

Site Internet : <http://www.zone4roller.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/Zone4RollerCergy>

Adresse e-mail : contact@zone4roller.com

Tarifs

Le montant de l'inscription est de :

- ✓ **120 €** pour les enfants **jusqu'à 13 ans** (nés après le 1^{er} janvier 2010)
- ✓ **150 €** pour les **plus de 13 ans**.
- Le tarif est dégressif (-10%) pour chaque membre supplémentaire d'un même **foyer fiscal**.
- Pour toute réinscription, une **réduction exceptionnelle de 50 €** par personne sera accordée.
- Le club accepte aussi les réductions de 50 € du "Pass'Sport" :
→ renseignement sur le site gouvernemental : <https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/article/le-pass-sport>

Pièces nécessaires pour l'inscription

- Une **fiche d'inscription** dûment remplie
- Un **certificat médical** ou une **attestation QS sport** (voir conditions ci-dessous) :
Pour les mineurs :
 Le certificat médical n'est plus obligatoire. Vous devez remplir le questionnaire de santé du sportif mineur QSSM ([QS-SPORTIF-MINEUR.pdf](#)), le conserver, et nous adresser l'attestation parentale ([Attestation-parentale_QS-sportif-mineur.pdf](#))
Pour les adultes :
 - Pour une 1^{ère} inscription ou si le précédent certificat médical a plus de 2 ans : Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du roller, datant de moins de 3 mois avec la mention "en compétition" (même si l'adhérent ne souhaite pas faire de compétition)
 - Pour une réinscription et si le précédent certificat médical a moins de 2 ans :
 1. Vous remplissez le formulaire CERFA "QS-SPORT" ([cerfa_15699-01.pdf](#)), que vous gardez précieusement pour vous.
 2. Ce formulaire va vous guider sur la nécessité éventuelle d'un nouveau certificat médical. Remplissez-le sans tricher : il est orienté sur les maladies cardiovasculaires et pulmonaires, et peut parfois vous envoyer consulter sur des points auxquels vous n'auriez pas forcément pensé.
 3. Si vous avez répondu NON à toutes les questions du CERFA, vous imprimez et remplissez l'attestation ([Attestation_QS-SPORT.pdf](#)) que vous joignez à votre fiche d'adhésion.
 4. Si vous avez répondu OUI à une question du formulaire, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre médecin traitant, et y aller avec le formulaire CERFA pour justifier du besoin d'un nouveau certificat médical.
- une **adresse mail valide** qui servira pour les communications du Club
- une **photo d'identité OBLIGATOIRE** (pour prendre la licence)
- le **règlement du montant de votre inscription** (en 1, 2 ou 3 chèques à l'ordre de "Zone 4 Roller", en chèques sports, en espèces ou par virement bancaire)

Horaires et Lieux (hors vacances scolaires)

MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
En extérieur	Gymnase des Grès	Gymnase des Grès	Gymnase des Grès	En extérieur ou Gymnase des Grès
20h30 à 22h00 Adultes Course	20h00 à 22h00 Adultes Loisirs	19h00 à 20h30 Enfants Course 20h30 à 22h00 Adultes Débutants	14h00 à 15h00 Baby 15h00 à 16h30 Enfants Débutants 7/16 ans 16h30 à 18h00 Enfants Confirmés	10h00 à 12h00 Adultes Course (entraînement libre)

Informations Diverses

- **Pas de cours pendant les vacances scolaires**
 - ✓ Vacances de la Toussaint → samedi 22 octobre 2022 au lundi 7 novembre 2022
 - ✓ Vacances de Noël → samedi 17 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023
 - ✓ Vacances d'Hiver → samedi 18 février 2023 au lundi 6 mars 2023
 - ✓ Vacances de Printemps → samedi 22 avril 2023 au mardi 9 mai 2023
 - ✓ Vacances d'Été → Samedi 8 juillet 2023
- **Randonnée mensuelle**
 A lieu le 1^{er} ou 2^{ème} vendredi de chaque mois, départ de la gare des Hauts de Cergy vers 20h45 / 21h.
 Informations sur le site <http://www.zone4roller.com> ou sur notre page facebook ([Zone 4 Roller – Cergy](#))



Descriptif des groupes et activités – Enfants –

<p>Groupe « Baby » (de 4 à 6 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} et 2^{ème} niveau <i>définis</i> par la FFRS) et petites randonnées en extérieur. ✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires. 	<p>Groupe « Enfants Débutants et Débrouillés » (de 7 à 16 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> Débutants : apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur. Débrouillés : les séances vont permettre de consolider et de développer les bases acquises précédemment. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} à 2^{ème} niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur. ✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires.
<p>Groupe « Enfants Confirmés » (de 7 à 16 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cours permettront d'améliorer les techniques et de découvrir différentes disciplines de Roller. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Approfondissement des techniques et objectifs de passage de roue bleue ou rouge (3^{ème} et 4^{ème} niveau définis par la FFRS), et randonnées en extérieur, découverte de différentes techniques et disciplines de Roller. ✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires, et pour les plus de 14 ans, participation aux challenges type « 6 heures », semi-marathon. 	<p>Groupe « Enfants et Ados Course »</p> <ul style="list-style-type: none"> Pratique sportive du roller en vue de se préparer pour participer à des compétitions. Les séances s'inscrivent dans une logique d'entraînement sportif avec un travail technique, physique et physiologique. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participation aux différents challenges : Indoor, piste Ile-de-France, Course dans la Cité au Stade de France, et pour les plus de 14 ans, Semi-marathon, épreuves type « 6 heures » ou « 24 heures », semi-marathon, grandes randonnées. ✓ Passage de la roue de Bronze (premier niveau de course défini par la FFRS).

Descriptif des groupes et activités – Adultes –

<p>Groupe « Adultes Débutants et Débrouillés »</p> <ul style="list-style-type: none"> Débutants : Apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur. Débrouillés : Pour ceux ayant déjà des notions de pratique de Roller consolidation et perfectionnement. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} et 2^{ème} niveau définis par la FFRS). ✓ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller. ✓ Participation à des événements de type « 6 heures ». 	<p>Groupe « Adultes Loisirs »</p> <ul style="list-style-type: none"> Consolidation des bases pour maîtriser les sorties sur route et développer ses capacités physiques. Il faut maîtriser ses patins et différents freinages pour rouler sur des randonnées de 10 à 20 km. Découverte de différentes disciplines du Roller. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3^{ème} à 4^{ème} niveau définis par la FFRS). ✓ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller. ✓ Participation à des événements : « 6 heures », « 24h du Mans Rollers », randonnées en voies vertes, semi-marathons, ...
<p>Groupe « Adultes Course »</p> <ul style="list-style-type: none"> Pratique sportive du roller en vue de participer à des compétitions. Les séances s'inscrivent dans une logique d'entraînement sportif avec un travail technique, physique et physiologique. <p>Objectif du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participation aux semi-marathons, marathons, 6h, 24h, 100 km, indoor et challenges sur piste, ... 	

