

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

Labellisation de Zone 4 roller : pour la première fois, Zone 4 est labellisé ! Notre club est enfin reconnu et a obtenu le label « Ecole de roller » ainsi que le label « Santé et Bien être ». Il nous manque uniquement le label « Performance ». Vous trouverez plus de précision sur la labellisation dans la rubrique « Le saviez vous ? » de cette newsletter.

Randonnée Zone 4 : Vendredi 6 mars a eu lieu la première randonnée Zone 4 de l'année 2015. Cette randonnée est prévue tous les 1^{er} vendredi du mois : rendez vous Place des 3 gares à 20h45. Elle est ouverte à tous les adultes sachant freiner et permet de rouler pendant 20 km dans les rues de Cergy et des villes alentours. Voici la photo des heureux patineurs qui ont participé à la randonnée du mois de mars:




Entraînement pour les 6h de Carole : Tous les mercredi de 20h30 à 22h au gymnase des Grès, Ludo notre BE randonnées propose un entraînement aux 6h du circuit Carole à tous les adultes débutants/débrouillés souhaitant participer aux 6h du circuit Carole. N'hésitez plu, lancez vous dans l'aventure !

Challenge Ile de France à Asnières : Dimanche 1^{er} mars a eu lieu le challenge IDF indoor à Asnières : Hélène, Nada, Pauline, Florian, Benjamin et Marine sont allés défendre les couleurs de Zone 4. Hélène s'est placée 3^{ème} chez les super-mini.



A VENIR

VIE DU CLUB

 **Subventions du club** : La Rollrace de Mantes est annulée pour 2015. Le club propose de subventionner à la place la « Pas de Calais roller race » le 8 mai 2015 (Semi marathon accessible à partir de 12 ans et marathon accessible à partir de 16 ans. Départ à 9h à la Croix en Ternois)


Les inscriptions sont ouvertes pour les courses subventionnées suivantes :

- Pas de Calais roller race
- Semi marathon et marathon du circuit Carole
- Les 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 Françoise (francoiseknap95@yahoo.fr)


RENCONTRES SPORTIVES

Pour le mois de mars 2015 :


 **2^{ème} étape du Start in à Cergy: le dimanche 22 mars de 13h30 à 17h30** : Cette compétition est ouverte à tous les enfants de 3 à 16 ans qui souhaitent découvrir la compétition en roller.




Course

 **Challenge Ile de France piste** : le dimanche 29 mars à Bretigny de 9h30 à 17h pour les super-mini à vétérans. *Renseignement sur le site* : www.csb-roller.net

Pour les mois d'avril et mai 2015 :


 **Roll'en Seine -les 6h roller de Saint-Aignan - Dimanche 12 avril - De 10h à 16h** : Course sur circuit fermé en individuel ou par équipe de 2 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 - Vendredi 8 mai - Départ à 9h**: Semi marathon accessible à partir de 12 ans et marathon accessible à partir de 16 ans.) - *Course subventionnée par le club*
Plus d'information sur le site : <http://www.pasdecalaisrollerrace.com/>




Course

 **La course dans la cité de Saint-Denis - Jeudi 14 mai** : Course enfant de 8 à 15 ans de 9h à 9h45, course adulte à partir de 16 ans de 10h à 11h , ballade loisir ouverte à tous (enfants et adultes quelque soit leur âge) de 11h15 à 12h.) - *Course subventionnée par le club*
Plus d'information sur le site : <http://www.roller-saint-denis.fr/la-course-dans-la-cite>


 **Semi et marathon roller sur le circuit Carole - 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*

 **Dernière étape du Start-in sur le circuit Carole : Samedi 23 mai – De 13h30 à 17h30 :** ouvert à tous les enfants de 3 à 16 ans. *Participation gratuite.*

 **6h de Carole : Dimanche 24 mai – De 10h à 16 h :** course par équipe de 2 à 5 patineurs ouverte 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*



Randonnée

 **Vendredi 1 mai 2015 : La Trans'Oise :** 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 (Clôture 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 labellisation

La FFRS (Fédération Française de Roller Skating) attribue des labels aux clubs de roller dont l'offre de pratique de roller répond à un certain nombre de critères.

Label « ECOLE DE ROLER » : Pour obtenir ce label, il faut proposer au minimum 2 séances Ecole par semaine. Le club doit être doté d'un encadrement diplômé et utiliser les tests fédéraux de l'Ecole (passage des roues).

Au travers de son école de roller, le club doit permettre :

- d'apprendre le roller dans de bonnes conditions
- de progresser et se divertir en toute sécurité
- de gagner en autonomie et en pratique
- de découvrir les différents sports de Roller

dans le but d'offrir un apprentissage évolutif.

Label « PERFORMANCE » : Pour obtenir ce label, il faut proposer au minimum 3 séances de roller par semaine. Le club doit être doté d'un encadrement diplômé et justifier de résultats sportifs.

Dans un objectif d'excellence sportive, le club doit permettre à ses adhérents :

- de participer à des compétitions dans les meilleures conditions
- de côtoyer les meilleurs sportifs
- de progresser dans sa discipline jusqu'à la performance

Label « BIEN-ETRE » : Pour obtenir ce label, il faut proposer au minimum 1 séance de roller par semaine. Le club doit être doté d'un encadrement diplômé et proposer un événement grand public bien-être (comme par exemple les randonnées mensuelles ou la journée « Tous à roller »).

Le club doit permettre à ses adhérents :

- de pratiquer une activité physique pour prendre soin de soi
- de partager sa passion avec d'autres licenciés
- de pratiquer le roller selon ses envies
- de découvrir et de s'initier à d'autres pratiques du roller

afin de renforcer la dimension « loisir » du club

Rendez vous en avril pour notre prochaine newsletter Zone 4

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