

A VENIR

VIEDU CLUB



Calendrier des cours: Ci-dessous le calendrier des cours du mois d'avril 2017 :

2017

AVRIL

ANNÉE/MOIS DU CALENDRIER

LUNDI
PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

lundi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
27	28	29	30	31	01 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	02 Course Adultes Course Ados
03	04	05	06	07	08	09
Vacances Scolaires		Adultes		Course Enfants/Ados Adultes Débutants	Vacances Scolaires	
10	11	12	13	14	15	16
Vacances Scolaires		Adultes	Réunion Comité Directeur	Vacances Scolaires		
17	18	19	20	21	22	23
	Course Adultes	Adultes Loisirs		Course Enfants/Ados Adultes Débutants	Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Ados
24	25	26	27	28	29	30
	Course Adultes	Adultes Loisirs		Course Enfants/Ados Adultes Débutants	Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Ados
01	02	03	04	05	06	07
02 Avril 2017 : 6 heures de Mont saint Aignan 23 Avril 2017 : 3^o étape du startin à Puteaux						

Les Mercredis 05 & 12 Avril : Pour tous les Adultes et Ados (+14 ans)

Le Vendredi 07 Avril :

- Course Enfants / Ados "Gymnase des Grès"
- Adultes Débutants "Gymnase des Grès"

Reprise des cours

- **Mardi 18 Avril :** Course adulte "Gymnase des Toulouse"
- **Mercredi 19 Avril :** Adultes Loisirs "Gymnase des Grès"
- **Vendredi 21 Avril :** Course Enfants / Ados "Gymnase des Grès"
- **Vendredi 21 Avril :** Adultes Débutants "Gymnase des Grès"
- **Samedi 22 Avril :** Baby, Enfants Débutants, Enfants Confirmés "Gymnase des Grès"



Absence Elhadi: Notre coach Elhadi ne pourra pas assurer les cours de roller de cette année pour cause de longue maladie. Magali du club de Magliss (qui a animé les cours de rollers dance) s'est proposée d'assurer les cours de roller des enfants les samedi avec pour objectif de les préparer aux passages de roues. Les cours adultes débutant sont assurés par des bénévoles du club : Frédéric, Jean-Stéphane et Vincent.

 **Les randonnées mensuelles Zone 4:** Ces randonnées seront assurées uniquement en présence de Jean-Stéphane. En effet, il a été constaté à deux reprises que la sécurité des patineurs n'étaient plus assurée quand la randonnée était menée par d'autres adhérents du club. Nous avons même reçu un courrier de l'UMPS décrivant des situations dangereuses constatées lors de la randonnée de décembre (randonnée sans Jean-Stéphane).

LES RENDEZ-VOUS DU CLUB

 **Maillots des 15 ans du club :** Pour fêter dignement ses 15 années d'exercice, Zone 4 Roller voyait les choses en grand: soirée réunissant l'ensemble de ses adhérents (oui, vous !), petits fours, buffet offert par le club, remise à tous d'un T-Shirt créé spécialement pour l'évènement...

Bon, ça, c'était avant !

Depuis, la réalité est quelque peu venue briser ce beau rêve d'une manifestation sans égal: pas de salle disponible pour accueillir un grand nombre d'adhérents, manque de disponibilité des bénévoles en charge de cette soirée... Nous retrouvons comme Cendrillon une fois passé les 12 coups de minuit: sans rien, juste assis sur notre tas de beaux T-Shirts spécialement créés pour cet évènement.

Nous allons donc procéder à la distribution de ces magnifiques T-Shirts (si, si, ils sont vraiment beaux) :

- le **mercredi 19/04/2017 à 20h30** pour le cours des **adultes loisirs**
- le **vendredi 21/04/2017 à 20h30** pour les **enfants et ados courses**
- le **vendredi 21/04/2017 à 20h30** pour les **adultes débutants**
- le **samedi 22/04/2017 à 14h** pour les **baby 1 et baby 2**
- le **samedi 22/04/2017 à 15h30** pour les **enfants débutants/débrouillés** et les **enfants confirmés**
- le **dimanche 23/04/2017 à 10h00** pour les **adultes course**

Les tee-shirts seront remis uniquement aux personnes ayant indiquée une taille sur leur fiche d'inscription

Pour garder la surprise, je n'ai pas mis de photo des tee-shirts.

 **Week-end randonnées Forges les eaux – Dieppe :**

Le week-end du 22 et 23 avril 2017, une randonnée est organisée par zone 4 roller pour ses adhérents adultes sur la voie verte « Forge Les eaux –Dieppe ».

Un gîte a été réservé pour l'occasion le long de la voie verte. Une vingtaine de personnes du groupe Adultes Loisirs ont répondu présents.

Au programme, du roller le samedi avec piquenique sur la voie verte, repas au gîte le soir, Le dimanche, petit déjeuner au gîte, puis randonnée roller sur la voie verte (dans l'autre direction), piquenique fourni par le gîte et retour à roller.

Souhaitons leur une météo clémente et de belle ballade en roller dans le paysage normand.

Dernière étape du challenge interne:

La dernière étape du challenge interne aura lieu :

- Le samedi 5 mai 2017 pendant les heures de cours pour les baby, enfants débutants / débrouillés et les enfants confirmés
- Le vendredi 4 mai 2017 pendant le cours pour les enfants et ados course

Les récompenses seront remises lors des cours suivant en mai ou en juin (vous serez averti par email).

Tous en roller : Samedi 13 mai 2017

Rendez-vous **13h30** place du Nautilus à Cergy le Haut (devant le bâtiment Visages du monde) pour 2 randonnées :

- La première randonnée de 4.9 km est ouverte à tous : des babies aux vétérans !
- La seconde randonnée de 12.9 km est réservée aux ados et adultes sachant patiner en milieu urbain et maîtrisant leur freinage.

Ceux qui ne souhaitent pas patiner peuvent suivre la randonnée en vélo.

La Sécurité de la randonnée sera assurée par une équipe de staffeur de ZONE4 roller.

L'UMPS nous accompagnera comme tous les ans.

Cette manifestation remplace les cours habituels. En cas de pluie, les randonnées seront annulées et les cours habituels auront lieu au gymnase des Grès.

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

 **Start in course à Cergy** : Le dimanche 26 mars par une belle après-midi ensoleillée, 136 enfants patineurs de 6 clubs de la région Ile de France Ouest ont répondu présents et sont venus participer à la 2^{ème} étape du Start-in course 2017.



En parallèle, une bonne dizaine de bénévoles : adhérents du club ou parents d'enfants du club sont venus nous prêter main forte et ont permis que cette rencontre soit une réussite. Merci à eux !

Les patineurs ont participé à 3 épreuves : un parcours individuel chronométré, un skate cross (course à plusieurs avec obstacles) et une course en ligne traditionnelle.

Bravo à tous les patineurs qui sont venus avec leur bonne humeur.

Bravo à Naëlle (2^{ème} baby F), Ambre (3^{ème} baby F), Lio_Mickaël (2^{ème} baby M), Juliette (1^{ère} super mini F), Clara H (3^{ème} super mini F), Yasser (2^{ème} super mini M), Janelle (1^{ère} mini F), Sirine (3^{ème} mini F), Zoé L (1^{ère} poussine F), Qays (3^{ème} poussin M) qui sont montés sur le podium.

Petites séries de photos souvenirs de cet après-midi (Merci à Abdel et Perrine pour les photos) :

Les bénévoles



Les parcours individuels



Le skate cross



La course de vitesse



Le parcours des baby



Les podiums



Toutes les photos sont disponibles sur le site www.zone4roller.com dans Photo / 2017 / Start-in Course Cergy

Rendez-vous à Puteaux pour la prochaine étape du start-in course



Le calendrier des randonnées Zone 4:

- Randonnée du mois : Rendez-vous le 14 avril 2017 (si météo favorable)



Randonnée



Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates

- 1^{er} mai 2017 : **La Trans'Oise (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

- 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 :

- 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**



Course

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.

LES AVIEZ VOUS ?

Que faut-il faire pour avoir sa roue jaune ?



De nombreux adhérents enfants mais aussi adultes vont pouvoir passer la roue jaune cette année (1er niveau de roller, équivalent du flocon en ski).

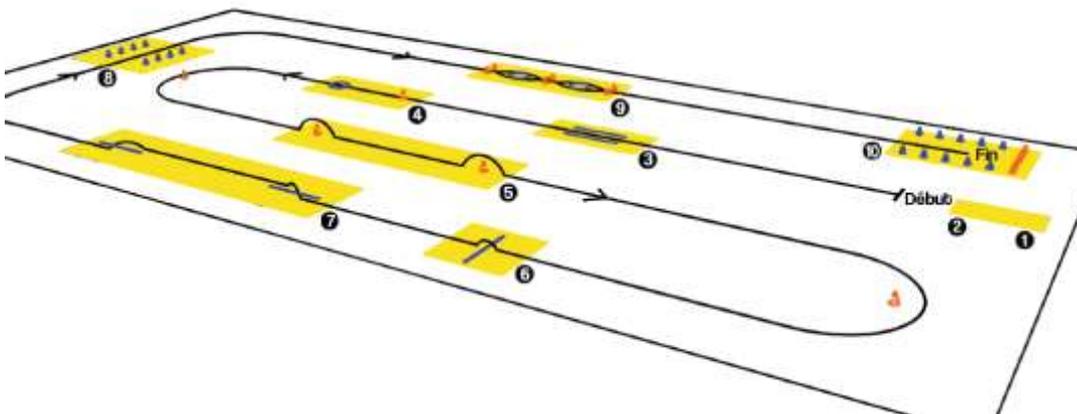
Il y a 10 épreuves à passer (ça fait un peu Indiana Jones mais sans les toiles d'araignées...)
Il faut réussir les 10 épreuves en 3 essais maximum

1 S'équiper ✓ Le patineur enfle seul ses rollers et protections.	7 Franchir une latte d'un coté et de l'autre ✓ Il enjambe latéralement chaque latte sans la toucher.
2 Se relever à partir d'une position assise ✓ Il doit se relever sans l'aide des mains et sans chuter.	8 Glisser une genouillère au sol ✓ Il laisse glisser un genou au sol dans la zone dédiée.
3 Faire de la roue libre ✓ Il se laisse rouler avec les patins parallèles dans la zone dédiée.	9 Faire 2 « citrons » en avant ✓ Il passe bien entre les plots et autour des cerceaux.
4 Ramasser un plot et le déposer ✓ Il s'accroupit pour ramasser le plot et pour le poser dans le cerceau.	10 S'arrêter dans la zone dédiée ✓ Il commence son freinage et s'arrête dans la zone dédiée.
5 Lever un roller puis l'autre ✓ Il doit faire attention à ce que chaque roller passe bien au-dessus du plot sans le toucher.	
6 Franchir une latte de face ✓ Il passe au dessus de la latte sans la toucher.	

Pour rassurer les parents des baby : Il faut savoir enfiler ses patins et ses protections tout seul mais on ne demande pas au patineur de serrer ses patins et ses protections (ce sera pour la roue verte). L'idéal serait de laisser s'équiper vos enfants tout seul au début des cours et de vérifier les patins et protections en rectifiant si besoin.

Pour le reste petits comme grands, ne vous mettez pas la pression, il n'y a rien d'insurmontable (vous savez déjà faire l'essentiel). Il reste juste un ou deux exercices à travailler un peu pour être à l'aise et la roue est dans la poche !

Voilà le circuit pour ceux qui s'y projettent déjà : les numéros correspondent aux exercices décrits dans le carré jaune ci-dessus



Rendez-vous en mai pour notre prochaine newsletter Zone 4

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