

A VENIR

VIEDU CLUB

19 et 20 Mai : Grand week end Roller à Carole

Le samedi 19 aura lieu la dernière étape du Start'In et en même temps, 17 ados et adultes se lanceront pour le Semi-Marathon. Après avoir encouragé les petits, les grands seront encouragés par les petits !

Le lendemain, le dimanche 20, 7 équipes s'élanceront pour les 6h. 32 adhérents Zone 4 passeront une journée trépidante à se relayer sur le circuit.

Un grand week end de partage en Fushia s'annonce... il devrait y avoir de l'ambiance.

Il n'y aura pas de cours au Gymnase le 19 Mai. Tous les encadrants étants à Carole

3 Juin : Passage de Roues Jaunes – Vertes – Bleues

Lors des heures de cours du samedi 3 Juin, Sylvain fera passer les roues aux enfants. Il sera épaulé par MG qui débutera son rôle de BIF. Les roues sont « l'examen » de la FFRS comme les étoiles au ski ou les ceintures au judo.

Les enfants passeront les épreuves des roues durant leur heure de cours habituelle.

Cette année, chaque enfant ne pourra passer qu'une seule roue, la couleur sera choisie en prenant l'avis de Sylvain.

9 Juin : Passage de Roues Rouges

Roues Rouges : 16h45/ 18h15. Magali fera passer les roues rouges pendant le cours des enfants confirmés.

16 Juin : Tous en Roller

Pour la 6ème fois, Zone 4 Roller organise le « Tous en Roller ». C'est une randonnée ouverte à tous les patineurs. Nous proposerons 2 parcours. Le 1er sera particulièrement adapté aux enfants et débutants. Le 2d sera destiné aux patineurs plus aguerris. Tous les patineurs du club, dès les babys, trouveront donc une randonnée adaptée à leur niveau.

30 Juin – 1er Juillet : 24h du Mans

Une nouveauté pour cette année. Si 24h vous impressionne, pourquoi ne pas vous lancer sur le 2 x 6h Challenger en Equipe de 5 ? Roulez le samedi de 16h à 22h et le dimanche de 10h à 16h, sur le même circuit de 4.185km, faire le même départ et la même arrivée....

Pour qui : Ce défi est accessible à tous les patineurs (à partir de 13 ans) sachant freiner.

Si vous souhaitez monter une équipe de 5 pour les 2x6h, inscrivez-vous à l'adresse [ici](#)

LES NEWS DU MOIS

VEDU CLUB

7 Avril : Fête du club aux Larris

Quoi de mieux pour renforcer les liens que de partager un repas et une fête ? Les délicieux plats préparés par chacun et la musique des Boomerang, ont permis de bons moments d'échange.

La soirée a été chaude !! Impossible de ne pas entrer dans la danse. Le réveil a dû être très difficile pour ceux qui sont partis le lendemain pour les 6h de Mont St Aignan ainsi que pour ceux qui ont participé au Start'In.

8 Avril : Résultats du Start'In de Cergy

C'est une journée à classer dans les bons moments du Club. 80 enfants ont participé à notre Start'in dont 30 Zone 4, ils ont largement été à la hauteur et nous ont ramené un grand nombre de podiums. Le gymnase glissant n'a pas aidé les enfants qui ont beaucoup chuté mais qui se sont toujours relevé pour atteindre la ligne. Une pensée pour Loane et sa cheville. Nous te souhaitons un prompt rétablissement.

Il ne faut surtout pas oublier tous les parents bénévoles sans qui cette journée n'aurait pas été possible. Plusieurs d'entre eux étaient nouveaux dans le cercle des organisateurs et ils ont assuré leur poste à merveille. Merci encore pour votre engagement.

Cette année, pour la 1^{ère} fois le Conseil Général a participé à notre manifestation en offrant les coupes des 1ers. Mr. Alexandre Pueyo, Conseiller départemental de Cergy, a d'ailleurs participé à la remise des prix.



Super Mine Fille : Ambre 1^{ère}
Mini Fille : Juliette 1^{ère}, Louise 3^{ème}
Poussin Garçon : Liam 1^{er}
Benjamin Fille : Nada 1^{ère}, Emma 3^{ème}
Ado Fille : Coline 3^{ème}
Ado Garçon : Benji 3^{ème}



8 Avril : 6h de Mont Saint Aignan

Equipe Jeune : Les F-Aignans : 2^d /16 classement Jeune et 17/105 classement général (Anouk, Lou, Marine, Kyliane, Quentin)

Equipes : les Z4R Training (Fréd G, Vin'z) : 4^{ème} /12 au classement duo et les Zumeaux (Michel D, Patrick C) :12^{ème}/12 au classement duo

Le dimanche 8 avril, trois équipes de Zone 4 Roller ont participé aux 6 heures de Mont Saint Aignan, à côté de Rouen. Au terme de cette belle journée, les "z4r training" ont fini au pied du podium et les « f-Aignan » ont réussi à se hisser sur la deuxième marche malgré de nombreuses chutes dues notamment au revêtement humide du matin. La fatigue de la fête de la veille a -t-elle été également en cause ?



**Le calendrier des randonnées Zone 4 :**

- Randonnée du mois : 4 Mai (Ou 11 Mai, en fonction de la météo)



Randonnée

**Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates**

- 13 Mai : [Rando en terre inconnue \(30\)](#) Pornichet - Niveau Confirmé
- 19 Mai : [X-Race Aventure](#) – Montée du Ventoux – Niveau Expert
- 20 Mai : [Rando Côte d'Amour](#) (44) - Niveau Confirmé
- 26-27 Mai : [Rennes sur Roulettes](#) (35)
- 26-27 Mai : [Traversée des Landes](#) (40) – 220 Km

**Le calendrier des courses 2017**

- 10 Mai – Course dans la Cité St Denis (93) pour tous
- 11 et 12 Mai : [Championnat de France Route](#) Château Gontier (53)
- 19-21 Mai : [Trophées des 3 routes](#) (44)
- 26-27 Mai : [Rennes sur roulettes](#) (35)
- 3 Juin : [Roll'Athlon 100](#) (73)
- 9 Juin : [Roller de la Liberté](#) (14) à partir de 7 ans
- 10 Juin : [Marathon de Dijon](#) ()
- 23-24 Juin : [Coupe de France Roller Vitesse](#) (72)
- 1^{er}- 7 Juillet : **Mondial Course (Pays Bas)**
- 17 – 24 Aout : Championnat d'Europe



Course

**Le calendrier des 6/12/24 heures :**

- 20 Mai : [6h de Carole](#) (93)
- 27 Mai : [6h de Troyes](#) (10)
- 2-3 Juin : [12h La Faute sur Mer](#) (85)
- 9-10 Juin : [24h Grol Race](#) (56)
- 30 juin- 1^{er} Juillet : [24h du Mans](#) (72)
- 5 Aout : 6h de Paris (75)
- 23 Sept : 6h de Beauvais (60)



Course

**Le calendrier des Start'In :**

- 19 Mai : Circuit Carole (93) : Finale

LE SAVIEZ VOUS ?

Les Conseils du Kiné

Nous avons parmi nous 2 kinés, qui depuis 1 an assurent des séances d'étirements au groupe Loisirs du Mercredi. Ce mois-ci, Jean Daniel nous propose, une série de conseils alimentaires et de préparation physique qui seront utiles à tous.

L'objectif de chacun quand il patine (ou autre ☺) est de se faire plaisir sans se faire « mal ». L'entraînement, la belle rando, la compét', c'est bien ... mais le lendemain il faut assurer.

Pour une bonne pratique sportive, à votre avis, il faut :
Rouler 40 km est forcément plus efficace pour atteindre mes objectifs
S'entraîner le ventre vide et meilleur que le ventre plein
S'échauffer / s'étirer.... C'est la même chose
S'échauffer / s'étirer.... Ça ne sert à rien
Décassage kezako ?????

Les réponses à toutes ces questions sont là...

Pour les conseils alimentaires, [c'est ici](#)

Pour la préparation physique, [c'est là](#)

Nous profitons de cet article pour les remercier pour ces séances proposées au groupe Loisir du mercredi.



Rendez-vous en Juin pour notre prochaine newsletter Zone 4

Vous pouvez retrouver cette newsletter sur le site Zone 4 : www.zone4roller.com