

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

Start in roller : Dimanche 1^{er} février a eu lieu la première étape du start in roller : 40 enfants Zone 4 sont allés se mesurer aux enfants des clubs de Maisons Laffittes, Asnières et Saint-Denis dans des parcours d'agilité et des courses de vitesse. Ils ont ramené de beaux podiums. Bravo à tous !



Félicitations à :

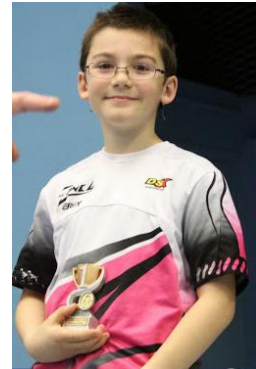
Yasser : 2^{ème} des babies



Malo : 2^{ème} des super mini garçons



Florian : 1^{er} des poussins garçons



Notre trio de papottes :

- Marine 1^{ère},
- Lou 2^{ème} et
- Anouk 3^{ème}

des ados filles



A VENIR

VIE DU CLUB



Subventions du club : La randonnée Beauvais (La Trans'Oise) étant gratuite, le club propose de subventionner le Pas de Calais roller race 2015 (Semi-marathon et marathon le 8 mai 2015).

Pour rappel, autres courses remboursées par le club

- Rollrace Mantes (attente de la confirmation de la date de l'événement : accessible à tous les niveaux de patineurs),
- Semi-Marathon et marathon du circuit Carole (pour patineur confirmé)
- 6h du circuit Carole (accessible à tous les niveaux à condition de savoir freiner)
- La course dans la cité de Saint-Denis (accessible à tous les niveaux à condition de savoir freiner : 2 possibilités : mode course ou mode randonnée en famille)

Pour vous inscrire et bénéficier de cette subvention, envoyez votre dossier d'inscription à Framboise (francoiseknap95@yahoo.fr)

RENCONTRES SPORTIVES



Challenge Ile de France Indoor à Asnières: le dimanche 1 mars de 13h30 à 17h30 : Cette compétition officielle est destinée aux enfants licenciés âgés de 5 ans à 13 ans (super-mini à benjamin) qui aiment la course de vitesse: 8 enfants Zone 4 sont inscrits. Les inscriptions sont closes.



Course



Challenge régional indoor Breuillet : le dimanche 8 mars de 13h30 à 17h30 au gymnase François RUIZ rue des prairies 91650 BREUILLET. Cette compétition officielle est destinée aux enfants licenciés âgés de 5 ans à 13 ans (super-mini à benjamin) qui aiment la course de vitesse.

Pour inscrire votre enfant : envoyer un email à mg.goupil@orange.fr en précisant le nom et prénom de votre enfant avant le jeudi 5 mars.



Roll'en Seine les 6h roller de Saint-Aignan le dimanche 12 avril: Course sur circuit fermé en individuel ou par équipe de 2 à 5 patineurs (ouvert à partir de 12 ans dans une équipe de 5 patineurs dont au moins un adulte) – Départ 10h (arrivée au moins 1h30 avant) – tarif 50 euros pour une inscription en individuel, 60 euros pour un duo, 95 euros pour une équipe de 3 à 5 patineurs. Clôture des inscriptions le 04/04/2015.

Inscription et renseignement sur le site : msa.roller.skating.free.fr (menu de gauche ROLL'en SEINE)



Pas de Calais roller race le vendredi 8 mai : Semi marathon accessible à partir de 12 ans et marathon accessible à partir de 16 ans. Départ à 9h à la Croix en Ternois - *Course subventionnée par le club*



Course

Plus d'information sur le site : <http://www.pasdecalaisrollerrace.com/>



Semi et marathon roller sur le circuit Carole le samedi 23 mai : Départ à 15h30 : semi marathon accessible aux ados à partir de 12 ans (Benjamin), marathon accessible à partir de 14 ans (minimes) - *Course subventionnée par le club*


Plus d'information sur le site : <http://www.6hrollercarole.wix.com>



6h de Carole le dimanche 24 mai : course par équipe de 2 à 5 patineurs ouverts à partir de 14 ans (les jeunes de 14 à 17 ans sont acceptés uniquement dans des équipes de 5 patineurs) - *Course subventionnée par le club*

Plus d'information sur le site : <http://www.6hrollercarole.wix.com>



 **La Trans'Oise le vendredi 1 mai 2015** : Randonnée roller de 50 ou 100 km à partir de Clermont sur Oise jusqu'à La Chapelle aux pots (50 km – retour en bus) ou Saint Germer de Fly (retour en roller à Clermont sur Oise) - Départ 9h. Cette manifestation est ouverte à partir de 12 ans (accompagné d'un adulte) pour les **patineurs confirmés à expert** (randonnée classée bleu/rouge pour les 50 km et rouge/noire pour les 100 km). Participation gratuite.

Les inscriptions sont ouvertes (cloture le 15 avril 2015).

Inscription et renseignement sur le site : spproller.com (menu en haut à droite Trans'Oise 100)

LE SAVIEZ VOUS ?

Tout savoir sur la classification des randonnées

La FFRS (Fédération Française de Roller Skating) a classé les randonnées par niveau de difficulté

Niveau Vert : Patineur débrouillé

- Parcours sans difficulté technique particulière
- Randonnée comportant des pauses régulières ou une distance à parcourir limitée
- Allure modérée

Niveau bleu – Patineur confirmé

- Parcours présentant des difficultés moyennes
- Randonnée de plus de 40 km
- Allure modérée

Niveau Rouge – patineur Expert :

- Parcours présentant des difficultés techniques
- Randonnée de plus de 60 km
- Allure rapide

Niveau Noir - Patineur Expert entraîné :

- Parcours technique et difficile
- Randonnée de plus de 100 km
- Randonnée sportive se déplaçant à une allure rapide et soutenue dans le temps
- Une bonne maîtrise du patinage et une bonne endurance sont nécessaires

Rendez vous en mars pour notre prochaine newsletter Zone 4

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