



N° 3

# TOAC de NEUF





# MOT DU PRESIDENT



Chers adhérents, chères adhérentes,

Voilà la saison est bien lancée, après la longue période d'angoisse nous voilà reparti sur les bases d'avant pandémie. Le club a retrouvé ses fidèles adhérents et de nouveaux qui nous ont rejoint et nous les remercions d'avoir choisi notre structure.

Dans cette news letter, déjà les premiers résultats et activités de nos jeunes nageurs.

Notez, cette année la fusion de la section natation de l'ARAT ( Association Retraite Airbus Toulouse) avec le TOAC Natation. Cela représente une quarantaine de membres et nous leur souhaitons de continuer à s'épanouir avec nous. Nous pouvons donc remettre en place, cette saison, la fête de Noël, le challenge Jean Pierre LASSALLE et bien sur notre assemblée générale qui normalement devrait avoir lieu en Janvier ou Février 2023.

Bonne lecture et bonne saison sportive !!

Richard Samouilhan

Président du TOAC Natation



# REMERCIEMENT DU 22 SEPTEMBRE

Jeudi 22 septembre 2022 , dans les locaux du Toac omnisport , le Toac natation mettait à l'honneur ses récents nageurs médaillés aux championnats d'Europe Masters et championnat de France Handisport  
Sous la houlette des dirigeants , bénévoles et coachs du club , une trentaine de personnes était réuni autour d'un buffet dînatoire pour célébrer nos champions  
Nous remercions grandement les élus qui ont répondu favorablement à notre invitation :

- Julie PHARAMOND , pour la mairie de Toulouse
  - Line MALRIC , pour le conseil général de Haute-Garonne
  - Mohamed HAMAMI , pour la région Occitanie
  - Jean Paul MIQUEL , président du TOAC Omnisport
- Merci de leur soutien sans faille tout au long de la saison .





# REMARCIEMENT DU 22 SEPTEMBRE

La soirée a été aussi marquée par la présentation du nouvel équipementier du club .  
Nous serons dorénavant équipé par la marque française Eldera avec l'intermédiaire de la société toulousaine : Ô'sport .  
En voici en image , les premiers contours .  
Longue vie à ce nouveau partenariat .  
Les bases sont donc établies pour une excellente nouvelle saison sportive.





# DEUXIEME QUALIFICATIVE DES MEDAILLES DU TOAC



La Deuxième épreuve des médailles du Toac, a eu lieu a la piscine de Leo Lagrange le 8 octobre dernier. Pres de 25 jeunes du club étaient présent pour la première compétition de rentrée.

De belle performances

La matinée a commencé par un 200 4 Nages où participaient nos deux groupes de jeunes compétiteurs, les PF1 et les PF2.

Du coté des PF1, la plupart n'ayant jamais fait de 200 4 Nages, le stress était au rendez-vous. Malgré cela, ils s'en sont très bien tirés, commençant de belle manière leur entrée dans la compétition.

Pour les PF2, la première course de la compétition s'est soldée elle aussi par une réussite, voyant les jeunes améliorer leurs temps de belle manière.

Pendant l'après-midi, nous avons aussi eu aussi de très belles performances sur les 50m, notamment pour les PF2, Félicitation aussi à nos plus jeunes, qui participaient ici a leurs première compétition qui, malgré le stress et les incertitudes se sont mis en avant et ont réussies leurs entrés dans la compétition.

Pour la première compétition de se debut de saison, nous constatons une importante progression technique, le travail réalisé à l'entraînement a porté ses fruits, même si de mauvaises habitudes restent encore à corriger.

Les enfants ont été volontaires, motivés et sérieux malgré leur âge et le stress de la compétition.



# DEUXIEME QUALIFICATIVE DES MEDAILLES DU TOAC

Les médailles c'est aussi la mobilisation d'une quinzaine de bénévoles, qui se retrouvent dans une ambiance amicale qui explique le bon fonctionnement de cette épreuve. Merci aux parents qui sont venus nous aider lors de cette belle compétition.

Rendez vous pour la finale du 17 Décembre.



# STAGE TOUSSAINT

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 TOUSSAINT





# PETIT COUP DE PROJECTEUR

Petit coup de projecteur sur Alix Tuery, nageuse du groupe Pôle formation 2 actuellement en stage de sélection régionale a font-Romeu.

Alix a été sélectionné parmi les 20 meilleurs nageurs de la région Occitanie (10 garçons/10filles) pour participer à ce rassemblement.

Le but de ce stage est de découvrir le milieu d'un sportif de haut niveau, à travers une semaine de vie au sein du CNEA (Centre national d'entraînement en altitude)

La semaine a été rythmé par des entraînements de natation bi-quotidien, axés essentiellement sur les techniques de nages, la préparation physique, l'apprentissage de l'échauffement, et comprendre comment devenir meilleur nageur.

Les nageurs ont également eu une grosse randonnée de 15km qui a également permis de découvrir le superbe paysage des montagnes catalanes.





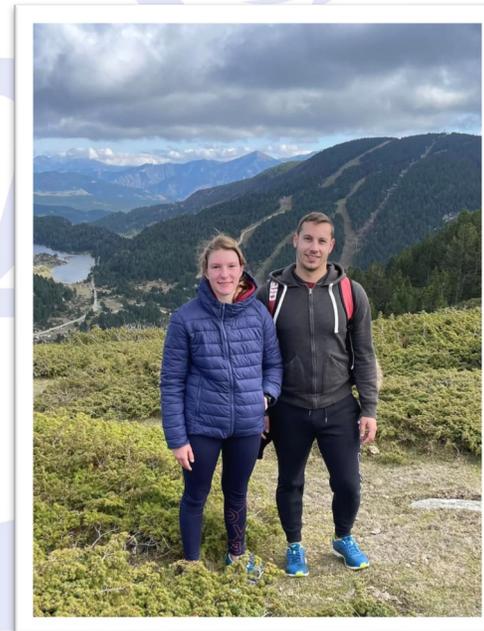
# PETIT COUP DE PROJECTEUR

Alix a eu la possibilité également, ainsi que les 19 autres nageurs sélectionnés, de participer à des séances vidéos afin de retracer l'histoire de la natation française, et de ses mythiques relais 4x100m Nage libre notamment, mais également, de faire la rencontre des nombreux athlètes de haut niveau en stage sur le CNEA de font-romeu.

Ils ont également pu partager la grande expérience de Maxime Beaumont kayakiste présent sur 3 olympiades et médaille d'argent à RIO en 2016, pour discuter de la vie d'un athlète de haut niveau.

Aucun doute que Alix retrouvera son groupe à la rentrée, avec des étoiles pleins les yeux, et peut être quelques courbatures, mais avec hargne pour continuer la saison et performer.

C'était également l'occasion, pour les différents entraîneurs présent, de se retrouver, discuter, échanger, sur les nouvelles méthodes d'entraînements et l'évolution de la natation





# INTER CLUB REGIONAL

Le week-end du 19 / 20 Novembre , partout en France , avait lieu les traditionnelles Interclubs toutes catégories .  
Compétition où tout un club s'unît des plus petits au plus grand et mettent le maillot pour ramener le plus de points possible pour ses Couleurs .

Pour cette cuvée 2022 , 6 équipes étaient engagés . 40 garçons et 20 filles

Le samedi , notre équipe fanion filles était engagée dans la poule régionale à Montauban

Du à pas mal d'absence , l'équipe était rajeunie , composé à 90 % de nos ados et étudiante du groupe pc1 et de Camille notre masters , doyenne de la compétition .

Après une belle bataille toute la journée , elle ont amplement répondu aux attentes fixés par les coach en prenant une belle 13 eme places régionale .





# INTER CLUB REGIONAL

- les belles performance du relais 10x50 nl qui nage sous les 5 minutes pour lancer la journée de la meilleure des manière ( 30 s de moyenne) .
  - Les records personnels de Souhila et Abi en pap où Morgane et Elena en dos .
  - Le « lâche-rien » de nos étudiantes qui n'ont pas hésité à remettre le maillot pour l'occasion malgré un manque d'entraînement certains depuis des années
  - L'énorme volonté d'Auriane qui a voulu à tout prix nager malgres les complications indéniables au quotidien de son gros pépins de santé .
  - une course pleine d'envie et détermination de « Tatie » Camille 😜
- Bravo aux filles pour cette belle compétition .  
Elles se maintiennent largement en poule régionale  
Merci à Sandrine notre officiel d'avoir fait le déplacement

# INTER CLUB DEPARTEMENTAL

Après les filles le samedi , nous avons retrouvé le reste de la team le dimanche à Colomiers .

Avec donc 4 équipes garçons et 1 équipe filles engagés .

L'équipe fanion garçons qui avait perdu sa place en poule régionale la saison dernière à cause d'une fâcheuse disqualification , avait pour objectif la remontée dans l'élite occitaniene .

Composé à 90% de Masters , ils ont sorti une grosse journée pour venir prendre une troisième place départementale . Avec les points cumulés ils auraient pris une honorable 17 eme place régionale le jour d'avant .

De quoi assurer une remontée quasi certaine en 2023 .

Mention spécial à Dorian le seul non masters du groupe qui bat son records personnelle sur le 100 pap .

Les performances des 9 autres étant très intéressantes à ce moment précis de la saison en comparaison avec les autres années .

Mission accompli donc pour nos deux équipes fanions durant ce week-end

# INTER CLUB DEPARTEMENTAL

Les autres équipes engagés avaient pour objectif de ramener le plus de points possible pour le club .  
Et à ce jeu la , le taff a été très bien fait .

Avec ce superbe melting-pot dans chaque équipe entre de tout jeunes « avenir » , des « benjamins » plein de fougue , nos « juniors-seniors » en mode commando enchaînant les courses et relais et l'expérience , la sagesse de nos « masters »  
De 10 à 74 ans 🥰🥰🥰

A noter :

- le record du club 10 ans sur le 100 NI pour Mathias
- Les très jolies 200 pap de nos « Benjamins » permettant de valider les équipes
- Les très belles courses de nos « pf2 » confirmant les progrès entrepris lors du stage multi activité de Toussaint
- Le très jolie 400 nl de Vicente et 200 4n de Killian
- Les course pleine de vitalité de nos Masters

Bravo à nos 6 nageurs d'avoir « mouillé le maillot » pour le club tout le week end

Un merci particulier à nos 8 remplaçants de s'être rendu disponible en cas de pépins et à nos officiels qui ont œuvré toute journée

Félicitations à tous pour ce beau week-end de natation



# INTER CLUB EN PHOTOS





# EVENEMENTS DE FIN D'ANNEE

Normalement comme chaque fin d'année, le club organise la fête de Noël du club. Pendant 2 ans nos jeunes enfants n'ont pu voir le père Noël faire sa distribution.

Voilà enfin le père Noël sera présent pour cette fin d'année 2022, il sera bien de retour pour gâter de friandise nos jeunes enfants.

Il passera nous voir le SAMEDI 10 DECEMBRE vers 11h30 si le temps le permet, lors de la fête de l'école de natation du club.

Nous vous espérons nombreux pour cette évènement de fin d'année.

Les parents pourront venir au bord du bassin, des 9h, apprécier les progrès de leurs enfants.

Pour les plus grand un apéritif vous sera servi afin de partager ensemble, un moment convivial.

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

Sportez-vous bien !





**eldera**

**O Sports**  
EQUIPEMENTIER SPORTIF

Pensez à notre boutique en ligne, passez toujours par notre site [www.tocnatation.com](http://www.tocnatation.com) dans la rubrique boutique vous trouverez le lien

qui vous amène sur la boutique spécifique **Osports TOAC**.

Vous passez et réglez vos commandes directement sur notre site , les livraisons se feront dans les piscines.

Si le club et les adhérents jouent le jeu avec l'achat massif de matériels,

**Osports** s'engage à reverser 12% du chiffre d'affaire. Une rentrée financière qui permettra de réduire les frais de fonctionnement du club.

Merci de votre aide et d'être tous, maintenant, sous les mêmes couleurs de votre club.



PONCHO Pour Les  
premiers froids

**Enfant 34 €**

**Adulte 39 €**