

## A VENIR

### VIE DU CLUB

 **Les cours du mois d'octobre:** Les cours redémarrent cette semaine pour tous les adhérents (y compris les nouveaux adhérents). Voici le calendrier des cours pour le mois d'octobre

2015 octobre						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	01	02	03	04
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
05	06	07	08	09	10	11
	Course	Randonnée	Réunion Comité Directeur	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
12	13	14	15	16	17	18
	Course	Randonnée	Réunion "Comité Directeur" "Randonnée"	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
19	20	21	22	23	24	25
	Course	Accès adultes libre		Pas de cours	Pas de cours	Pas de cours
26	27	28	29	30	31	01
	Course	Accès adultes libre		Pas de cours	Pas de cours	

 **Randonnées mensuelles Zone 4:** La prochaine randonnée mensuelle (dernière randonnée en 2015) aura lieu **le vendredi 2 octobre septembre**. Rendez vous **place des 3 gares à Cergy le Haut à 20h45** pour un départ à 21h. Cette randonnée est ouverte à tous, vous pouvez donc venir avec des amis, voisins, etc... qui savent freiner. Petit rappel, n'oubliez pas votre casque.

 **Déstockage Z4 :** Le **vendredi 9 octobre 2015 de 20h à 20h45 au gymnase des Grès**, Zone 4 propose une vente de vêtements adultes au couleur de Zone 4 (vêtements actuellement en stock à des prix avantageux). N'hésitez pas à passer nous voir.

 **Rencontre avec le groupe Randonnée :** Afin de recueillir les attentes des adhérents du groupe randonnée et dans le but d'augmenter la représentativité de zone 4 dans les grandes randonnées notamment nationales, le comité directeur a organisé une rencontre avec le groupe randonnée le **jeudi 15 octobre 2015** à la **Maison de quartier Axe Majeur – Horloge**, Salle Belle Epine, 12 allée des petits pains, Cergy St Christophe de **20h30 à 22h**.

N'hésitez pas à venir vous exprimer ou si vous ne pouvez pas être présent, vous pouvez envoyer vos attentes, idées, motivations, craintes, etc par @mail à l'adresse suivante : [comite-directeur@zone4roller.com](mailto:comite-directeur@zone4roller.com)

**🛹 Téléthon 2015:** Zone 4 Roller s'associe à Etoile de vie pour proposer une animation roller le samedi 5 décembre 2015 au profit du Téléthon : une randonnée de 20 km dans Cergy destinée aux adultes / ados et un challenge d'agilité façon Start in au Gymnase des Grès réservé aux enfants.

## LES NEWS DU MOIS

**🛹 Bilan des inscriptions:** Nous sommes **123 adhérents** à ce jour répartis comme suit :

<b>Baby 1</b> : 17	<b>Enfants débutants</b> : 15	<b>Adultes débutants</b> : 28
<b>Baby 2</b> : 7	<b>Enfants confirmés</b> : 15	<b>Adultes randonnée</b> : 21
	<b>Enfants course</b> : 8	<b>Adultes course</b> : 12

**🛹 Villeparisis :** C'est sous un soleil de plomb en cet après-midi du 30 août 2015 que 3 adultes et 1 ado du groupe course Zone 4 se sont élancés pour 10 km sur les routes de Villeparisis (entre 2 courses de vélo). Patrick F s'est bien défendu pendant qu'Aurélien, MG et Patrick C ont fini en queue de peloton (ce qui était prévisible vu le niveau des patineurs de l'USMV), tous contents d'avoir pu participer à cette course très sympathique.

### **🛹 Lugdunum contest : Semi-marathon de Lyon**

Le dimanche samedi 20 septembre 2015, Olivier a réalisé le semi marathon de Lyon en 43 min. Bravo à lui.

### **🛹 Le marathon de Berlin**

Le samedi 26 septembre 2015, 7 Zone 4 ont participé au marathon de Berlin. Pour 2 d'entre eux, c'était leur 1<sup>ère</sup> participation. Ils ont tous bien défendu les couleurs Zone 4 avec des temps honorables à l'arrivée :

Patrick F : 1h27

Jean-Stéphane : 1h29

Jean-Louis : 1h34

Patrick C, Olivier et Perrine : 1h35  
et

MG (Marie-Geneviève) : 1h41

**Zerlin les a accompagné à Berlin, vous découvrirez ces aventures bientôt dans le Papot Club sur le site Zone 4 roller.**

Photo de gauche : Zerlin tout content d'avoir obtenu sa médaille de Finisher !

Photo de droite : la fine équipe à l'échauffement.



N'hésitez pas à aller lire les articles sur ces différents événements sur le site : [www. http://zone4roller.com](http://zone4roller.com) dans la rubrique **PapotMag**.



Randonnée



### Le calendrier des randonnées

Voici la liste des prochaines randonnées à venir :

**11 octobre 2015 : Randonnée verte la Roll d'Azur (83)**

Autres randonnées :

- **6 octobre 2015 : La randonnée mensuelle Zone 4 : RDV place des 3 gare à 20h45**



Course



### Le calendrier des courses adultes (marathon / semi marathon). Vous trouverez toutes les

informations utiles sur les sites internet indiquées pour chaque course

- **4 octobre 2015 : championnat de France roller à la Ferté Bernard (72) : 3 adultes du groupe course vont participer au marathon et au semi-marathon**
- **5 mai 2016 : La course dans la cité Saint-Denis**
- **5 mai 2016 : Marathon et semi-marathon de la Croix en Ternois**
- **24 septembre 2016 : Marathon de Berlin**



Course



### Le calendrier des 6/12/24 heures :

- **4 octobre 2015 : Les 6h de Varades (44)**
- **18 octobre 2015 : Les 6h de roller à Nîmes (30)**
- **25 octobre 2015 : 6h de la Mayenne à Laval (53)**
- **2-3 juillet 2016 : Les 24h du Mans**

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 ?



### Comment restez en équilibre sur mes rollers ?

Pour ne pas perdre l'équilibre en roller, il faut trouver la « position de base » en roller.

Tout d'abord, il faut **rester décontracté**, les **jambes fléchies**. Quand on est crispé, on est moins en sécurité.

Si l'on est trop raide, le centre de gravité sera plus haut et on sera donc moins stable.

Attention : ce sont les jambes qui fléchissent en pliant les genoux. Le dos peut être penché, mais il doit rester droit.

L'idée est d'**aligner** :

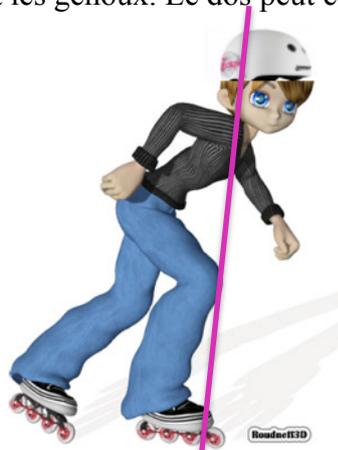
la pointe du patin

les genoux

les bras

les épaules

comme matérialisé par la ligne fuchsia sur le dessin à droite



**Le regard** doit porté vers l'avant à l'endroit où l'on veut aller. Ne pas regarder ces pieds !

**Les épaules** doivent être légèrement inclinées vers l'avant. Elles sont relâchées pour que le dos ne soit pas crispé et reste droit.

**Les bras** sont légèrement fléchis, ils sont orientés vers l'avant. Durant les déplacements, leur balancement peut donner de l'équilibre. On peut également poser ses mains sur les genoux pour vérifier sa position.

**Les jambes** sont fléchies pour mieux absorber les irrégularités du terrain et abaissé son centre de gravité donc sa stabilité.

**Les pieds** sont positionnés à largeur d'épaules. S'ils sont trop serrés, l'équilibre devient précaire. On peut décaler un peu les pieds vers l'avant et l'arrière pour gagner un peu en stabilité.

**Le poids du corps** doit toujours être au dessus de la jambe qui roule au sol, il ne doit pas rester entre les 2 jambes. Pour y arriver, il faut s'entraîner à rouler le plus longtemps possible sur un pied.

Les images proviennent du site : <http://www.3D-dream.fr>

*Rendez vous en novembres pour notre prochaine newsletter Zone 4*

*Vous pouvez retrouver cette newsletter sur le site Zone 4 : [www.zone4roller.com](http://www.zone4roller.com)*