

A VENIR

VIÉDU CLUB

Bonne année 2017 à tous !

Le comité directeur vous souhaite une très bonne année 2017 avec de belles randonnées, de belles courses et d'agréables moments en roller.



Calendrier des cours: Ci-dessous le calendrier des cours du mois de janvier 2017 :

2017

JANVIER

ANNÉE/MOIS DU CALENDRIER



LUNDI
PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	25	26	27	28	29	30
						01 Vacances Scolaires
02 Vacances Scolaires	03 Course Adultes	04 Adultes Loisirs	05	06 Course Enfants Adultes Débutants	07 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	08 Course Adultes Course Ados
09	10 Course Adultes	11 Adultes Loisirs	12	13 Course Enfants Adultes Débutants	14 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	15 Course Adultes Course Ados
16	17 Course Adultes	18 Adultes Loisirs	19 Réunion Comité Directeur	20 Course Enfants Adultes Débutants	21 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	22 Course Adultes Course Ados
23	24 Course Adultes	25 Adultes Loisirs	26	27 Course Enfants Adultes Débutants	28 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	29 Course Adultes Course Ados
30	31 Course Adultes	01	02	03	04	05

LES RENDEZ-VOUS DU CLUB

 **Challenge interne Zone 4** : La seconde étape du challenge interne Zone 4 aura lieu le vendredi 27 janvier et le samedi 28 janvier 2017 pendant les cours.

Le principe est simple, des exercices de parcours, de freinage, etc seront proposés aux enfants en fonction de leur niveau. Ils cumuleront des points à chaque étape du challenge interne. Ces points leur permettront peut-être de monter sur le podium au mois de juin à l'issue des 3 étapes.

Ces exercices sont un très bon entraînement pour l'obtention des roues (équivalent étoile en ski) et pour se préparer au start-in course.

Les enfants à vos patins, venez nombreux avec votre bonne humeur habituelle.

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

 **Le père Noël est passé chez Zone 4** : Cette année, le père Noël avait mangé beaucoup de soupe. Ce grand père Noël est venu chez Zone 4 cette année. Il avait mis ses rollers pour venir distribuer des friandises aux enfants.

Je confirme le père Noël sait patiner !



Ne te cache pas père Noël : on t'a vu!

 **Le challenge régional qualificatif France à Beauvais :** Le dimanche 11 décembre 2016, 4 enfants/ados zone 4 (Aurélien, Sarah, Florian et Etienne), ont participé au challenge régional qualificatif à Beauvais. Aucun podium sur cette compétition au niveau élevé mais de belles courses et une découverte de la compétition indoor pour Sarah qui n'a rien lâché.



RENCONTRES SPORTIVES

Le calendrier des randonnées Zone 4:

- Randonnée du mois : Rendez-vous le 13 janvier 2017 (si météo favorable)



Randonnée

Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates

- 1^{er} mai 2017 : **La Trans'Oise (60 proche Beauvais) : 50 ou 100 Km : sur voie verte accessible à tous (parcours plat)**
- 28 mai 2017 : Les boucles de la Meuse (08)
- 10 et 11 juin 2017 : La rando Mirabelle (57)

Le calendrier des courses 2016



Course

- 8 janvier 2017 : **Challenge indoor POL**
- 15 janvier 2017 : **Challenge indoor Montreuil**
- 5 février 2017 : **Course roller indoor Absolu d'Epernay 2017 (51)**
- 4-5 mars 2017 : **Championnat France indoor roller course 2017 à Dijon (21)**
- 20 et 21 mai 2017: **K'roll race (sur le circuit Carole)**
- 21 mai 2017 : **Rennes sur roulette (marathon / semi marathon)**
- 10 et 11 juin 2017 : **Grol Race**
- 11 juin 2017 : **Marathon et semi-marathon de Dijon**
- 18 juin 2017 : **Roll'Athlon à Motz (73)**

Le calendrier des 6/12/24 heures :



Course

- 26 mars 2017 : **Les 6 heures d'Ajen-Layrac**
- 2 avril 2017 : **Roll'en Seine – 6 heures du Mont Saint Aignan (76)**
- 21 mai 2017 : **Les 6 heures de Carole à Tremblay**
- 28 mai 2017 : **6h de Troyes**
- 4 juin 2017 : **6h Rouli roula (Belgique)**
- 4 juin 2017 : **Les 6h de Quitin (22)**

- 11 juin 2017 : **Les 6h de Beauvais (60)**
- 1 et 2 juillet 2017 : **Les 24 heures du Mans**
- 6 août 2017 : **Les 6h de Paris**
- 28 août 2017 : **Les 6h de Colmar**

Pour plus d'information, voir le site <http://www.rollerenligne.com/calendrier-competitions-roller> , et cliquer sur la compétition qui vous intéresse dans le calendrier.

LESAVIEZ VOUS ?



Connaissez-vous toutes les disciplines du roller ?

La randonnée roller



C'est la pratique de la ballade en roller sur route ou voies vertes.

roller de randonnée...



Les chaussons semi-souples pour assurer le confort, des platines plus ou moins courtes et des roues de 90-100 mm

Raid et longue distance



Il s'agit d'effectuer des randonnées sur longue distance (100 km par exemple).



Ces patins sont très proches de ceux de randonnées mais avec une platine plus longue et des grandes roues (100-110 mm)

Le roller course



C'est la pratique de la course à roller en indoor, (sprint et course de fond dans un gymnase) ou sur piste (sprint et course de fond 5000m 10000m) ou sur route (semi-marathon,

roller de course



Les patins de course ont un chausson bas en carbone, une platine longue et des roues d'un diamètre de 100 -110 mm en 4 roues ou 125 mm

	marathon)	en 3 roues.
<p>Le roller agressif</p>	 <p>Le roller agressif se pratique dans des skates park. Le but est de faire des figures ou sauter sur des modules.</p>	 <p>Les patins sont coqués, la platine est renforcée, les roues sont très petites avec un profil plat pour plus de stabilité à la réception.</p>
<p>Le roller hockey</p>	 <p>Le roller hockey se joue avec un palet, il oppose 2 équipes de 4 patineurs (appelés joueurs de champ) et un goal. Le but étant de lancer le palet dans le but de l'équipe adverse.</p>	 <p>Les platines des rollers hockey sont courtes avec des petites roues pour assurer une bonne maniabilité.</p>
<p>Le rink hockey</p>	 <p>Le rink hockey se joue avec une balle et des patins de type quad. Il oppose 2 équipes de 4 patineurs (appelés joueurs de champ) et un goal. Le but étant de lancer la balle dans le but de l'équipe adverse. Aucun contact n'est autorisé.</p>	 <p>En rink hockey, le patineur porte des quads (patins à roulettes traditionnels)</p>
<p>Le roller derby</p>	 <p>C'est un sport d'équipe de contact se pratiquant en patin à roulettes sur une piste de forme</p>	 <p>Les patins à roulettes de roller derby sont taille basse comme une basket. Initialement, cette discipline était pratiquée</p>

	<p>ovale. L'un des joueurs d'une équipe doit dépasser tous les joueurs de l'équipe adverse en un temps donné sans se faire projeter au sol ni sortir de la piste.</p>	<p>uniquement par des femmes. Aujourd'hui, les hommes la pratiquent également. Par contre, elle reste interdite aux mineurs.</p>
<p>Le roller slalom</p>	 <p>Il existe deux types d'épreuves :</p> <p>Le slalom figure ou freestyle slalom : en une minute trente, le patineur doit effectuer des figures sur au moins 4 plots sans les toucher. Il faut passer dans les 3 lignes comprenant 54 plots en tout.</p> <p>Le slalom vitesse ou speed slalom : consiste à slalomer le plus vite possible une série de 20 plots écartés de 80 centimètres avec la figure de son choix (généralement la figure d'un pied en marche avant est utilisée)</p>	 <p>Le patin est coqué, la platine courte et souvent les roues sont montées en banane c'est-à-dire que la roue avant et la roue arrière sont plus petites que les 2 roues du milieu. Les roues sont petites.</p>
<p>Le roller freeride</p>	 <p>Le freeride consiste à se déplacer dans le paysage urbain (descente escaliers, sauts, etc..) en jouant avec le mobilier urbain (bancs, etc).</p>	 <p>Les patins de freestyle sont très proches voire identiques mais les roues sont toutes de la même taille.</p>
<p>Le roller de descente</p>	 <p>La descente (downhill en anglais) est une discipline sportive qui consiste à descendre en roller une pente goudronnée sous forme de course contre la montre.</p>	 <p>Le roller de descente comporte 5 roues et une platine longue pour augmenter la stabilité en descente à haute vitesse.</p>

Le roller dance et le patinage artistique



Le patinage artistique sur roulettes regroupe la danse, le show en groupe et des variantes comme la roller-dance.



Les rollers d'artistique en ligne ressemblent à des patins à glace. Ils sont montés sur une platine de quads (patins à roulettes).

L'artistique inline



Pour l'artistique, le programme doit comprendre des sauts (sauts de type Flip, boucle piqué ou Lutz.), des pirouettes, des attitudes diverses (style arabesque, Ina Bauer, etc) et des pas de liaison.



Les rollers d'artistique en ligne ressemblent à des patins à glace. Ces patins sont plus légers que les quads et surtout plus performants au niveau de la prise de carre.

Le roller tout terrain



Qui n'a jamais rêvé de pratiquer le roller en pleine nature en dehors de l'asphalte. C'est possible avec le roller tout terrain !



Ces patins ont 2 grosses roues une à l'avant et l'autre à l'arrière (parfois gonflées comme des roues de vélo) et un système de freinage puissant.