



# TOAC de NEUF

N° 4





# MOT DU PRESIDENT



Chères adhérentes, chers adhérents,

Les restrictions liées à la pandémie se desserrent et tout le monde reprend un rythme d'entraînement satisfaisant. Même les compétitions s'enchaînent, au détriment de certains de nos créneaux, provoquant la fermeture de certains bassins, Léo Lagrange notamment.

La saison est bien partie, et nous enregistrons déjà de belles performances pour nos jeunes et moins jeunes, performances à découvrir dans ce numéro du TOAC de Neuf.

Pour les bénévoles du club, le retour de nos médailles du TOAC approchent. 2 ans d'absence ; il nous tarde de retrouver cette organisation mythique et espérons n'avoir rien perdu de notre efficacité. Les parents des enfants qui seront à ce rendez vous, seront sollicités pour venir nous aider à l'organisation, nous comptons sur vous.

Je vous rappelle que notre Vera est officiellement partie le 15 Mars et que depuis le 1 Avril c'est Damien qui sera votre principal interlocuteur pour toutes questions liées à l'organisation du club.

Toute l'équipe du TOAC NATATION vous souhaite un bon retour dans les bassins.

Bonne lecture !

Richard Samouilhan

Président du TOAC Natation





# TROPHE PAULE LACOSTE

Le samedi 05 février a eu lieu le trophée Paule Lacoste. C'était la seconde compétition de cette nouvelle année permettant à nos avenirs de pouvoir se confronter à la concurrence des autres clubs. Une quinzaine de nageurs issus des pôles formation 1 et 2 a répondu présent.

Au programme, un premier 200 NL pour certains, avec des temps très intéressants enregistrés, nagés sous les 3'20. Mais également des 100 m 4N, excellente épreuve permettant d'observer la progression technique des quatre nages. A l'exemple de Nina, qui pour sa première compétition, nage son 100m 4N sous les 2 min (1'53) et qui se classe dans la première moitié de classement. Elle remporte également le 25m brasse, avec à la clef un super chrono de 25 secondes.

Léane, au 25 dos, prend la troisième place. Martin au 200 NL prend la sixième place avec le joli temps de 3'15 ; il se classe second sur le 25 brasse.

Pour nos plus jeunes, du groupe PF1, une nette progression est à noter. Par exemple Mathilde M, pour sa première compétition sort tout sourire de l'eau avec comme ambition de replonger très bientôt et être la meilleure.

Pour Mathilde et les autres, retour à l'entraînement dès le lendemain pour peaufiner technique de nage, départ et coulée !





## 👉 INTERCLUBS REGIONAUX MASTERS 👈

Après deux années de disette « pandémie » enfin notre team masters reprenait le chemin des bassins pour une compétition par équipe. Ce genre de compétition ou force collective, joie de tous se retrouver, partage d'émotions autour d'un même but ou encore cohésion d'équipe, sont les maîtres mots. Et il n'y a pas à dire ça fait extrêmement de bien à nos têtes de retrouver tout cela.

Ce fut donc le cas ce dimanche dans la ville Héraultaise de Lunel où avaient lieu les Interclubs régionaux Masters. Première fois que la team se déplaçait hors de l'ancienne région pour ce genre de compétition. Et ce ne sont pas les 7 heures de bus cumulées qui ont repoussé les 40 nageurs présents, les deux officiels et le coach.

C'est donc 4 équipes que le club présentait pour se rappeler au bon goût de la force collective du groupe Masters et ce malgré encore des péripéties avec la fermeture de Léo depuis un mois et un mois de janvier très compliqué pour la team. Niveau résultat, la pandémie n'aura pas eu raison de notre domination occitane qui dure depuis 2018.

L'équipe 1 composée de « très » anciens du club (Julie, Marion, Camille), d'anciens de quelques années maintenant (Neil, Alexis, Alban) et de petits nouveaux (Valentin, Florian, Antoine et Christophe) a simplement réalisé une compétition parfaite pour ces qualifications. En remportant cette compétition avec un total de 13300 pts (plus de 1100 pts de moyenne par course). Elle a établi un nouveau record régional jamais réalisé par aucun autre club dans une étape qualificative depuis que cela existe.





## 👉 INTERCLUBS REGIONAUX MASTERS 👈

C'est la 4<sup>ème</sup> victoire régionale d'affilée pour le club sachant que nous sommes l'une des meilleures régions masters de France. Il va de soi que l'équipe se qualifie pour l'échéance hexagonale d'avril au niveau N1 (40 meilleures équipes) en se plaçant sûrement dans les 5 meilleures équipes françaises après les qualifications voir même un peu mieux. Du jamais fait auparavant. Pour exemple, elle se serait classée 2<sup>ème</sup> en Île de France devant des grands clubs masters (Boulogne, Malakoff, Nanterre, le Scof). Mais Il faudra arriver à élever le niveau dans deux mois car ces équipes seront présentes et bien plus fortes. Deux mois à travailler pour un bel objectif.

Et elle ne sera pas la seule à se déplacer à Tours début Avril. L'équipe 2, où il manquait quelques très bons éléments, a su réaliser une énorme journée pour gagner 400 points par rapport au tableau de marche et se classer 5<sup>ème</sup>. Meilleure équipe 2 de la région. Avec notre « papi » Patrick, la girl Power (Mimi, Sandra et Camille), les anciens (Sam, Ludo, Bastien), Nico le petit nouveau, notre membre du bureau Marc et le trésorier du club David.

Belle composition !





## 👉 INTERCLUBS REGIONAUX MASTERS 👈

Avec ces quasi 12000 points, l'équipe se qualifie pour les France N2 (40-80 premiers français) et pourra jouer un super rôle et les « avant poste » de cette division. A moins qu'avec quelques forfaits, elle passe en N1. Wait and see...

On suivra aussi le classement national des équipes 2 pour voir sa réelle valeur. Hier elle pointait à la troisième place en Île de France, en laissant de gros noms derrière elle (BBn 2, Malakoff2, Nanterre 2). Un top 5 voir même mieux n'est pas du tout inimaginable

Enfin il y avait bien sûr nos deux autres équipes qui avaient pour but de ramener le plus de points pour monter au plus haut du classement national des interclubs, qui se fait à l'addition des points de toutes les équipes. Elles se classent 11 et 12 ème de la compétition autour des 10 000 pts chacune.

Superbes résultats avec de belles performances individuelles et aucune disqualification. Objectif plus qu'atteint. Un top 5 national est aussi envisageable pour ce classement ce qui est incroyable avec seulement 4 équipes présentes. La seule année où nous avons fait mieux nous en présentions 6. Quand nous étions 40 nageurs c'était bien plus une place autour du top 10 .... Costaud la team. Nous pouvons donc dire que la performance d'ensemble est majuscule !







# INTERCLUBS REGIONAUX MASTERS

On aurait pu douter de la force de la team après ces deux années très très compliquées mais non , nous sommes bien encore présents, voir même plus forts, en restant au plus haut de l'affiche régionale et rivalisant pleinement avec ce qui se fait de mieux dans l'hexagone .

Un grand bravo donc à nos 40 nageurs qui n'ont rien lâché pour ce superbe dimanche .

Mais aussi à nos deux officiels Corine et Bruno qui n'ont pas hésité

à se déplacer aussi loin un dimanche (réveil aux aurores , 7 h de bus , pique-nique ) pour uniquement officier

QUI l'aurait fait ?

Il font partie intégrante de la performance en ayant simplifié la tâche des nageurs qui grâce à eux pouvait uniquement être focus sur la compétition. Merci

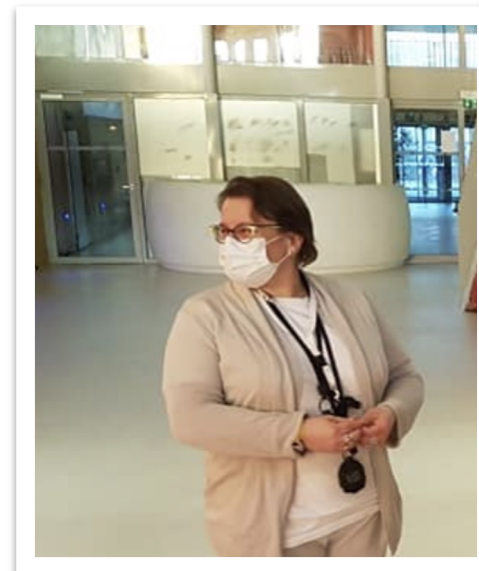
C'est aussi ça l'esprit TOAC!

Bravo la team

De superbes résultats d'ensemble grâce , à n'en pas douter , aussi au petit supplément d'âme que chacun voulait envoyer à distance à nos amis Nico et Chris à qui on a pensé très très fort durant toute la journée .



Merci encore à nos 2 officiels  
Corine et Bruno





# STAGE ST RAPHAEL

18 nageurs des groupes PF2 et PC1 sont partis en stage sur la Côte d'Azur à Saint-Raphaël accompagnés de leurs coachs pour 6 jours de stage intensif.

Après deux saisons de disette, nos jeunes ont enfin pu profiter d'un lieu de stage pour se consacrer pendant une semaine à leur passion tout en partageant plein de jolis souvenirs qui à n'en pas douter resteront gravés dans leur mémoire. Ce fût un réel plaisir pour tous de retrouver ce parfum si particulier d'un stage de natation loin de la maison avec les copains.

Ce stage avait pour objectif de préparer les compétitions qualificatives de fin de trimestre, en petit et grand bain. Vous trouverez dans ce numéro les résultats de certaines de ces compétitions. Le numéro suivant couvrira les résultats des autres.







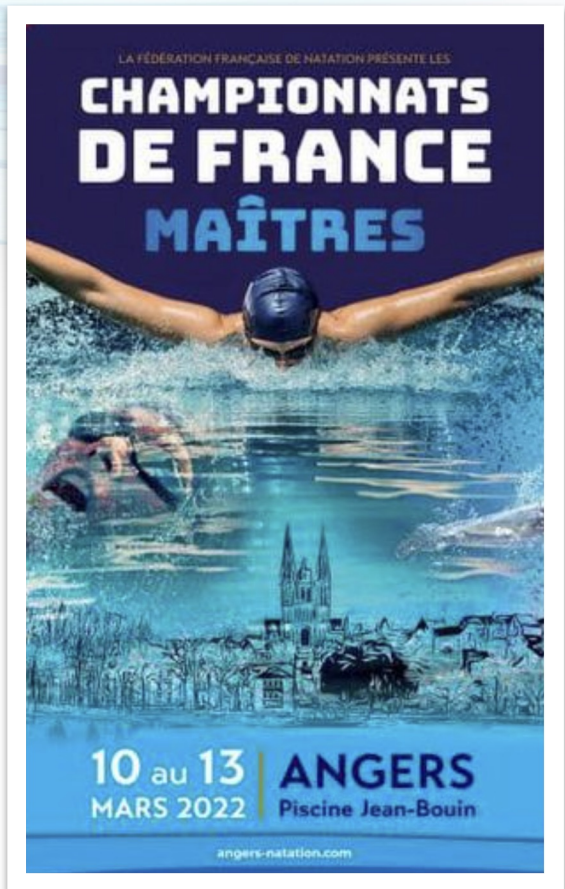
# France MASTERS

Après deux années sans compétition nationale, la team Masters a retrouvé enfin des championnats de France individuels 25 m qui ont eu lieu à Angers. Et comme à son habitude avant le covid, il y a eu un déplacement en masse avec pas moins de 26 nageurs présents en terre angevine.

La délégation du TOAC a répondu plus que présente en terme de performances. L'objectif initial était une 30aine de médailles et 8 titres. Il a été plus qu'atteint puisque la délégation ramène 38 médailles qui se répartissent en 11 titres (médailles d'or), 14 médailles d'argent et 13 médailles de bronze.

C'est la deuxième plus grosse moisson jamais réalisée pour la Team sur les France 25 m après Dunkerque 2019 (43) et bien devant Angers 2018 (28).

Il est à souligner la très grosse performance d'Élodie, qui repart avec 8 médailles dont 5 en or !





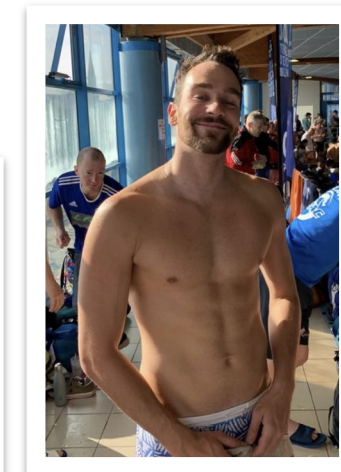
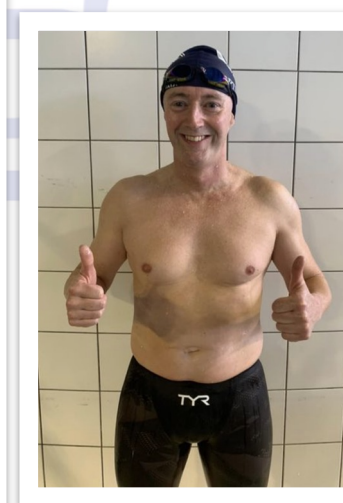


# France MASTERS

Florian n'est pas en reste non plus avec 7 médailles dont 3 en or en relais

A noter aussi les titres individuels pour Camille au 100 dos, Marion au 100 brasse, Bastien au 200 dos, Neil au 200 brasse et Valentin au 50 dos. Se rajoutent à cette liste, les champions de France des relais : Alexis, Christophe S, Amélie et notre trésorier David, double champion de France en relais.

Ce qui fait 12 champions de France sur 26 nageurs !







# France MASTERS

BRAVO A NOS RELAIS







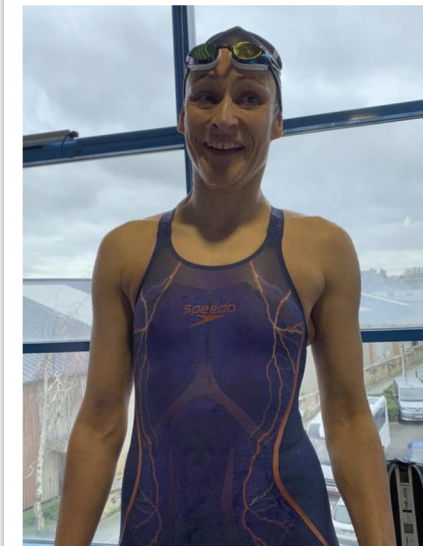
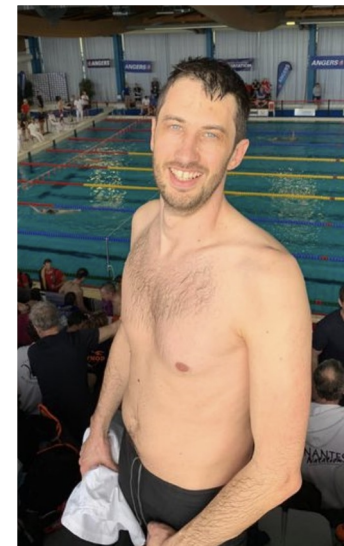
# France MASTERS

Autre chiffre impressionnant, plus de 75 % des nageurs repartent avec au moins une médaille . Au total 20 d'entre eux ont alourdi de quelques grammes leur bagage au retour, illustrant ainsi la richesse et le talent de toute la team .

A nos douze dorés, il convient donc d'y ajouter Christophe L, Alban, Jb et Pat C en individuel, ainsi qu'Alan, Sylvain, Matilde et Martine, en relais.

Et comment ne pas faire un petit focus sur la dernière citée, Martine, membre du bureau, qui est arrivée au club il y a 3-4 ans en « adultes entraînement » avec Damien les soirs à Job, qui a pris goût à la natation et a voulu franchir le pas des compétitions la saison dernière en intégrant le groupe Masters, et qui, 1 an et demi après, repart médaillée aux championnats de France sur le relais mixte NL R5, en explosant ses performances tout le long du week-end. Comme quoi tout est possible !

A noter aussi que le club repart avec 8 relais médaillés dont 4 titres soit le deuxième meilleur résultat de la compétition dans ce domaine derrière Grenoble (9 dont 5 titres). On a coutume de dire que les relais montrent la force d'un collectif ....







# France MASTERS

Pour finir, il fallait donc se tourner sur le classement des clubs de la compétition pour estimer à sa juste valeur la perf d'ensemble de l'équipe.

Et c'est encore une très grosse performance d'ensemble qui a été réalisée. Avec 452 points, la team se classe 5ème club français de ces championnats et deuxième club provincial juste derrière Grenoble (9 points nous sépare d'eux). Et pas si loin des écuries franciliennes (à 18 points du podium et 45 points de la gagne...).

C'est le deuxième meilleur classement jamais réalisé aux France 25 m après Dunkerque 2019 (4ème) .

22 nageurs sur 26 soit plus de 86 % ont contribué à amener des points à ce classement en se classant au moins une fois dans un top 10 de sa catégorie dans une course individuelle.



Nos deux anciennes du club, Marion et Elodie ont intégré l'école de natation du TOAC à l'âge de 6 ans . Elles sont au club depuis 1996 et réalisent encore de grosses performances dans, maintenant, la catégories Masters. Comme quoi...!!!







# France MASTERS

Les Classements

Championnats de France des Maîtres en petit bassin  
Titre original : XXVII<sup>e</sup> Championnats de France N3  
Type de compétition : Championnats de France des M  
Du Jeudi 10 au Dimanche 13 Mars 2022 - I

287 structures ou équipes Cliquez sur les points d'une str

Classement des structures	
1	CLUB DES NAGEURS DE PARIS 496 pts
1	ES NANTERRE 496 pts
3	CN VIKY-CHÂTILLON 470 pts
4	GRENOBLE ALP'38 461 pts
5	TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO 452 pts
6	BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB 427 pts
7	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE 376 pts
8	EXOCET MASTER CLUB 346 pts
9	RENNES NATATION 307 pts
10	ANGERS NATATION 302 pts
11	USM MALAKOFF 292 pts
12	NEPTUNE CLUB DE FRANCE 285 pts
12	SC THIONVILLE 285 pts
14	BOULOGNE BILLANCOURT NATATION 274 pts
15	GIRONDINS BORDEAUX 267 pts
16	CN BALMA 266 pts

**BARREREAU Patrick (13)**  
50 Nage Libre Série

**BARRERE Camille (15)**  
50 Dos Série

**BERNARD Sylvain (15)**  
50 Nage Libre Série

**BOUQUET Mathilde (197)**  
200 Nage Libre Série

C'est un énorme pourcentage. 19 des 20 médaillés y ont contribué ; en y ajoutant Christian, Patrick B et Nicolas. Le seul point rapporté par Martine ayant autant de valeur que les 48 points d'Élodie.

Une pensée aux trois n'ayant pas réussi à rentrer dans ce classement ou à être reparti médaillé, qui ont totalement contribué à la performance d'ensemble de l'équipe. Tout comme les collègues restés à Toulouse. En effet, une telle performance ne se crée pas le jour même mais bien au fil de la saison, à chaque entraînement où tous se poussent mutuellement vers un même objectif commun.

Après une année 2018-2019 de tous les records, le covid et le léger renouvellement de la team aurait pu niveler le niveau. Mais non, les performances ont encore été un rendez vous ce week-end.

Qu'on se le dise, la Team Masters du TOAC est belle et bien encore l'une des meilleurs de l'hexagone 3 ans après !

Un grand bravo à tous pour cette belle réussite. On retrouve très vite nos Masters d'ici deux semaines pour la finale nationale des interclubs qui aura lieu à Tours début avril avec encore de belles ambitions pour nos deux équipes.





# RENCONTRE AVENIR

En parallèle des championnats de France master, avait lieu le dimanche 13 mars une rencontre avenir qui est une compétition mêlant relais crawl et 4N, mais aussi relais mixte. Comme leurs aînés, nos jeunes pousses ont voulu faire une moisson de médailles, et c'est chose faite !





# RENCONTRE AVENIR

## relais 4x50 NL Filles

Le relais composé de :

Bouroullec Valentine  
Genzmer Zélie  
Simon Nina  
Simon Léane

prend la médaille d'argent,  
se classant avec le 2nd  
temps de la compétition.

## relais 4x50 NL garçons

Le relais composé de :

Cazaux Mathias  
Grosset Hugo  
Alayrac Martin  
Alaux Romain

prend la médaille de bronze  
se classant en troisième  
position

## relais 4x50m 4N filles

Le relais composé de :

Genzmer Zélie  
Bouroullec Valentine  
Simon Nina  
Simon Léane

après une énorme bataille  
jusqu'à la touche, prend à  
nouveau la 2nd place et  
récupère une breloque en  
argent

## relais 4x50m 4N garçons

Le relais se classe 4ème et  
s'en sort avec une belle  
médaille en chocolat. Le relais  
était composé de :

Cazaux Mathias  
Grosset Hugo  
Alaux Romain  
Alayrac Martin





# RENCONTRE AVENIR

Des relais mixte ont aussi été organisés. C'était une nouveauté. Nous avons présenté 3 équipes, composées de 2 garçons et 2 filles.

## **relais 4x50 NL mixte**

L'équipe 3 du TOAC prend la 6eme place. Elle était composée de :

Fournie Léon  
Bœuf Quentin  
Bouroullec Valentine  
Huillery Chloé

## **relais 4x50 4N mixte.**

L'équipe 3 prend la 6eme place :

Bœuf Quentin  
Fournie Léon  
Bouroullec Valentine  
Huillery Chloé

L'équipe 2 et l'équipe 1 font un doublé en montant toutes les 2 sur la boîte, avec respectivement, l'équipe 2 en 3ème position et l'équipe 1 en 2ème position

Équipe 2 composée de :

Alayrac Martin  
Alaux Romain  
Simon Léane  
Schenker Mathilde

Equipe 1 composée de :

Cazaux Mathias  
Simon Nina  
Genzmer Zélie  
Grosset Hugo

L'équipe 2 prend la 4ème place :

Schenker Mathilde  
Simon Léane  
Grosset Hugo  
Alayrac Martin

L'équipe 1 prend la 2nd place

Genzmer Zélie  
Simon Nina  
Alaux Romain  
Cazaux Mathias

Une belle moisson de médailles ! Encore bravo à nos très jeunes compétiteurs, que l'on ne manquera pas de retrouver prochainement sur le bord des bassins !



## DEPARTEMENTAUX Juniors / Seniors

Le weekend du 21/22 Mars avait lieu à la piscine Alex jany de Toulouse les championnats départementaux 25 m de printemps. Une petite quinzaine de juniors seniors du club étaient présents. Cette compétition qualificative venait juste après le stage de Saint-Raphaël pour le groupe PC1 et avait donc comme objectif de confirmer tous les progrès réalisés durant cette semaine intensive sur la Côte d'Azur. Et on peut dire que ce fût bien le cas, avec plus de 96 % de meilleures performances réalisées sur 64 courses ! quel pourcentage !!

Lars avec une année d'avance valide sa qualification aux régionaux juniors seniors sur le 50 et 100 NL. Il est rejoint par Jeanne qui se qualifie sur la triptyque de dos (50-100-200). Samuel passe pour la première fois sous les 27s et la 1'00 en nage libre.

Elena sur le 50-100 dos et Killian sur le 50 brasse se qualifient pour les championnats de ligue de début juillet. Harena complète ses qualifications en y ajoutant le 100 dos. Abi fait de même en ajoutant le 200 NL et le 200 4N à son programme de courses. A noter qu'Abi remporte le 200 NL dans un excellent temps de 2.12, rabaissant de 6 secondes son meilleur temps !

Killian lui se donne le droit grâce à son 33.2 au 50 brasse de partir avec les autres copains/copines déjà qualifié(e)s au meeting national d'Agen. Adrien réalise un très beau 100 brasse en 1.12.

Aurianne même pas un an après son gros pépin de santé, ne fait que progresser de sortie en sortie et arrive même à faire ses meilleurs temps sur le 200 NL ainsi que sur le 50 et le 100 dos.

Enfin, très bonne compétition aussi pour Ylies et Simon, qui progressent eux aussi de très belle manière.

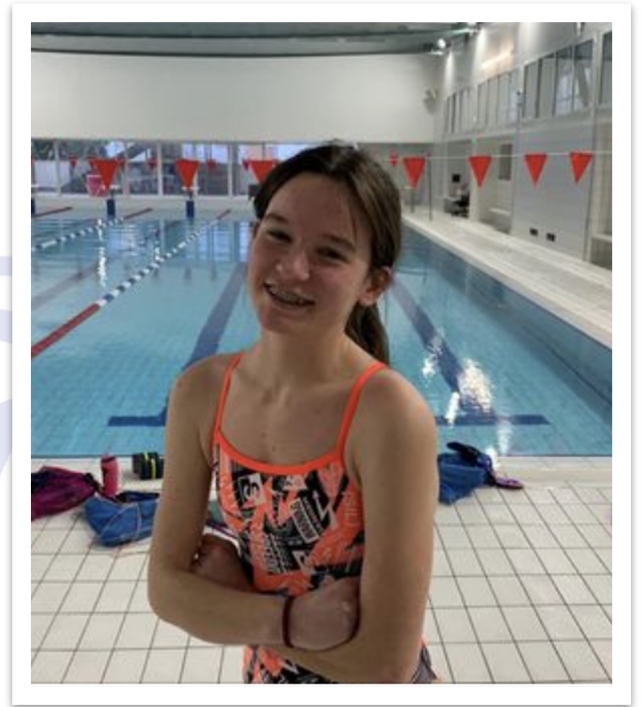
On retrouve tous ces jeunes dès cette fin de semaine pour quatre d'entre eux au meeting national d'Agen et surtout dans 10 jours au championnat régional de printemps pour la majorité. Ce championnat aura lieu à Léo Lagrange. Ces deux compétitions permettront à nos nageurs de performer en grand bassin.

Bravo à nos tous pour cette belle compétition.





# DEPARTEMENTAUX Juniors / Seniors





## 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 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 10 séances au tarif de 12 € la séance.

Le choix du nombre et des jours est libre.



### Où et quand se déroule le stage ?

Suivez les informations sur notre site :

<http://www.toacnatation.com/inscriptions/inscriptionstagesavoiresauver/>

Pour tout renseignements :

[email@toacnatation.com](mailto:email@toacnatation.com) 09-82-37-03-21 / 07-61-90-06-09

Horaires de permanences disponible sur notre site → [toacnatation.com](http://toacnatation.com)

<http://tinyurl.com/j4m4q9y>

Faites passer le message autour de vous.  
Cela peut sauver des vies. Il est important  
pour un jeune enfant de savoir se sauver  
dans des situations compliquées.



# NOS PROMOS DU MOIS



TUBAS à 10 €  
Stock limité



SAC À DOS

30l 30 €

20l 20€

Stock limité



Zoumeur à 15 €  
Tailles limitées