

A VENIR

VIE DU CLUB

Les cours du mois de juin : ci-dessous les activités programmées pour le mois de Juin :

2016
juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	01 Randonnée	02	03 Enfants Course Adultes Débutants	04 Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	05 Course Adultes Course Enfants
06	07 Course	08 Randonnée	09 Assemblée Générale du Comité du val d'oise	10 Enfants Course Adultes Débutants	11 Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	12 Pas de Gymnase
13	14 Course	15 Randonnée	16 Réunion du Comité Directeur	17 Enfants Course Adultes Débutants	18 Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	19 Pas de Gymnase
20	21 Course	22 Randonnée	23	24 Assemblée Générale Adultes Débutants	25 Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	26 Course Adultes Course Enfants
27	28 Course	29 Randonnée	30	01 Enfants Course Adultes Débutants	02 Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	03 Course Adultes Course Enfants
04	05	Remarques : 17 / 18 juin : Passage de roues Jaune, Verte & Bleue 24 Juin : Assemblée Générale Zone 4 Roller 25 Juin : Récompense Challenge Interne 03 Juillet : Dernier cours 2015/2016				

Le cours enfant course du 24 juin est annulé à cause de l'Assemblée Générale
 Vous pouvez retrouver ce calendrier sur notre site ou/et Facebook.

LES RENDEZ-VOUS DU CLUB

Les événements internes à Zone 4 Roller :

Samedi 21 Mai : Tous en Roller

Samedi 28 Mai : Start-in sur le circuit Carole

Samedi 18 Juin : Passage Roues Jaune, Verte & Bleu

Vendredi 24 Juin : Assemblée Générale

Samedi 25 Juin : Récompenses challenge Interne

Samedi 02 Juillet : Dernier cours de la saison 2015-2016

 **Dernière étape du Start in au circuit Carole :** 22 petits et grands enfants Zone 4 se sont inscrits à la dernière étape du Start-in au circuit Carole. Rendez-vous le **samedi 28 mai à 13h30** pour effectuer une course sur le circuit moto de Carole et des parcours d'agilité sur l'esplanade à l'entrée du circuit Carole.

 **Les 6 heures de Carole :** Le **dimanche 29 mai de 10h à 16h**, 5 équipes zone 4 (soit 25 personnes) représentant tous les groupes adultes : adultes débutants, adultes randonnées, adultes course et le groupe enfants course (2 ados : Martin et Quentin tentent l'aventure des 6h) vont participer aux 6h de Carole. Depuis le mois d'avril, ils se sont vaillamment entraînés avec Ludovic et sont désormais enfin prêts pour les 6h de Carole.

 **Passage de roues :**

Le vendredi 17 juin : Passage de roues pour les adultes débutants pendant leur cours

Le samedi 18 juin : Passage de roues pour les enfants pendant leur cours

Les adultes randonnées ou course qui souhaitent passer la roue bleue peuvent venir le vendredi 17 juin à 20h30 au cours des adultes débutants ou à 16h30 au cours des enfants confirmés au gymnase des Grès.

Aucun passage de roues rouge ou noir n'est prévu cette année.

 **Assemblée générale :**

L'assemblée générale se tiendra le **vendredi 24 juin à 20h30 à Visages du Monde** (Cergy le Haut)

C'est le moment de faire le bilan de cette année passée ensemble à rollers, de venir nous rejoindre au comité directeur et de partager un buffet froid.

Si vous ne pouvez pas venir, veuillez remplir un pouvoir et le confier à une personne présente ou le faire parvenir à un des membres du CD avant le 22 juin.

Le cours des enfants course du 24 juin 2016 est annulé. Le cours des adultes débutants est maintenu, libre à eux de venir à l'assemblée générale ou à leur cours.

 **Récompense challenge interne :**

Elles seront remises :

- le **vendredi 17 juin** à la fin du cours pour les **enfants course** (car vendredi 24 juin – cours annulé à cause de l'Assemblée Générale)
- le **samedi 25 juin à 14h** les **baby 1 et baby 2**
- le **samedi 25 juin à 16h30** les **enfants débutants** et les **enfants confirmés**

 **TransOise – 1 mai 2016** : 4 zone 4 ont participé à la randonnée de 50/100 km « la TransOise » dans la campagne autour de Beauvais. Bravo à Martin, Caroline, Perrine et Patrick F et également au papa de Martin.



 **La course dans la cité à St Denis – 5 mai 2016** :

Cette année, cette course en roller avait été quelque peu modifiée : le but était de parcourir le plus grands nombres de tours autour du stade de France en 1h30 pour les adultes et en 1 heure pour les jeunes baptisés « Chevaliers » pour l'événement. La randonnée familiale était quant à elle inchangée.

Nos supers vétérans Zone 4 : Robert et Jean-Victor sont venus participés dans la catégorie « Gladiateurs » et ont à ce titre obtenu une récompense (la preuve en image).



Aurélien, Lou, Marine et Florian ont vaillamment roulé pendant une heure : Lou a fini 3^{ème} de sa catégorie, Marine : 4^{ème}, Aurélien 4^{ème}, et Florian, un des plus jeunes, 5^{ème}.



MG, Robert, Jean-Victor et Patrick C ont formé un sympathique peloton fuchsia pendant plus de la moitié de la course. Patrick F, Kim, Frédéric ont roulé de leur côté au gré des pelotons qui se formaient.

Elhadi est passé encourager Zone 4 au détour d'un virage : merci pour son soutien.



MG désarticulée dans le virage avant la descente.

Nous tenons à féliciter Lara (5 ans) qui a fait un tour complet lors de la randonnée familiale (environ 2,5 km).

RENCONTRES SPORTIVES



Le calendrier des randonnées Zone 4:

- **21 mai 2016 : Tous en roller (Cergy)** – Place du Nautilus à 14h
- **3 juin 2016 : La randonnée du mois** (Cergy RDV place des 3 gares à 20h30, ouvert à tous)

Les randonnées de préparation aux 6 h de Carole : ouvert à tous les adultes adhérents Zone 4

- **20 mai 2016 : 20h00 - 21h30 à l'île de loisirs de Cergy** (RDV au parking P3)



Randonnée



Le calendrier des randonnées verte 2016 :

- **22 mai 2016 : Boucles de la Meuse** (Charleville Mézières (08) – Distance au choix max 80 km)
- **28 et 29 mai 2016 : Traversée des Landes** (Gujan Mestra (33) – 220 km)
- **4 juin 2016 : Rando Mirabelle** (Ennery (57) – 60 km)
- **12 juin 2016 : Marne Roll Express** (Châlon en Champagne (51) – 5, 15, 25 ou 50 km)
- **26 juin 2016 : Rando des lacs** (Menois/Rouilly St loup (10), de 14 à 80 Km)
- **17 juillet 2016 : Marais Poitevin** (Coulon (79), 30 à 60 Km)
- **17 et 18 septembre 2016 : La boucle de bassin d'arcachon** (Guyan-Mestras (33) 30,60 et 90 Km)
- **25 septembre 2016 : Rando Angevine** (Angers(49), 60 Km)
- **09 octobre 2016 : Roll d'Azur** (Hyères(83), 65 Km)



Course



Le calendrier des courses 2016 (Enfants):

- **12 juin 2016 : Courses enfants à Dijon** (1 ou 2 km en fonction de l'âge à partir de 6 ans)



Le calendrier des Start in 2016 (Enfants):

-
- 28 mai 2016 : **Finale au circuit Carole** (Patineurs de 3 à 16 ans)
-



Course



Le calendrier des courses 2016

- 27 mai 2016 : **Marathon et semi-marathon du circuit Carole**
 - 05 juin 2016 : **Roll'athlon** (au choix 50 km ou 103 km)
 - 12 juin 2016 : **Marathon et semi-marathon à Dijon**
 - 24 septembre 2016 : **Marathon de Berlin**
 - 25 septembre 2016 : **Lugdunum Contest : Marathon et semi-marathon à Lyon**
-



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- 12 juin 2016 : **Les 6h de Beauvais** (inscription sur le site www.abilroller.fr/6h-de-beauvais/ à partir de 12 ans par équipe de 5)
- 2-3 juillet 2016 : **Les 24h du Mans** (une équipe zone 4 est engagée, il reste 1 place)
- 07 Aout 2016 : **6 heures de**

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.

LE SAVIEZ VOUS ?



Tout savoir sur les étirements musculaires (ou presque):

Qu'est-ce que c'est ?

Lors d'un étirement, le muscle est comparable à un ressort ou un élastique. On augmente la taille du muscle (sans qu'il soit contracté) et lorsque l'on relâche il revient à sa position initiale.



Pourquoi faire des étirements ?

- Lors d'un effort musculaire, le muscle a tendance à se raccourcir sous l'effet des contractions qui lui sont imposées. Le **1er objectif** d'un étirement est donc **d'allonger le muscle**. Pour cela il faut fournir une tension assez importante et longue lors de l'étirement pour venir déformer le muscle.

- Le **2ème objectif** est de **détendre le muscle** : Lors d'un faux mouvement (par exemple), un muscle peut se contracturer (faire un « noeud »). Dans certains cas, les étirements, permettent la diminution de la tension musculaire.

Les idées fausses

Les étirements ont différentes actions, mais pendant des années on leur a prêté des vertus qui ont été réfutées par des études.

Les étirements faits avant l'entraînement permettent d'éviter de se BLESSER pendant celui-ci :



On entend souvent dire « Fait des étirements avant ta séance ou ta compétition, ça évitera de te faire mal pendant celle-ci ! ». Des études se sont penchées sur le sujet, ils ont comparés des personnes qui réalisent des étirements avant l'entraînement, et d'autres qui réalisaient l'entraînement directement après l'échauffement. Le résultat est que l'on réalise ou non des étirements en début de séance, cela ne diminue pas le risque de blessure.

Les étirements permettent d'éviter d'avoir des COURBATURES :



De la même manière que pour les risques des blessures, les effets des étirements sur les courbatures sont à

nuancer. Effectivement les étirements peuvent avoir un effet sur les courbatures, mais attention, ils ne sont pas à faire n'importe quand !

Tout d'abord, **qu'est-ce qu'une courbature ?** Ce sont de microlésions dans le muscle qui sont notamment induites par un allongement du muscle alors que celui-ci est contracté (par exemple : réception après un saut d'un escalier). L'acide lactique n'est pas responsable des courbatures, contrairement à d'anciennes hypothèses car il disparaît environ une heure après l'effort, soit bien avant l'apparition des courbatures. Un étirement trop intense peut entraîner des lésions du muscle.

Lors que vous avez des courbatures, il est donc préférable de ne pas réaliser d'étirements, à moins de vouloir entretenir les courbatures! Certaines personnes ressentent une diminution des courbatures suite aux étirements, mais ce ressentit est malheureusement de courte durée. Vous pouvez réaliser des étirements doux, en dessous du seuil de la douleur, pour diminuer le tonus musculaire (cf 2^{ème} objectif « pourquoi faire des étirements »)

Quand faire des étirements ?

Dans la demi-heure qui suit l'effort quand les muscles sont encore chauds. Mais attention à faire des étirements doux lors de cette séance (sensation d'étirement mais pas de douleurs).

Une fois par semaine à distance des entraînements, il est important de réaliser une séance d'étirements maintenus (mini 60 secondes) afin d'entretenir l'élasticité musculaire.

A venir, des exemples d'étirement adaptés au roller seront présentés dans la rubrique Le saviez vous ?

Merci à Marie C sans qui cet article n'aurait pas vu le jour.

Rendez vous en juin pour notre prochaine newsletter Zone 4

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