



# TOAC de NEUF N° 3





# MOT DU PRESIDENT



Chers adhérents, chères adhérentes,

Voici une nouvelle année qui commence dans la continuité de notre saison sportive.

J'espère que vous avez passé de bonnes fêtes et que vous avez repris des forces et pas trop de surcharge pondérale!

Mais pas d'inquiétude, toute l'équipe des éducateurs sera présente pour cette nouvelle année et vous faire reprendre du muscle et affiner votre silhouette.

Malheureusement l'année commence avec une nouvelle qui met à mal notre organisation.

En effet Vera nous quitte. Vous trouverez en page 2 les explications sur la nouvelle organisation mise en place. Vous trouverez également dans cette newsletter, les comptes rendu des compétitions qui ont clôturé l'année 2021.

Toute l'équipe du TOAC NATATION vous renouvelle ses vœux de bonne santé pour la saison 2022.

Bonne lecture!!

Richard Samouilhan

Président du TOAC Natation



# VERA NOUS QUITTE

En effet notre VERA, si chère au club, nous quitte pour des raisons personnelles.

Depuis 11 ans maintenant, Vera a toujours fait son travail très professionnellement, avec beaucoup de passion et d'envie pour son métier, partageant son temps entre les cours en bord de bassin et les heures de secrétariat.

Vous la connaissiez tous et c'est avec beaucoup de peine que nous devons accepter sa décision. Sachez que nous la regretterons profondément.

Le club réfléchit depuis plusieurs mois à son remplacement et c'est Damien, qui nous est apparu comme une évidence pour reprendre les tâches de Vera au sein du club. Il connaît bien notre structure, il a été nageur au TOAC depuis l'âge de 16 ans, a gravi les échelons et passé récemment son diplôme de BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation

Les missions de secrétariat il les connaît déjà, puisqu'il était la doublure de Vera lors des congés maternités et vacances.

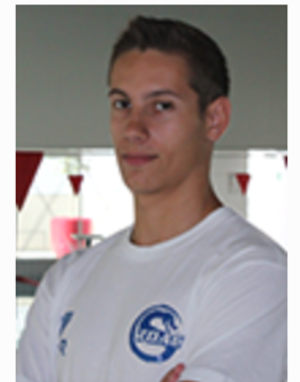
Nous vous demandons la plus grande bienveillance à son sujet dans ses débuts mais nous sommes certains qu'il s'en sortira très bien.

Les membres du bureau seront tous là pour l'épauler et l'aider dans sa nouvelle fonction.

Nous lui souhaitons de s'épanouir pleinement dans ses nouvelles attributions.



Véra HEDIER



Damien MARTINS



# CHAMPIONNAT RÉGIONAL 50 m de Noël NÎMES

Le week-end du 4 et 5 décembre avaient lieu dans la capitale Gardoise les championnats régionaux 50 m de Noël Juniors /seniors . Un petit comité de 8 nageurs valeureux et un coach y ont participé malgré la répétition des compétitions sur ce dernier mois. Et ils 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 meilleures performances personnelles : soit plus de 2 courses sur trois .

Joli résultat d'ensemble montrant que le travail repris en septembre commence à porter ses fruits et même sur les distances plus longues là où au début du mois c'était encore un peu compliqué.

A titre individuel nous pouvons noter par nage

## 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.

## Dos :

- un bon 35.9 de Souhila,
- les 1.20 d'Harena plein de fougue malgré la fatigue



# CHAMPIONNAT RÉGIONAL 50 m de Noël NÎMES

## Nage libre:

- les 30.3/1.04.3 /2.21 d'Abi qui progresse de sortie en sortie
- le record perso de Jeanne sur le 100 nl
- les 50 et 100 NL plein d'entrain de Gaspard (27.5 ; 1.00), Simon (27.7 ; 1.02) et Adrien (28.0 ; 1.01)

## 4N et Pap :

- les 34.1 d'Harena sur le 50 pap qui bat son record de plus de 2 secondes.
- les 200 4N pleins d'espoir de Killian (2.38) et Abi (2.43)

Les bases sont donc posées pour la saison et une réelle idée du travail individuel à effectuer pour continuer chacune des progressions.

Repos bien mérité pour nos ados en cette fin de mois de décembre.

On les retrouve dès janvier 2022 pour la suite de la saison.

Bravo à eux!





# CHAMPIONNAT DE FRANCE HANDISPORT

Les 11 et 12 décembre 2021 ont eu lieu à Berre, les championnats de France handisport en petit bassin.

La team handi est bien sûr représentée pour cet événement par Amélie et Jenny notre responsable handi.

Pierrick, également qualifié, était malheureusement absent.





# CHAMPIONNAT DE FRANCE HANDISPORT

Amélie , notre ambassadrice de la team Handi pour ces France 25 m s'est présentée sur 5 courses pour ces championnats.

La stratégie était différente des autres années en ne s'alignant que sur ses courses de prédilection pour essayer de se rapprocher le plus possible des temps de qualification pour les jeux des sourds qui auront lieu en mai 2022.

Cette année, donc, pas de classement final pondéré avec les autres nageurs et autres pathologies comme il est de coutume pour se qualifier pour les finales de ces championnats.

Elle s'en est très bien sortie durant tout le week-end avec, à son actif, 4 courses sur 5 où elle établit de nouveaux records personnels.

Notamment et surtout dans les courses de brasse, sa spécialité où elle fait un 100 % en nageant 37.2 , 1.22.7 et 2.57.2.

Il en manque encore un peu pour pouvoir se qualifier à l'échéance internationale malheureusement mais ce n'est que partie remise maintenant qu'elle a retrouvé un rythme et des conditions d'entraînement plus satisfaisantes que la saison dernière, covid oblige.

Au rayon des bonnes nouvelles, on peut noter qu'elle remporte 873 pts sur le 100 m brasse.

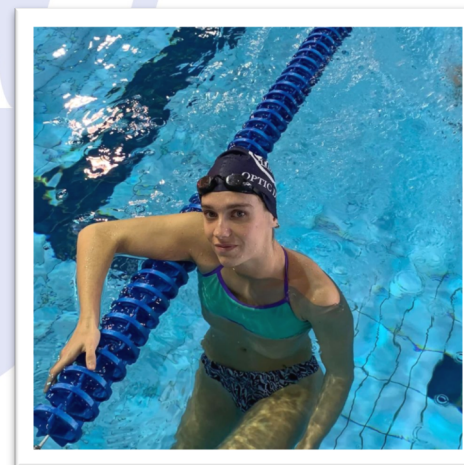
Ce qui lui vaut la troisième meilleure performance du week-end sur la spécialité tous participants confondus. Sachant que tous les nageurs y ont participé, notamment les trois derniers nageurs médaillés aux jeux de Tokyo .

Une belle médaille de bronze qui restera fictive car il n'y avait pas de podium par course sur ces championnats !

Participer aux France et être à son top niveau, mission accomplie pour Amélie.

Bravo pour ton joli week-end.

Le club est très fier de toi !



Seule représentante du club le 12 décembre pour le challenge avenir, c'est haut la main que Sarah, nageuse du groupe Pôle formation 1 valide toutes les épreuves sur lesquelles elle était engagée. Elle valide donc son pass-compétition, et rejoindra ses copains pour ses premières compétitions dès janvier !  
Encore bravo Sarah







# INTERCLUBS AVENIR

Après les interclubs jeunes, puis les interclubs toutes catégories, c'était au tour de nos plus jeunes compétiteurs de participer aux interclubs le dimanche 12 décembre.

Tous juste diplômés du pass-compétition, ils sont 16 à avoir répondu présent ce dimanche pour représenter le club : 2 équipes garçon, 1 équipe fille et une équipe mixte.

L'équipe 1 garçon prend la 6ème place. L'équipe 2 prend la 8ème place.

L'équipe 1 fille prend quant à elle la 5ème place et l'équipe mixte se classe quand à elle 7ème.

A l'issue de cette compétition, nos jeunes nageurs ont pu s'essayer à une compétition « marathon » vu qu'ils devaient nager pas moins de 4 épreuves, un relais crawl, un relais 4 nages, un 50m individuel, et un 100m 4nages.

De belles petites choses ont pu être observées, à l'image de Zélie, Adèle, Valentine, ou Léane, qui malgré un peu de stress se sont bien pris au jeu de la compétition, mais également Mathias, Hugo, ou Martin, pleins de fougue, et à la bataille avec les nageurs des autres clubs.



# INTERCLUBS AVENIR

Une petite équipe d'avenir motivée, qui a fait beaucoup de bruit au bord du bassin, avec de nombreux encouragements.  
Encore bravo à nos jeunes nageurs.  
L'avenir est en marche...





# CHAMPIONNATS REGIONAUX DES MAITRES



Première organisation de la saison le 12 décembre pour le Toac natation avec les championnats Régionaux des Maîtres à Alex Jany.

Nos maîtres avaient répondu présents en nombre. De bonnes performances ont été notées en ce dimanche hivernal.

Grâce à cet évènement, le club se réhabitue doucement à la réorganisation de compétitions pour être au top lors des traditionnelles et mythiques « Médailles du TOAC »



# NOS PROMOS DU MOIS



TUBAS à 10 €  
Stock limité



SAC À DOS

30l 30 €

20l 20€

Stock limité



GOURDE à 1 €  
Série limitée