

LES NEWS DU MOIS

Le comité directeur Zone 4 vous souhaite :



VIE DU CLUB

Le père Noël est venu ! : Le père Noël a chaussé ses rollers et est venu voir les enfants aux cours de roller du samedi 20 décembre. On a la preuve en photo !



Félicitation à Aurélien : qui est monté sur la 3^{ème} marche du podium au challenge indoor de Montreuil le 11 janvier 2015. La preuve en image :



A VENIR

VIE DU CLUB

 **Subventions du club** : Le club propose à tous ces adhérents de prendre en charge les frais d'inscription aux évènements suivants :

- Rollrace Mantes (attente de la confirmation de la date de l'évènement : accessible à tous les niveaux de patineurs),
- randonnée Beauvais 100km (pour patineur confirmé)
- 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 profiter de cette subvention, le participant doit s'inscrire par le biais du club en envoyant un email à Framboise (françoiseknap95@yahoo.fr) et en fournissant un chèque de caution du montant de l'inscription qui sera rendu une fois que le patineur aura participé à l'évènement en portant les couleurs du club.

 **Randonnées Zone 4** : Suite au sondage effectué auprès des adhérents des groupes adultes, les randonnées mensuelles du vendredi soir sont reconduites en 2015 avec une assistance « secouriste de prévue (sous réserve que les déclarations officielles soient faites en temps et en heure). Merci à Jean-Stéphane d'avoir pris la responsabilité de ces randonnées.

Les 3 randonnées du dimanche après-midi sont abandonnées car personne n'a souhaité en prendre la responsabilité.

RENCONTRES SPORTIVES

Start in course : le dimanche 1^{er} février à 13h30 : 1^{ère} manche du Start in à Maisons Laffitte : Cette rencontre sportive s'adresse à tous les enfants de 3 ans à 15 ans quelque soit leur niveau même s'ils ne sont pas licenciés au club. Elle consiste à faire un parcours d'agilité (comme lors de l'animation téléthon Zone 4) et une petite course de 1 à 5 tours en fonction de l'âge des enfants.



Course

Lieu : centre sportif et culturel 99 rue de la Muette 78600 Maisons Laffitte

Fin de la rencontre et remise des médailles : 17h30

Participation gratuite; casques et protections obligatoires

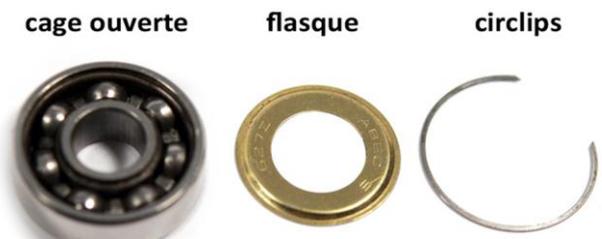
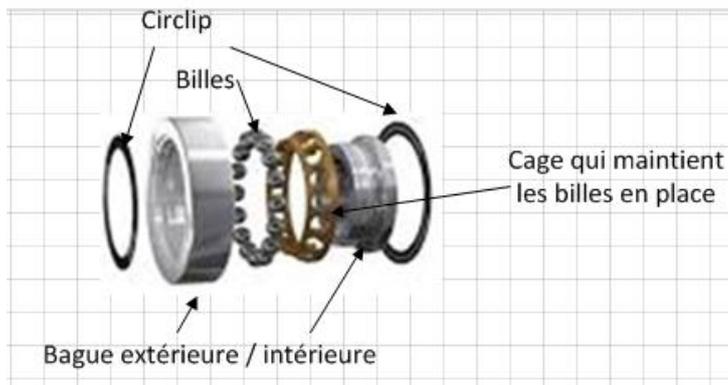
Inscriptions : envoyer le nom, prénom, sexe et date de naissance, adhérent Zone 4 : Oui / Non à

l'adresse suivante : mq.goupil@orange.fr avant le 25 janvier 2015

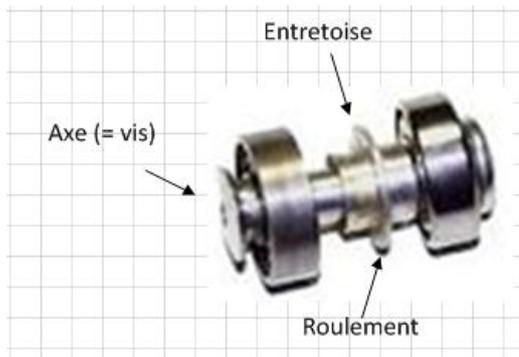
LE SAVIEZ VOUS ?

 **Tout savoir sur les roulements**

C'est quoi un roulement ? C'est une pièce métallique qui permet à la roue de roller de tourner sur son axe Elle est composée d'une bague extérieure et d'une bague intérieure, au milieu il y a une cage qui maintient les billes en place et la plupart du temps, il y a deux flasques (coté en métal ou élastomères) retenu dans les bagues 2 circlips (si le roulement est démontable).



On a 2 roulements par roues séparés par une entretoise (pièce métallique qui maintient l'espace entre les roulements et évite que le serrage de l'axe de la roue empêche celle-ci de tourner par frottement).



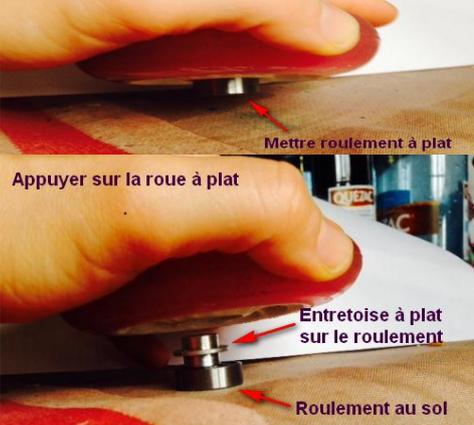
Donc pour une paire de roller, il y a 16 roulements

Les roulements n'ont pas tous la même qualité de fabrication. Plus l'alésage des billes est précis, plus le roulement est performant (tourne plus vite). On mesure cette précision par l'ABEC.

- ABEC 1 : roulement de faible qualité qui ne roule pas trop
- ABEC 3 : roulement de moyenne qualité (acceptable pour débuter à roller)
- ABEC 5 : roulement de bonne qualité (bien pour les randos)
- ABEC 7 et 9 : très bon roulement (bien pour la course).

Comment entretenir ses roulements ? Il existe des roulements démontables (avec circlips) et des roulements non démontables (sertis ou étanches) : ne pas faire l'étape 3 et passer directement à l'étape 4.

1	Oter les roues de la platine en dévissant l'axe et essuyer les roues et les roulements un chiffon ou un sopalin	
2	Sortir chaque roulement de sa roue avec une clé de roller possédant un extracteur de roulement sur la poignée (comme sur la photo).	
3	<p>Etape non obligatoire : uniquement pour roulements démontables :</p> <p>Pour ôter les flasques (en doré sur la photo), munissez vous d'une aiguille, glissez la pointe de l'aiguille dans l'interstice noire sur la photo au bout de la flèche et faire sauter le circlips pour soulever la flasque sans l'abimer (Attention le circlip est farceur, il a tendance à sauter de l'autre côté de la pièce).</p>	

4	Tremper les roulements 5 min dans un petit bocal ou bouteille fermé contenant du pétrole ou de l'essence et de secouer pour faire sortir les saletés Eviter le white spirit qui peut abimer les roulements (trop corrosif)	
5	Déposer les roulements à plat sur du sopalin pour laisser évaporer le pétrole ou l'essence	
6	Mettre une a deux gouttes d'huile de type WD40 ou 3 en 1 sur une face de chaque roulement puis sur l'autre face(en attendant 5 minutes entre les 2 faces le temps que l'huile entre dans le roulement)	
7	Faire tourner le roulement entre vos doigts pour ôter le surplus d'huile et essuyer les roulements avec du sopalin	 Appuyer la roue à plat sur le sol
8	Remettre les roulements dans les roues : le plus simple est de poser le roulement à plat sur le sol et de poser la roue à plat sur le roulement puis d'appuyer ; retourner la roue, placer le second roulement au sol avec posée dessus l'entretoise et poser la roue sur l'entretoise	 Mettre roulement à plat Appuyer sur la roue à plat Entretoise à plat sur le roulement Roulement au sol

Rendez vous en février pour notre prochaine newsletter Zone 4

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