

Cette newsletter paraît après les attentats tragiques du 13 novembre 2015 ayant eu lieu à Paris. En conséquence, un certain nombre de manifestations, cours de roller, courses, etc risquent d'être annulés. Nous vous tiendrons informés en fonction de l'évolution de la situation et des interdictions gouvernementales.

A VENIR

Ce mois-ci, il y a beaucoup d'événements à venir d'ici la fin de l'année. Ils sont présentés ci dessous par ordre chronologique.

VIE DU CLUB

Les cours du mois de novembre :

		novembre						
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2015	26	27	28	29	30	31	01	Pas de cours
	02	03	04	05	06	07	08	Course Adultes Course Enfants
		Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés		
	09	10	11	12	13	14	15	
		Course	Pas de cours		Enfants Course Adultes Débutants	Pas de cours	Pas de cours	
	16	17	18	19	20	21	22	Course Adultes Course Enfants
		Course	Randonnée	Réunion du Comité Directeur	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés		
23	24	25	26	27	28	29	Course Adultes Course Enfants	
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés			
30	01	Remarques : Samedi 14 & 28 Novembre : Randonnée (le lieu de rendez-vous sera précisé en début de chaque semaine)						

Séance d'essai / commande de vêtements aux couleurs du club :

Vous souhaitez porter les couleurs du club et vous n'êtes pas encore équipé....

Cette année, nous vous proposons des maillots, cuissards, corsaires, vestes chaudes

Afin de choisir dans les meilleures conditions vos prochaines tenues, nous vous attendons aux séances d'essayage pour choisir votre modèle et votre taille:

- **Vendredi 20 Novembre 20h-20h45**
- **Samedi 21 Novembre 13h45-14h15**
- **Samedi 21 Novembre 16h15-17h00**
- **Dimanche 22 Novembre 11h30-12h15**
- **Vendredi 27 Novembre 19h15-20h30**

 **Soirée du club :** Cette année, elle aura lieu le **vendredi 4 décembre 2015** à **la maison pour tous de Vauréal à partir de 20h**


Le club offre l'apéritif, les boissons, le fromage et le pain.

Nous demandons aux participants d'apporter au choix un plat salé ou sucré. Un sondage va vous être adressé par mail prochainement pour indiquer à combien vous comptez venir et quel type de plat vous apportez.

Venez nombreux partager cette soirée conviviale et goûter ou faire goûter vos spécialités culinaires.

PS : Nous recherchons un DJ ou un groupe pour animer la soirée, si vous voulez vous lancer ou si vous connaissez une personne intéressée, veuillez nous contacter par mail à l'adresse suivante :

zone4roller@gmail.com

 **Téléthon 2015:** Le **samedi 5 décembre**, Zone 4 Roller vous propose deux animations :

- une **randonnée de 20 / 40 km dans Cergy destinée aux adultes / ados :**
- **RDV** sur la place du Nautilus devant Visage du Monde à 13h30 pour un départ à 14h précise (**un seul départ à 14h à Visage du monde :** 1ere boucle de 20 km à la vitesse d'environ 17 km/heure, puis enchaînement pour ceux qui souhaitent se dépasser pour une 2nd boucle de 20 km plus rapide) – Prévoir chasuble et frontale pour ceux qui souhaitent effectuer les 40 km et casque obligatoire (protections conseillées).

un challenge d'agilité façon Start in au Gymnase des Grès réservé aux enfants de 14h à 18 h.

Ces 2 activités sont également ouvertes aux non adhérents Zone 4.

En conséquence, **les cours habituels du samedi seront annulés !**


Les adhérents sont invités à ces animations moyennant une petite participation entièrement reversée au Téléthon.

- **5 euros pour la randonnée** (ouverte à tous patineurs du club ou hors club autonomes et sachant freiner capables de tenir le rythme de la randonnée)

- **3 euros pour le challenge enfant ou 5 euros avec une peluche porte-clef** (ouvert à tous les enfants du club ou hors club)


Une buvette sera également proposée dans le hall du gymnase des Grès.

Nous vous attendons nombreux pour cet événement.

 **Challenge interne Zone 4 :** Le vendredi 11 décembre et le samedi 12 décembre 2015 :

Zone 4 organise un challenge interne pour les enfants du club. Les épreuves auront lieu pendant les cours habituels. Des récompenses seront distribuées aux meilleurs de chaque catégorie à l'issue de l'ensemble des challenges en fin de saison (Juin 2016).

LES NEWS DU MOIS

 **Challenge Indoor à Brétigny le dimanche 8 novembre 2015 :** 2 patineuses du groupe course enfant sont allées défendre les couleurs du club lors d'un challenge indoor à Brétigny. Elles ont participé à une course de fond de 10 tours puis une seconde course de fond de 15 tours et enfin à des courses de vitesse sur 4-5 tours sous l'œil attentif de leur Coach Elhady.

Bravo à Lou et Marine pour cet exercice particulier des courses en gymnase.

Les **calendriers des courses et des randonnées** sont disponibles sur le site <http://zone4roller.com> dans le menu **Calendrier**. Ils seront mis à jour au fil de temps.



Randonnée



Le calendrier des randonnées

Voici la liste des prochaines randonnées à venir :

5 décembre 2015 : Randonnée du téléthon



Course



Le calendrier des courses 2015 :

- **15 novembre 2015 : Challenge régional IDF à Villeparisis** (Super mini à Benjamin)
 - **29 novembre 2015 : Rencontre indoor à Breuillet** (Super mini à Vétérans)
 - **6 décembre 2015 : Indoor absolu d'Epernay** (Super mini à Vétérans)
-



Course



Le calendrier des courses 2016

- **5 mai 2016 : La course dans la cité Saint-Denis**
 - **5 mai 2016 : Marathon et semi-marathon de la Croix en Ternois**
 - **12 juin 2016 : Marathon et semi-marathon à Dijon**
 - **24 septembre 2016 : Marathon de Berlin**
-



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- **24 avril 2016 : Les 6h du Mont St Aignan (à côté de Rouen)**
 - **2-3 juillet 2016 : Les 24h du Mans**
-

Du 13 au 22 novembre 2015 ont lieu les championnats du monde roller à Kaosiung à Taïwan

Le 15 novembre, 2 français sont montés sur le podium de la course de 15 km à élimination sur un anneau de vitesse de 200m. Alexis Contin a fini 1^{er} et Ewen Fernandez 3^{ème}. Bravo à tous les 2.

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 staffeur : c'est quoi cette bestiole ?

Le **staffeur** est un patineur qui au sein d'une équipe encadre une randonnée en sécurisant les intersections, aidant les patineurs en difficulté...

La FFRS propose des formations de staffeurs pour encadrer des randonnées.

Il existe 3 niveaux de formation :

Niveau 1 : « Staffeur » : savoir encadrer une randonnée et évoluer au sein d'une équipe

Niveau 2 : « Staffeur expérimenté, responsable d'équipe » : savoir coordonner une équipe, réagir aux incidents ; autonomie de décision dans le respect des consignes générales du responsable staff.

Niveau 3 : « Coordinateur technique – responsable de la randonnée » : Savoir préparer et la mener sur le terrain. Le responsable de la randonnée a une vision d'ensemble de la randonnée et l'expérience et le recul nécessaire pour en assurer le bon déroulement.

Cette année, **Zone 4 organise une formation de staffeur niveau 1 et 2 les 16 et 17 avril 2016**. Elle sera animée par un formateur agréé par la FFRS.

Qui peut suivre cette formation ?

Tout adhérent FFRS adultes ayant acquis les techniques de patinage suivant :

- Autonomie, maîtrise des fondamentaux techniques
- Capacité à remonter le cortège
- Maîtrise de son patinage quelque-soit l'environnement

Cette formation est complète et propose une partie théorique et une partie pratique.

La **partie théorique** présentant notamment :

- Le statut juridique du patineur, du signaleur. Cadre juridique des randonnées
- Les droits et devoirs du signaleur
- Les différents types de randonnées et de leur déroulement
- Les différents postes de staff et des intervenants extérieurs
- Comment communiquer avant et pendant la randonnée avec l'équipe de staffeurs et les participants à la randonnée

La **partie pratique** est plus axée sur les apprentissages suivants:

- Se placer dans une randonnée
- Se positionner et sécuriser une intersection
- Signaler des obstacles, des dangers
- Remonter la randonnée en sécurité
- Assister des patineurs en difficulté

Le niveau 2 ajoute des connaissances permettant la gestion et la coordination de l'équipe de staffeurs, approfondit les techniques de communication, la gestion d'un incident (comment réagir face à l'imprévu, quelle décision prendre, etc...)

Si cette formation vous intéresse, vous pourrez vous inscrire à la constitution de la liste des participants. Pour cela, vous recevrez un email le moment venu.

Les prochaines aventures de Zerlin

Zerlin a rechaussé ces patins et se prépare activement au téléthon



et il a fait la connaissance des peluches téléthon.



Rendez vous en décembre pour notre prochaine newsletter Zone 4

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