team Masters** qui s'entraînent dans nos lignes durant l'année . Ce résultats est le fruit de tout ces investissements . Et même ceux qui n y étaient pas sont amplement joint à ce résultats tant ils aident au quotidien à ce que le groupe tire vers la performance .

Un grand **Merci aussi aux 2 coachs (Loïc , Camille)** et au stagiaire **Mathis** qui animent cette troupe au quotidien .
Et enfin un grand BIG UP à **Jo** qui coordonne sportivement et administrativement cette team Masters depuis 5 ans maintenant .
Ce résultat est à la hauteur de son investissement au quotidien .

Ce résultat est le fruit de la politique Masters menée par ce club depuis des années et dont les dirigeants et le directeur sportif sont les garants . Merci à eux pour leur confiance
Quand on arrive à de tels résultats , on ne peut qu'être fier.

Qu' on se le dise

DUNKERQUE 2019 , On A TOUT DÉMONTÉ




- 4ème au classement club.
- 43 médailles dont 19 titres.
- Meilleur club sur les relais :
12 relais médaillés dont 7 titres !



TROPHE PAUL LACOSTE N°3

Le TOAC natation sur tous les fronts...

Après la flopée de médailles obtenue à Dunkerque par nos masters, nos jeunes ont voulu rivaliser en prouvant qu'ils pouvaient faire aussi bien que leurs aînés.

Samedi, ce sont les Avenirs qui entraînent en scène pour ce dernier week-end de vacances.

nos 5 nageurs ont mis fin à leurs vacances un peu plus tôt afin de représenter le club lors du troisième plot du Trophée Paul Lacoste. On retrouve donc **Maël et Elian** qui nagent le 50 NI en 39"44 et 37"84.

ils refont leurs meilleurs temps, et confirment la progression avec 15 jours de vacances.

Alix nage quant à elle son 50 dos en 49"36, et **Nathan** qui nage en 52'42.

Lars explose son meilleurs temps au 100 m 4 nage en et nage 1"35"84.

le bilan final est plutôt positif malgré quelques erreurs dans les courses, une petite disqualification suite à une erreur d'inattention, mais après 15 jours de vacances, et les jambes encore sur les skis cela reste compréhensible.

Une petite mise à jour sur les virages, coulées, reprises de nages, et nos avenir seront prêt de nouveau pour les prochaines échéances.

Du coté des Jeunes et du Trophée Occitanie :18 de nos nageurs ont eux aussi écourté leurs vacances pour représenter le club lors de cette troisième et dernière étape,moins nombreux que les masters, mais... certainement plus courageux 😊😊

Les jeunes : 3 avaient comme objectif le fameux 200 papillon, et ils n'ont pas tremblé 🙌🙌, quant aux jeunes 2, c'était le 100m papillon.

Deux nages, qui devaient être nagés afin de se classer lors du trophée 4 nageurs, et espérer décrocher une qualification en finale régionale de ce même trophée.

Et bien c'est choses faite, la quasi intégralité de nos nageurs sont donc classés, il ne reste plus qu'à attendre les résultats finaux le 26 mars pour savoir qui aura la chance de participer à la finale régionale !

TROPHE PAUL LACOSTE N°3

Du côté des performances.

On peut noter le très bon 100 papillon **d'Harena** qui nage 1"30"22, ou bien celui de **Lana** en 1"36"86 sur le 100 NI **Eléna** explose son meilleurs temps de 9 seconde, et boucle le 100 m en 1"21"28, **Tina** quant à elle crée l'exploit et améliore son meilleur temps de plus de 20s□□ en nageant 1"23"26 sur le 200 papillon, **maxime Bernabeu**, qui a pris les devants de sa série, vient à bout de la distance en nageant 3"21"00 chez les jeunes 1 Julie nage un superbe 200 4 nage en 3"40"18 et **Mélina** qui nage sont 50 dos en 50"13.

Comme pour nos avens, nos jeunes ont laissé la tête dans les nuages... ou plutôt sur les pistes. De nombreuses disqualifications sont à déplorer, pour des étourderies, mais dans l'ensemble, le groupe réussi à faire ses meilleurs performances, ce qui prouve que le travail effectué depuis le début de l'année est bien en place, même après 15 jours de vacances.

maintenant les coaches sont en attente des résultats finaux afin de savoir qui décrochera sa qualification pour la finale régionale.... RDV donc le 26 mars pour plus d'informations 😊

GO TOAC 🏊🇫🇷



France JUNIOR du 12 au 17 Mars

Après les **Masters** le week - end dernier , c'est au tour des juniors de se donner rendez-vous à **DUNKERQUE** pour leur **championnat de FRANCE** .

Et pour l'occasion , **Juliette** s'est brillamment qualifiée pour ces championnats où elle est engagée sur les **trois courses de dos**. Début des hostilités demain matin avec le 100 dos puis on la retrouvera ce week-end sur le 50 et 200 dos.

Très belle première journée pour **Juliette à Dunkerque** avec le 100 dos au programme sa journée .

Le matin une petite erreur d'enthousiasme lui a valu une fin de course compliquée avec à l'arrivée un temps d' 1'08"9 et une qualification tout de même en Finale C juniors 3 et 4

L'après-midi Juliette a su gommer ses erreurs matinales pour faire une superbe course du début à la fin et bat son record perso sur la distance de 4 dixième en nageant 1'08'11.

En prime une belle 4^{ème} place de sa finale synonyme de 20^{ème} place française alors qu'elle n'est que 1^{ère} Année de la catégorie et surtout une qualification sur la distance pour les **FRANCE RELÈVE** de cette été



France JUNIOR du 12 au 17 Mars

Juju :repos durant deux jours et on la retrouve samedi sur le 50 dos et surtout dimanche sur sa course de prédilection le 200 dos

Après une pause de deux jours et l'arrivée sur place de **Jo pour coacher Juliette** pour le week-end, il était temps aujourd'hui de nager le 50 dos .

Et un peu comme pour le 100 m **Juliette** a reproduit une journée à l'identique .

Quelques erreurs le matin qui lui valent un 32.6 et une 25^{ème} place . Avec le jeu des forfaits , **Ju** rentre tout de même en **FINALE C** . Elle arrive une nouvelle fois à gommer les erreurs du matin et fait une superbe finale pour venir pendre la 3^{ème} place et égale son meilleur temps en 31.92 .

Au finale , elle gratte six places par rapport aux séries pour finir 19^{ème} française juniors 3 et 4 sur le 50 dos après la 20^{ème} place sur le 100 dos ,

Un grand merci à Jonathan qui a soutenu notre Juju et fait le déplacement exceptionnellement pour la coacher !!

Dernier jour de compétition pour **Juliette** avec au programme le 200 dos .

Ju , sans démeriter, n'a pas su trouver le bon rythme pour nager au niveau de sa meilleure performance .

Il faut dire que 6 jours de compétitions , ça commençait à être long et la fatigue se faisait ressentir même avec un programme allégé . Au finale un temps de 2.28 et une 19^{ème} place comme sur le 50 dos la veille mais malheureusement pas de Finale C au programme du 200 dos pour se rattraper l'après midi

Belle compétition dans l'ensemble pour **Juliette** avec ses meilleurs perf sur le 50 et 100 dos et une qualif en plus sur le 100 dos pour les France relève de cet été .

Juliette a sûrement beaucoup appris de cette semaine et reviendra encore plus forte pour les prochains championnats



!!!! INTERREGIONAUX HANDI 50 M !!!!

Le 31 Mars à eu lieu à Brive les championnats interrégionaux 50 Handisport avec deux de nos nageurs : [Pierrick](#) et [Jean-Daniel](#) .
le matin , [Pierrick](#) a nagé le 50 pap en 38.17 et le 100 dos en 1.46.51

De côté de [Jean-Daniel](#) , un 50 pap était au programme ce matin avec un temps de 56.92 à l'arrivée,

Il faudra attendre un peu pour connaître les classements qui se font à l'addition de plusieurs nages.

Après une très bonne matinée où [Pierrick](#) a récolté le bronze sur le 50 pap et [Jean-Daniel](#) une très prometteuse 6^{ème} place , nos deux nageurs ont réalisé un 50 nl en 38.86 pour [Pierrick](#) prenant la 11^{ème} place et en 51.05 pour [Jean-Daniel](#) empochant la 22^{ème} place

[Pierrick](#) finit son programme par un super 200 4N en 3.59.07 et une 11^{ème} place

Un super bilan au final pour nos deux nageurs qui sont maintenant en attente des résultats des autres championnats interrégionaux , qui auront lieu dans les prochains week-end , pour savoir s'ils valident leurs billet pour les [France 50 m handi](#) qui auront lieu [fin mai à Sartrouville](#) .



!!!! INTERREGIONAUX HANDI 50 M !!!!

On croise les doigts pour eux.

Prochain rendez-vous pour la [team Handi](#), les inter-régionaux à Saint Étienne pour Gary dans 15 jours avec aussi l'objectif de se [qualifier aux France](#) en ligne de mire

Enfin un merci particulier à [Jenny et Léa](#) qui ont accompagnées nos nageurs ce week-end en terre corrézienne où l'accueil fut superbe grâce notamment à Carole Noilhac.

« [Merci pour tout Carole](#) »

On retrouve très vite notre [team Handi](#) en pleine forme,





STAGE SAVOIR SE SAUVER

Le TOAC Natation propose une initiation à la natation afin que vos enfants acquièrent une aisance et un minimum d'autonomie dans le milieu aquatique et ainsi le « savoir se sauver ».

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage est ouvert aux enfants de 4 ans et demi (né avant 1er janvier 2013) à 7 ans ne sachant pas nager

But du stage

Les petits nageurs pourront approcher les bases de la natation : immersion, flottaison ventrale/dorsale, déplacement, respiration, entrée dans l'eau (saut, toboggan, long tapis).

Les enfants pourront faire face à leurs appréhensions et ainsi découvrir le milieu aquatique tout en s'amusant avec une approche sous forme d'ateliers, de jeux...

La finalité de ce stage est que l'enfant qui se retrouve dans l'eau, ne panique pas, sache se mettre sur le dos et revienne vers le bord avec des petits battements ou bien en mode « chien ».

Bien entendu, il s'agit de se débrouiller sans flotteurs et sans lunettes de natation.

Tarif

Séquence de 1 à 4 séances au tarif de 10 €. Le choix du nombre et des jours est libre.

Quand se déroule le stage ?

Sur la dernière semaine de juin.

Inscription et renseignements complémentaires :

<http://tinyurl.com/j4m4q9y>

PROMO DU MOIS



POLO COTON CLUB à 15 €

Commande sur notre site, dans l'onglet boutique.
Indiquez la piscine, le jour et l'heure de livraison,
Paiement à la livraison.

Bon anniversaire!!

Lubin ABADIE

Maryam

NGBOUNDU

U

Juliette HOUTEKIER

Clélia BESSILE

Mathéo BREMRIDGE

Nélia BALAH

Adrian MATEESCU

Imran AMMADI

Julian ARAUJO

Lucile BERSAC

Antoine DOUET

Loubna DUPUIS

PUTELAT

Pravin BERNAL

Kynan MEDJEDOUB

Mina BIEDE

Maëlle MOTAIS

Céleste LEFEBVRE

Romain ALAUX

Valentine

BOUROULLE

C

Lauralie

BROS

Leane

SIMON

Nina

SIMON

Sarah

LEPAULT

Caitlin

BARR

Timo

BREMEYER

Baptiste

TOULORGE

Emma

ZULLO

Rayan

DELLAL

Quentin

BOEUF

Daniel

RAFFO

Adrien

SCHORZ

Sofia

DEVAUX

Jean

DOULE

Héloïse

RAYNAUD

Mathilde

SCHENKER

Nolan

AVEILLA

Lyla

AVEILLA

Alice

LAGARDELLE

Anaïs

JULLIAN

Samuel

BORDES-CARTER

Mathilde

MAUSS

Zélie

GAULIER

Eva

BORDERON

Jade

AKAABOUCH

Isabel

FREIXO

Lucas

PIET

Zélie

GENZMER

Clement

SALIBA

Oïhana

ORONOS

Quentin

BELLEVILLE

Colas

HUE

Arnaud

COLOMBIÉ

Olivier

LOZES

Gaëlle

DEPLANCHE

Antoine

BASSET

Antoine

CORBEL

Lucie

OMONT

Lola

HALLOUIN

Marie-sarah

BERTRAND

Tylan

MARTINEZ

Terren

CHEVROLLIER--MARTY

Maxime

LAVERGNE

Marie-laure

GROUD

Sophie

CLAVEYROLAS

Stephen

MOREL

Pierre

GHANDOUR

Adrien

PINARD

Vincent

BARBERO

Corinne

SAELENS

Sylvain

DANESIN

Nicolas

CLERC

Maud

CONSOLA

Axel

DUMOULIN

Tristan

BIRD

Rémi

ARRAS

Juliane

CARILLO

Hélène

HEMAR

Stéphane

SAUNIER

Florence

TUERY