

### Tarifs

Le montant de l'inscription est de :

- ✓ **120 €** pour les enfants **jusqu'à 12 ans** (nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2007)
- ✓ **150 €** pour les **plus de 12 ans**.

Le tarif est dégressif (-10%) pour chaque membre supplémentaire d'un même **foyer fiscal**.

### Pièces nécessaires pour l'inscription

- ✓ Une fiche d'inscription dûment remplie,
- ✓ Pour une 1<sup>ère</sup> inscription : un certificat médical de non contre-indication à la pratique du roller, datant de moins de 3 mois avec la mention "en compétition",
- ✓ Pour une réinscription :
  1. Vous remplissez le formulaire CERFA " QS-SPORT ", que vous gardez précieusement pour vous, surtout vous ne nous le communiquez pas.
  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 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 (indispensable pour prendre la licence),
- ✓ Le règlement du montant de votre inscription (en 1, 2 ou 3 chèques, chèques sport, espèces), encaissé en octobre, novembre et décembre.

### Horaires et Lieux (hors vacances scolaires)

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Gymnase des Touleuses</b>	<b>Gymnase des Grés</b>	<b>Extérieur ou Gymnase des Touleuses (*)</b>	<b>Gymnase des Grés</b>	<b>Gymnase des Grés</b>	<b>Gymnase des Grés</b>
20h30 à 22h00 Course Adultes	20h00 à 22h00 Adultes Loisirs	20h30 à 22h00 Course Adultes  (*) selon la météo	19h00 à 20h30 Course Enfants  20h30 à 22h00 Adultes Débutants	14h00 à 15h00 Baby 15h00 à 16h30 Enfants Débutants 7/16 ans 16h30 à 18h00 Enfants Perfectionnement & Enfants Confirmés 7/16 ans, sauf dérogation accordée par Zone 4 Roller	10h00 à 12h00 Course Adultes (entraînement libre)

### Informations Diverses

#### ▪ Vacances scolaires

- ✓ Vacances de la Toussaint → lundi 21 octobre au dimanche 3 novembre 2019
- ✓ Vacances de Noël → lundi 23 décembre 2019 au dimanche 5 janvier 2020
- ✓ Vacances d'Hiver → lundi 10 février au dimanche 23 février 2020
- ✓ Vacances de Printemps → lundi 6 avril au dimanche 19 avril 2020
- ✓ Vacances d'été → samedi 4 juillet 2020.

#### ▪ Randonnée mensuelle

A lieu le 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> vendredi de chaque mois, départ à la gare des Hauts de Cergy vers 20h45 / 21h.

Informations sur le site <http://www.zone4roller.com> « page d'accueil »



## Descriptif des groupes et activités – Enfants –

### □ Groupes « Baby »

- **4 à 6 ans** : apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes.

#### Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club.

### □ Groupe « Enfants Débutants et Débrouillés » de 7 à 16 ans

- - **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.

#### Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> à 2<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du Club.

### □ Groupe « Enfants Perfectionnement » de 7 à 16 ans

#### Objectif du groupe :

- ↳ Approfondissement des techniques et objectifs de passage de roue verte ou bleue (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS), et randonnées en extérieur, découverte de différentes techniques et disciplines de Roller.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club, et pour les plus de 14 ans, participation aux challenges type « 6 heures », semi-marathon.

### □ Groupe « Enfants Confirmés »

- Les cours permettront d'améliorer les techniques et de découvrir différentes disciplines de Roller.

#### Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS) et sorties en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club, et pour les plus de 14 ans, participation aux épreuves type « 6 heures », « 24 heures », semi-marathon.

### Groupe « Course Enfants / Ados »

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.

#### Objectif du groupe :

- ↳ 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 –

### □ Groupe « Adultes Débutants et Débrouillés »

- **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.

#### Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS).
- ↳ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller.
- ↳ Epreuves type « 6 heures ».

### □ « Groupe « Adultes Loisirs »

- 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.

#### Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> 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 » ou randonnées en voies vertes, semi-marathons, ...

### □ Groupe « Course Adultes »

- 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.

#### Objectif du groupe :

Participation aux semi-marathons, marathons, 6h, 24h, 100 km, indoor et challenges sur piste, ...

