


LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

Bilan sur les inscriptions : Nous sommes désormais 146 adhérents avec un taux de renouvellement de 50%.

A VENIR

VIE DU CLUB

 **Téléthon 2014** : Cette année, nous proposons pour les enfants à partir de 3 ans et les adultes (club ou hors club) des challenges à roller :

- Des parcours d'agilité (qui sera le plus adroit et le plus rapide dans le parcours ?) et
- Des concours de limbo (qui sera le plus souple pour passer sous la barre sans toucher le sol ?)
- Des jeux
- Une buvette

Nous vous attendons nombreux le **samedi 6 décembre au gymnase des Grès à partir de 14h** (Cette animation remplace les cours habituel du samedi)

Participation : 3 euros entièrement reversés au téléthon.

Plus d'information sur le site : <http://www.zone4roller.com/> (rubrique Info flash)

RENCONTRES SPORTIVES

RESERVEZ VOS DATES : Les premières dates de randonnées et compétition 2015 sont arrivées !



Randonnée

La course dans la cité à Saint-Denis (93) : randonnées familiale : **14 mai 2015**

Les boucles de la Meuse à Charleville-Mézières (08) : **17 mai 2015**

La traversée des Landes : **30-31 mai 2015**

Tous à roller à Cergy (95) : **30 mai 2015**

Roller marathon de Vannes (marathon et semi-marathon) : **21/22 mars 2015**

Les 6h de Rouen : **12 avril 2014**

Piste Herblay : **20 avril 2015**

Pas de Calais roller race (marathon et semi-marathon) à la Croix en Ternois: **8 mai 2015**

La course dans la cité à Saint –Denis : **14 mai 2015**

Les 6h du circuit Carole à Tremblay en France: **23 mai 2015** (enfants) - **24 mai 2015** (adultes)

Rennes à roulette (marathon et semi-marathon) : **30-31 mai 2015**

Les 6h de Troyes : **31 mai 2015**

Les 12h de la Faute sur mer : **6-7 juin 2015**

Roll'athlon 2015 : course longue de 100 km : le **7 juin 2015**

Marathon de Dijon (marathon et semi-marathon) : **13-14 juin 2015**

Les rollers de la liberté (2h) à Caen : **13-14 juin 2015**

Les 24 heures de Quiberon : **13-14 juin 2015**

Les 24 heures du Mans : **27 et 28 juin 2015**



Course

Les 6 h de Paris : 2 août 2015

Marathon de Lyon (marathon et semi-marathon) : 20 septembre 2015

Le marathon de Berlin : le 26 septembre 2015

LE SAVIEZ VOUS ?



Résultat du championnat du monde de roller course 2014 à Rosario (Argentine) :

Notre valeureuse équipe de France a classé la France comme 2^{ème} nation mondiale derrière la Colombie

3 français sur le podium du championnat du monde de marathon :

1. Alexis Contin (FRA)
2. Ewen Fernandez (FRA)
3. Elton de Souza (FRA)

Classement des nations

Mis à jour le 15 novembre 2014 à 20h00 GMT

| Pos. | Nation | 1 | 2 | 3 | Total |
|------|--------|----|----|---|-------|
| 01 | COL | 21 | 14 | 8 | 43 |
| 02 | FRA | 7 | 5 | 9 | 21 |
| 03 | TPE | 5 | 2 | 3 | 10 |
| 04 | BEL | 3 | 2 | 2 | 7 |



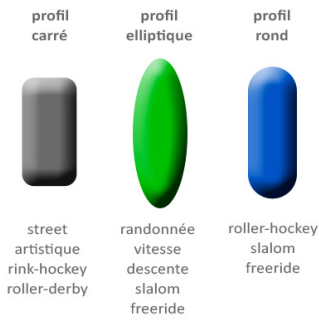
UN GRAND BRAVO !



Tout savoir sur les roues de roller :

[Un type de roue pour chaque utilisation :](#)

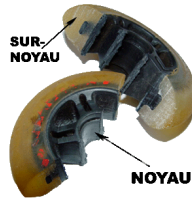
Les profils de roues de roller



A chaque type de pratique de roller correspond une roue avec un profil, une dureté, un diamètre et des qualités spécifiques :

- La randonnée et la course emploient des modèles relativement tendres (78 à 85A) et de grand diamètre (80 à 110 mm) à profil elliptique
- l'agressif utilise des petites roues (54 à 62 mm) dures (89A à 100A) à profil plat
- le hockey privilégie des roues à profil rond, etc.

Le sur noyau est polyuréthane (ou polyéthylène). Il peut être en plastique sur les roues très bas de gamme.

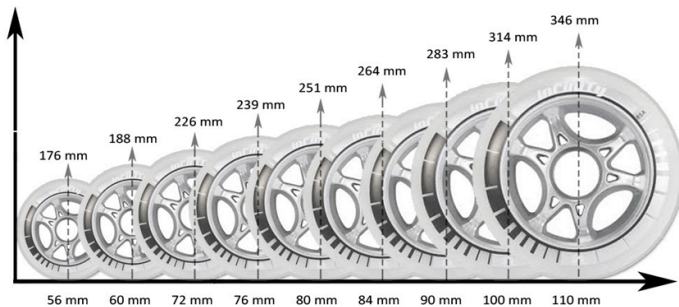


Les différents diamètres de roues :

Les roues de grand diamètre sont utilisées en course car une fois lancées elles sont plus radides.

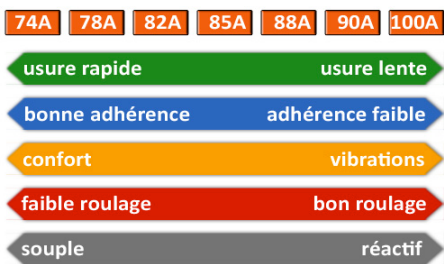
Les roues de petit diamètre sont plus maniables et réactives et sont privilégiées pour le slalom, le street

diamètre et développement des roues de roller



C'est quoi la dureté ?

les différentes duretés de roues de roller



Plus une roue est dure, plus elle permet d'aller vite mais elle perd en adhérence (glisse plus) . Elle s'use également moins vite.

Roue idéale à l'extérieur sur le bitume par temps sec.

Plus une roue est tendre, plus elle est confortable et offre une bonne adhérence. Par contre, elle s'use plus vite.

Roue idéale en gymnase

Par temps humide, il existe des roues de pluie très tendres et « collantes » .

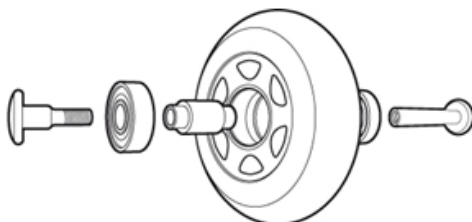
Une roue au complet :

La roue est maintenue sur la platine du roller par un axe (grande visse).

De chaque côté de la roue enfoncé au milieu, il y a un roulement (2 roulements par roue).

Une pièce métallique appelée « entretoise » permet de maintenir en place les 2 roulements.

Il en existe de différentes formes :



roulement - entretoise - roulement - axe

Les types d'entretoises



pour axes de 6 ou 7 mm

pour micro-roulements

pour roulements standards

Retrouver dans la newsletter de décembre les astuces pour entretenir ses roues.

Rendez vous en décembre pour notre prochaine newsletter Zone 4

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