



# TOAC de NEUF N° 2





# MOT DU PRESIDENT



Chers adhérents, chères adhérentes,

La reprise des activités du club nous a fait beaucoup de bien. Nos plus petits ont pu poursuivre ou commencer leur apprentissage de la natation et certains de nos nageurs ont pu participer à des compétitions, notamment aux interclubs avenir et toutes catégories.

Ce numéro du TOAC de Neuf rend compte de ce retour derrière les plots de départ pour toute une série de compétiteurs. Il fait la part belle aux interclubs, qui ont réunis des nageurs de différents groupes et de différents âges à deux niveaux de compétition : niveau départemental sur la piscine de Colomiers et niveau régional sur la piscine de Muret. Une nouvelle importante, relative au changement de nos statuts, est également communiquée. Ce changement marque un tournant dans la gestion de notre club.

Nous espérons que l'épidémie ne nous empêchera pas de remettre en place les différents événements que certains connaissent bien à savoir la fête de Noël, les compétitions internes et le BBQ associé, les Médailles du TOAC, dont la première étape est prévue début 2022.

Je vous laisse donc lire les activités de votre club et nous sommes à votre écoute pour des informations que vous souhaitez partager avec nous.

Bonne lecture!!

Richard Samouilhan, Président du TOAC Natation



# NOTRE STATUS CHANGE



C'est passé inaperçu pour l'ensemble des adhérents, mais suite à la demande de notre Omnisport une nouvelle association s'est créée. En effet, pour faciliter le traitement de certaines demandes, l'Omnisport souhaitait rendre les sections plus indépendants. Cette opération s'est faite durant le mois d'octobre.

Ce changement va nous permettre d'avoir un code Siret rattaché à la section natation, ce qui nous rend plus autonome dans toutes nos décisions et nos actions. Une AG a donc eu lieu afin de constituer cette association, avec des statuts propres, mais validés par l'Omnisport. L'ancienne équipe dirigeante est reconduite dans son intégralité dans cette nouvelle association. Pour autant, nous ne quittons pas complètement le TOAC OMNISPORT puisque nous gardons quelques avantages : accès à la salle de musculation, à la salle de réunion, aide financière pour les Airbusiens, accès au complexe pour des évènements bien spécifiques...

Le nouveau calendrier sportif, qui débute en début d'année civile, a amené l'équipe dirigeante à organiser les AG en début d'année civile. Nous vous tiendrons donc informés de l'organisation d'une AG début 2022.



# LE RETOUR À LA COMPÉTITION

Après un mois et demi de reprise des activités du club, nous avons été très heureux de pouvoir de nouveau envoyer nos nageurs en compétition.

Les premières ont eu lieu sur les dernières semaines d'octobre, avec progressivement le retour derrière les plots des différents catégories de compétiteurs.

Voici un retour sur ces différentes compétitions





## ENF 2 & ENF 3 A NAKACHE

Avant de pouvoir se présenter en compétition nos petits avenir doivent valider des «aptitudes aquatiques» par le biais de tests. Et à ce petit jeu, nous sommes fiers de pouvoir dire que 24 enfants sur 25 ont validé leurs différents échelons du passeport qui leur permettra de participer s'ils le souhaitent à des compétitions.

Félicitations à Lillian, Adèle, Zélie, Valentina, Mathias, Yasmine, Quentin, Sarah, Victoire, Leon, Mathilde M, Chloé, Achille, Clément, Matilde S, Robin et Maxime pour l'obtention de leur passeport de l'eau, validant les pré-requis des disciplines de natation course, natation artistique et de plongeon. Il manque maintenant le passeport compétition.

Pour les plus grands, nous avons le plaisir de pouvoir compter 7 nouveaux nageurs en herbe qui pourront se présenter maintenant en compétition, puisqu'ils ont validé les 3 étapes de l'Enf. On pourra par exemple les retrouver à nos médailles du TOAC. Bravo à Romain, Martin, Nicollo, Hugo, Maximilian, Léane et Nina.

A noter que Tabitha, elle participe à la compétition avenir en améliorant considérablement ses performances.





# CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES JEUNES ALEX JANY

Le dimanche 17 octobre, 16 de nos nageurs de la catégorie « jeunes » ont repris le chemin des bassins et ont participé au championnat départemental des jeunes à la piscine Alex Jany.

A leur programme, les quatre 50 m de spécialité. L'idée était d'évaluer en format compétition l'acquisition des notions abordées lors des séances d'entraînement. Et nos jeunes se sont très bien défendus.

Pour une première compétition après un an d'interruption, le travail accompli depuis début septembre s'est bien fait ressentir notamment techniquement en brasse en crawl.

De quoi bien travailler les autres nages lors du stage multi activité des vacances de la Toussaint, stage qui allie natation et autres activités sportives ou culturelles .





# STAGE MULTI-ACTIVITES

Durant la seconde semaine des vacances de la Toussaint, le club a mis en place un stage multi-activités afin de retrouver une cohésion et esprit d'équipe de nos nageurs.

Retour en image sur le stage auquel une dizaine de nageurs du groupe Pôle formation 2 a participé. Au menu de ce stage : 2 séances de natation par jour, entrecoupées d'activités sportives et culturelles (bowling, patinoire, escalade...). Les nageurs ont également eu l'occasion de prendre un peu d'autonomie puisqu'ils se sont déplacés en métro et en bus dans Toulouse pour rejoindre les différents lieux d'activités et d'entraînements.

La semaine a été particulièrement fatigante pour les participants, mais le travail effectué permettra de bien progresser le reste de la saison.





# STAGE MULTI-ACTIVITES







# INTERCLUBS JEUNES

Les interclubs jeunes ont eu lieu à l'issue de cette semaine de stage. Les interclubs, c'est une compétition par équipe. Le but est de remporter le plus de points possible en participant à des relais et à des courses individuelles. Un classement par équipe est établi à la fin de la compétition. C'est avec 4 équipes que le club s'est présenté à ces interclubs jeunes : 2 équipes filles et 2 équipes garçons. 16 nageurs au total ont donc porté les couleurs du club. L'équipe 1 filles se classe 8<sup>ème</sup> et l'équipe 2 14<sup>ème</sup>, sur 14 équipes participantes. C'est une disqualification en relais qui a fait dégringoler l'équipe 2 au classement. En effet, disqualification implique aucun point marqué, ce qui a été très pénalisant. Chez les garçons l'équipe 1 se classe 9<sup>ème</sup> et l'équipe 2 14<sup>ème</sup>, sur 14 équipes engagées également. Il faut noter que ces équipes sont quasiment composées de nageurs/nageuses de première année de la catégorie jeune, donc des enfants n'ayant pour la plupart encore jamais participé à des compétitions. Malgré quelques disqualifications (celle en relais et d'autres aussi), le bon travail de notre formation en école de natation reste présent, comme en témoignent les différents 100m papillon nagés de bout en bout proprement d'un point de vue technique par pas moins de 8 de nos nageurs. Maintenant que nous pouvons (espérons pouvoir continuer à) nager sans restriction, place à l'entraînement, à la répétition des compétitions, afin d'engranger de l'expérience et s'amuser ! Les progrès viendront assurément.





# WEEK END INTERCLUBS TOUTE CATEGORIES

Le week-end du 13 et 14 Novembre ont eu lieu les traditionnels interclubs toutes catégories, qui ressemblent un maximum de nageurs de tout âge dans toute la France.

Pour cette édition 2021, si particulière, après deux ans d'absence, le club a envoyé 63 nageurs répartis en 6 équipes (3 filles et 3 garçons) pour défendre les couleurs du club sur deux compétitions.

Ces équipes ont mélangé des nageurs allant de 9 à 73 ans et relevant de toutes les catégories de compétiteurs du club (y compris de la catégorie handisport) .

A Muret, dans la poule régionale, le club a présenté deux équipes (1 fille et 1 garçon) .

A Colomiers, dans la poule départementale, 4 équipes (2 filles et 2 garçons) ont plongé à leur tour.



# INTERCLUBS TOUTE CATÉGORIES POULE RÉGIONALE

20 nageurs étaient présents avec un mélange de Masters, étudiants compétition, stagiaires, lycéens du Pôle compétition 1 et aussi Amélie notre Handi.

Un vrai melting-pot des groupes du club pour représenter fièrement nos couleurs au niveau régional malgré l'année et demie de coupure qui a considérablement redistribué les cartes dans nos effectifs.

Les filles, après une belle journée, se classent 8ème. A noter les belles performances d'Abi sur le 10x50 qui passe pour la première fois sous les 30 secondes, ou encore Souhila qui bat son record personnel sur le 200 dos, nos autres nageuses réalisant de très belles courses sur le reste du programme.

Mais la palme revient à n'en pas douter à Amélie notre handi qui explose son record personnel sur le 200 brasse de plus de 3 seconde pour passer pour la première fois de sa vie sous les 3 minutes (2.58 en plus). De quoi ravir notre championne de France après ces deux premiers mois de travail .... Bravo !





# INTERCLUBS TOUTE CATÉGORIES POULE RÉGIONALE

Concernant l'équipe garçon, qui résonnait à majorité Masters (7/10), on va pas se mentir, ce fut un peu plus compliqué avec notamment un disqualification litigieuse du plus jeune de la bande et quelques méformes après l'épisode covid. Mais il n'ont pas du tout lâché ni démerité.

Avec un état d'esprit exemplaire à l'image des trois relais à la bataille tout le long. Ou comme Chris qui, pour l'équipe, se jetait dans le 200 pap à corps perdu pour une première fois après une quarantaine d'années de pratique. Enfin, Dorian, notre cadurcien, réalise aussi une très belle journée, pleine d'espoir.

Bravo à nos 20 nageurs et aux 2 officiels du jour (Sandrine et Patrice) pour leur belle compétition !





# INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES POULE DEPARTEMENTALE

Après la région le samedi, le dimanche c'était l'heure de la poule départementale où le club présentait le reste des équipes pour ce millésime 2021 des interclubs toute catégorie.

C'est donc 43 nageurs pour 4 équipes, 5-6 officiels et 3 coachs qui s'étaient donnés rendez vous à Colomiers lors de ce dimanche automnal. Avec encore plus de melting-pot que la veille, puisque les équipes brassaient les groupes suivants : pôle formation 2, pôle compétitions 1 et 2 (Masters) et les étudiants compétition. Avec un écart d'âge de 9 à 73 ans. Presque aussi bien que la maladie d'amour.

Nouveauté de cette année, la direction sportive avait décidé d'essayer de faire une équipe fille et une garçon quasiment composées que de nageurs des groupes pôle formation 2, soit la catégorie jeunes, c'est à dire des nageurs ayant entre 11 et 14 ans. Avec des Masters pour les quelques épreuves qui étaient laissées libres.

Fortunes diverses pour cette expérience avec de très belles courses réalisées par exemple par Alix, Ayelle ou Selena (11 ans pour les trois) sur les 200 pap , 4n ou brasse ou encore les 100 papillon de Félix , Jules ou Anouck qui était encore en école de natation il y a pas si longtemps. Mais aussi des courses plus dures où l'angoisse a pris le pas sur la performance. Le manque de repères à l'entraînement et en compétition depuis l'arrivée de cet épidémie il y a un an et demie n'aidant vraiment pas nos pitchouns.

Bravo en tout cas à nos jeunes nageurs d'avoir relevé ce défi. La mission est accomplie.



# INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES POULE DEPARTEMENTALE

Une autre équipe par sexe était donc aussi engagée avec, pour celle-là, une majorité de nos juniors, étudiants compétition et Masters.

Et comme la veille à Muret, c'est l'équipe filles qui s'est le mieux défendue en combattant pendant toute la journée pour le podium départemental. A l'arrivée elle décroche une jolie 4ème place.

Nos juniors se sont aussi bien comportés, montrant les premiers prémices de progrès, notamment sur les relais 10x50 et 4x200 comme les 27.0 de Sam ou les 27.8 de Gaspard. A noter aussi les jolis 500m... d'Harena et Elena, qui étaient tellement bien dans le bassin qu'elle ont voulu continuer leur 400 crawl. Il est aussi à noter de très belles performances chronométriques, dans les mêmes eaux que Jeanne la veille en équipe 1. Joli tir groupé de nos trois filles pour le coup.

On remercie aussi nos étudiantes (Camille, Roxane, Lou et Marion) venues donner le coup de main malgré un manque certain d'entraînement.

Et comment ne pas citer nos Masters (de 25 à 73 ans), habitués chaque année à ces joutes, qui ont encore répondu présent pour l'occasion. Notamment nos deux patoche, les brasseurs fous, les plus âgés de la team, ou encore nos deux représentants du bureau, Martine et Marc qui ont pas hésité aussi à mouiller le maillot. Enfin, mention spéciale nos deux coachs, Auriane et Damien qui se sont aussi mouillés pour l'occasion. Coté coach, à noter la présence aussi de Camille et Jean-Baptiste, nos ex coach partis vers d'autres contrées, venus spécifiquement pour l'occasion, au plus grand plaisir des nageurs qui ne les avaient pas vu depuis si longtemps.



# INTERCLUBS TOUTES CATEGORIES POULE DEPARTEMENTALE

Et enfin merci à nos trois remplaçants de s'être déplacés pour palier à tout éventualité et désistement. Martin et Romain, 9 ans, ont donc pu participer à leur première compétition dans la course des remplaçants sur le 100 NL. Merci aussi à Elisa qui n'a pas hésité à venir en n'ayant même pas deux mois de club de natation. Clap clap clap

C'est ça l'esprit interclubs ! Tous sur le pont dans la joie et la bonne humeur, et de belles histoires à raconter.

Bravo donc à nos 63 nageurs et à la dizaine d'officiel qui ont été aussi sur le pont tout le week-end pour ce très sympathique millésime 2021 des interclubs toute catégories qui lance à merveille cette nouvelle saison.





# PASSEPORT COMPETITION

Le dimanche 21 novembre a eu lieu la 2<sup>ème</sup> étape du passeport compétition, diplôme nécessaire à nos jeunes avenir pour pouvoir entrer en compétition.

Nous avons 16 engagés des groupes PF1 et PF2. Certains terminaient ce qu'ils avaient commencé la saison dernière, et d'autres passaient toutes les épreuves pour acquérir le pass. Et sur ces 16 nageurs, nous avons... 16 obtention de pass et donc 16 nouveaux compétiteurs.

C'est haut la main que TOUS ont validés le pass compétition. 100% de réussite, mais aussi la plus grosse délégation de pass compétition présenté pour le club.

Félicitations donc à Mathias, Robin, Maxime, Mathilde M, Léon, Victoire, Adèle, Quentin, Lilian, Clément, Zélie, Gaia, Yasmine, Valentine, Mathilde S et Chloé.

Et bienvenue à vous sur le chemin de la compétition. Pour certains ce sera le 12 décembre pour les interclubs Avenir !





# CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JEUNES

Samedi et dimanche 27/28 Novembre ont eu lieu les championnats départementaux jeunes. C'était pour cette catégorie d'âge, la dernière compétition avant Noël. Il était nécessaire de faire le point sur les différentes choses apprises à l'entraînement, mais également faire le point sur leur capacité à se remettre dans un état d'esprit de confrontation, après 1 an et demi sans compétition (hors interclubs toutes catégories pour certains).

Le samedi, seulement le 200 4N a été nagé. C'était une première pour l'ensemble du groupe, puisqu'aucun des nageurs n'avait encore jamais nagé cette épreuve. Il en ressort une bonne progression technique pour l'ensemble des nageurs, avec une nette progression sur les virages/coulées, mais aussi quelques bonnes performances. Comme Ayel et son 3'21, ou bien Agathe et son 3'29, ou encore, Lars et son 2'45.

Le dimanche, un peu plus de courses étaient inscrites au programme, notamment des plus longues. Ainsi, les nageurs ont nagé des 200 de spécialité et un 400 m nage libre, une première la encore. On peut noter quelques performances, comme par exemple Lars et Clément sur le 400 NL avec respectivement 5'17 et 5'35, ou encore Selena avec son 6'29 sur 400 NL, et son 200m brasse en 3'55, Ayel et son 200 dos en 3'25, et Elyes avec son 200m brasse en 3'18.

Ce sont de bon chronos réalisés après une période significative d'entraînement, et malgré la fatigue accumulée. Il reste encore quelques semaines d'entraînement avant de prendre du repos pour les fêtes de fin d'année tant attendues, et en famille.



# CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL JUNIORS / SENIORS MEETING NATIONAL DE TOULOUSE

Les deux derniers week-ends de novembre avaient lieu à Toulouse le meeting national et les championnats départementaux pour les catégories juniors/seniors du club. Pour ainsi continuer le véritable marathon du mois de novembre avec pas moins de 4 compétitions en 4 semaines pour nos nageurs.

Une petite vingtaine de nageurs a participé à ces deux événements, qui ont servi à faire un état des lieux des forces des troupes après ces deux mois d'entraînement et après cette année et demie très compliquée à cause de cette maudite épidémie. A noter que c'était une première compétition en grand bassin depuis plus de 22 mois pour la plupart. A l'analyse des résultats, une tendance générale pouvait être faite. Les courtes distances étaient beaucoup plus valorisées par nos nageurs. En effet on a relevé, sur ces deux événements, beaucoup de MPP (Meilleures Performances Personnelles) sur les 50 et 100 m de spécialité. Cela était moins observé sur les distances plus longues. Le manque d'entraînements sur la dernière année pouvant expliquer cela.

Ainsi, on peut noter les belle performances suivantes :

Brasse : Adrien et Killian (1.14 et 1.17 au 100 m en grand), Dos : Harena (35.1), Souhila (1.16), Pap : Dorian (28.2), NL : Dorian (26.0), Samuel (27.5), Gaspard (27.5), Simon (28.2), Elena (32.0), Auriane (29.2, 4 mois après son opération!), Ylies (30.3).

Sur les plus grandes distances, à noter aussi les belles performances d'Abi sur le 200 NL en 2.22 et Jeanne sur le 400 en 5.33 battant de 8 secondes son temps des interclubs.

# CHAMPIONNAT REGIONAL JUNIORS / SENIORS

Le week-end du 4 et 5 décembre, ont eu lieu les championnats régionaux 50 m pour la catégorie Juniors Séniors. C'est la piscine de Nîmes qui a accueilli 8 de nos nageurs de cette catégorie et un coach.

Nos nageurs se sont plutôt bien défendus avec un résultat d'ensemble satisfaisant et intéressant pour la suite. En effet, sur pas moins de 28 courses sur 40, nos nageurs ont réussi leur MPP, soit plus de 2 courses sur trois .

Joli résultat d'ensemble montrant que le travail effectué depuis le mois de septembre commence à porter ses fruits et même sur les distances plus longues, où dans les compétitions précédentes c'était encore un peu compliqué.

A titre individuel nous pouvons noter, en brasse, les 33.3 avec une arrivée mal négociée d'Adrien qui explose son record de plus d'une seconde, les 2.52 de Killian qui lui aussi descend son record de pas mal de secondes. En dos, le bon 35.9 de Souhila, les 1.20 d'Harena, pleine de fougue malgré la fatigue. En NL, les 30.3/1.04.3 /2.21 d'Abi qui progresse de sortie en sortie, la MPP de Jeanne sur le 100 NL, les 50m et 100m plein d'entrain de Gaspard (27.5 et 1.00), Simon (27.7 et 1.02), et Adrien (28.0 et 1.01). En 4N et Pap, les 34.1 d'Harena sur le 50 pap qui bat son record de plus de 2 secondes, et les 200 4N plein d'espoir de Killian (2.38) et Abi (2.43).

Les bases sont donc posées pour la saison, avec une vision claire du travail individuel à effectuer pour progresser.





# EVENEMENTS DE FIN D'ANNEE

Normalement comme chaque fin d'année, le club organise la fête de Noël du club.

Le dernier samedi avant les vacances, tous les jeunes de l'école de natation de l'ensemble des piscines qu'utilise le club se retrouvent à Jean Boiteux pour partager un moment convivial en attendant le passage du père Noël.

Malheureusement, cette année encore, au vu de la situation sanitaire, cette fête n'aura pas lieu et nous en sommes profondément désolé. Mais que cela ne tienne nous espérons l'année prochaine remettre en place nos événements qui nous permettent de nous retrouver pour partager et commenter la vie du club.

**En attendant toute l'équipe, encadrants et dirigeants vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année.**

Sportez-vous bien !



# NOS PROMOS DU MOIS



TUBAS à 10 €  
Stock limité

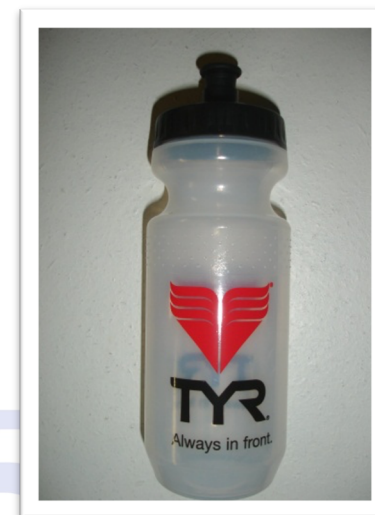


SAC À DOS

30l 30 €

20l 20€

Stock limité



GOURDE à 1 €  
Stock limité