



## COMPETITION



L'objectif annuel est tourné vers les championnats de France jeune ou junior.  
Pour y parvenir :

- une quinzaine de compétitions dans l'année
- des stages à Toulouse et un stage en extérieur pendant les vacances scolaires



**HA**



Au cours des 4 années de cursus, l'objectif consiste également à intégrer le CAF, "**Centre d'Accession et de Formation**" des Dauphins du TOEC, véritable porte d'entrée du Haut Niveau.

## VIE DE GROUPE

Le groupe HA est très soudé et se regroupe en dehors des phases d'entraînement et de compétition pour s'amuser et expérimenter d'autres activités sportives.



## Palmarès d'anciens HA



Madelon Catteau: championne du monde junior en relais 10km et championne et médaillée de bronze sur le



Léon Marchand: MPF 17ans sur le 400 4N et 200 4N et vice-champion de France du 200 papillon.



Rémi Meresse: sélectionné aux Universiades et médaillé aux championnats de France TC.



Solenne Figuès: championne du monde et médaillée de bronze aux JO d'Athènes sur le 200 NL

## SECTION HORAIRES AMENAGES



## Plus d'info

[www.lesdauphinsdutoec.com](http://www.lesdauphinsdutoec.com)

05.61.99.10.10

[administratif@lesdauphinsdutoec.com](mailto:administratif@lesdauphinsdutoec.com)

54 rue des 7 troubadours  
31000 Toulouse



**LA DÉPÈCHE**  
DU MIDI

**PUNCH POWER**



**chausson**  
MATERIAUX

**PELRAS**  
TOULOUSE



La section HA des Dauphins du TOEC offre aux "apprentis nageurs" un véritable lieu d'expression et d'expérimentation.

Le collège est une phase clef dans le développement des adolescents. Et les HA constituent un cadre idéal pour concilier travail scolaire et investissement sportif. L'autonomie, l'organisation et l'effort sont autant de qualités que les jeunes développeront le long de leur scolarité.

La section accueille les collégiens dès la 6ème. Il est toutefois possible de l'intégrer en cours de cursus. La sélection s'effectue par les entraîneurs des dauphins du TOEC. Ils apprécient tant les aptitudes sportives que les résultats scolaires.

La section ne propose pas de formule internat afin que les jeunes évoluent en famille et en toute sérénité.



## COLLEGE

La section HA des Dauphins du TOEC est conventionnée avec le collège Berthelot.

Regroupés par niveau, les HA disposent d'horaires aménagés pour optimiser leur pratique sportive et leur apprentissage scolaire.

Une navette des Dauphins du TOEC les emmènent dès la fin des cours à leurs entraînements.



Les HA s'entraînent sur le complexe sportif Castex situé sur l'île du Ramier en centre ville de Toulouse. Ce bassin olympique extérieur, chauffé toute l'année offre les meilleures conditions de pratique pour nos "apprentis" compétiteurs.

La section s'entraîne aux côtés des nageurs Elite et bénéficie des mêmes installations sportives : unité de récupération et salle de musculation.



	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
matin	collège	collège	collège	collège	collège	bassin	
déjeuner	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
après-midi	collège bassin	collège étude PPG	étude PPG	collège bassin	collège PPG	compétition ou relâche	
18h	.....	.....	.....	.....	.....	.....	

# HA

**PPG**

La préparation physique est centrée sur le développement des qualités de mobilité, d'équilibre, de coordination et de force fonctionnelle. Ces pré-requis jouent un rôle fondamental dans l'apprentissage technique propre à la natation.