

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

Bilan sur le Téléthon 2014 : Nous avons eu environ 70 participants et 10 bénévoles pour animer les mini-challenges à roller dans le cadre du Téléthon.

Cette animation a permis de récolter 840 euros en recette et dons pour le Téléthon (incluant le don de Zone 4).

Au niveau de la ville de Cergy, l'ensemble des événements animés par les différentes associations partenaires du Téléthon a permis de collecter 9800 euros.

Merci aux participants et bénévoles qui ont rendu cette après-midi festive (et aux parents qui ont amené des gâteaux)



Le fabuleux gâteau



Le concours de limbo



Découverte du parcours d'agilité

A VENIR

VIE DU CLUB

 **La visite du père Noël** : Le père Noël rendra visite aux enfants lors des cours du samedi 20 décembre 2014...



Accro - Slalom

Cergy Christmas Contest : le 20 décembre à Cergy au gymnase de l'axe majeur de 14h à minuit : contest pour les pros et les amateurs à partir de 10 ans : BMX, roller, skate et trottinette
3 euros la participation ; casques et protection obligatoire
Inscriptions et information sur le site : <http://www.ville-cergy.fr/outils/toutes-les-actualites/actualite/article/participez-au-contest-de-gliss/>



Accro - Slalom

Envie de plus de glisse à Cergy : le skate park indoor est ouvert dans le gymnase de l'axe majeur à Cergy pendant les vacances de Noël de 14h à 22h (y compris ; le 25 décembre et le 1^{er} janvier)



Randonnée


Randonnées de 100 kms à Beauvais le 1^{er} mai 2015 : Cette randonnée s'adresse aux patineurs aguerris ayant l'habitude de faire des randonnées longues (40 -50 kms)



Course

Les 2 h de Caen le 13 juin 2015 : Le but est de faire le plus de tours possibles sur un circuit fermé de 2 kms. Ouvert aux adultes et enfants à partir de 6 ans.

LE SAVIEZ VOUS ?

 **Tout savoir sur les roues de roller :** Pourquoi et comment faut il intervertir et retourner ses roues de roller ?

Pourquoi ? A chaque fois que l'on pousse sur son roller pour avancer et surtout à chaque fois que l'on freine, notamment en T en laissant un pied trainer derrière soi (quand on n'utilise plus son patin de frein), on laisse la gomme de nos roues sur le sol (et encore plus de gomme sur le bitume). Plus la roue est tendre et plus on laisse de gomme.

Au bout de quelque temps, les roues de nos patins sont biseautées mais uniquement d'un côté comme sur la photo ci dessous.



A gauche : une roue neuve

A droite : une roue usée

En général, la roue avant et la roue arrière de chaque patin s'usent plus vite que les roues du milieu.

Afin de prolonger la durée de vie des roues, il est nécessaire d'intervertir les roues de manière à ce que le biseau soit du côté extérieur du patin.

Comment intervertir ces roues ?

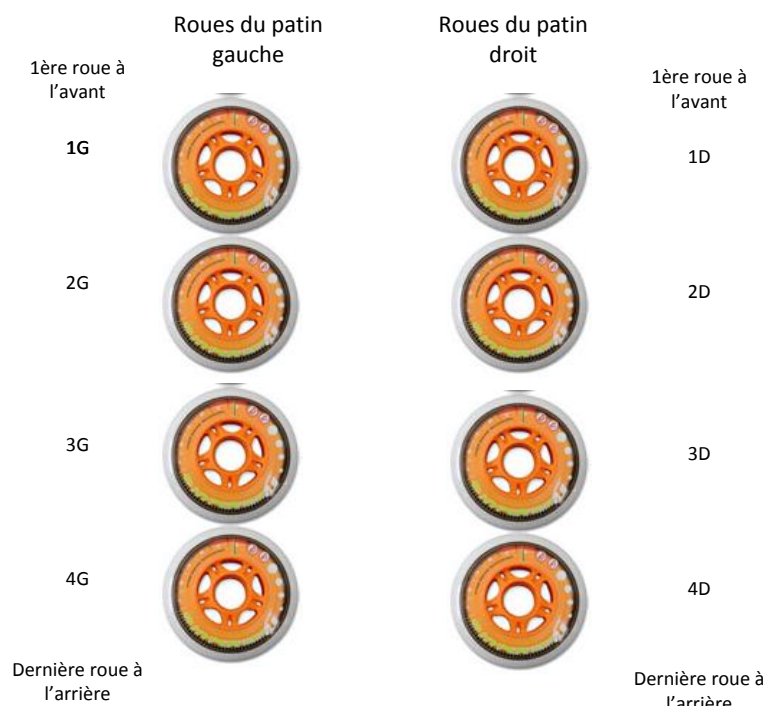
Tout d'abord, il faut dévisser l'axe (grande visse qui tient la roue sur le roller) pour ôter les roues avec une clé allen (à bout hexagonal) ou torse (clé normalement fournie avec les rollers).

Si l'axe a 2 têtes, il faut utiliser 2 clés comme sur la photo ci contre



Placer chaque roue démontée, à plat à son emplacement par rapport au roller comme sur le schéma de gauche ci dessous:

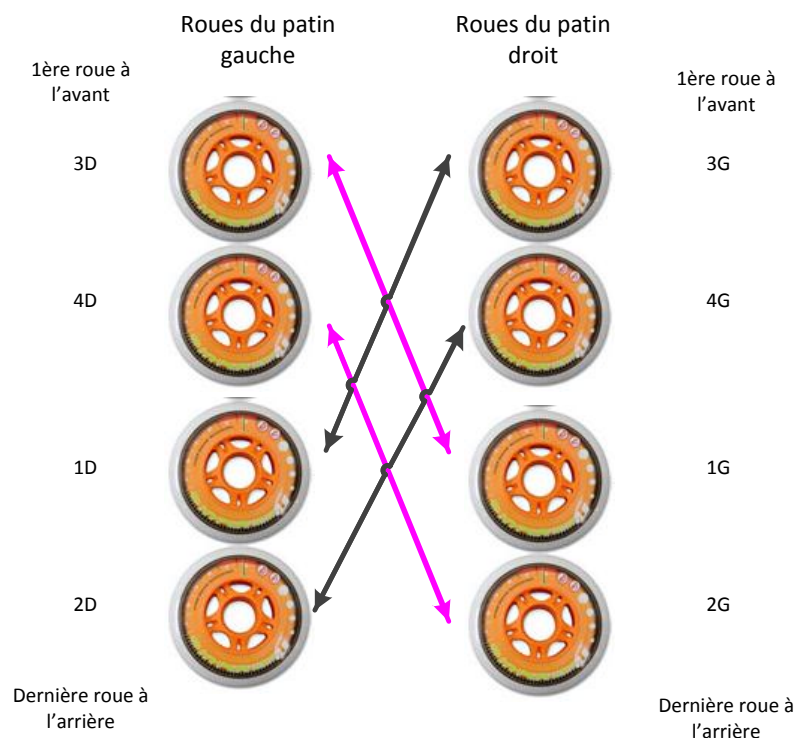
AVANT



Vous pouvez nommer vos roues comme indiqué sur le schéma en écrivant au stylo bille directement sur la roue

Ensuite, il suffit d'invertir les roues comme indiqué par les flèches sur le schéma ci-dessous

APRES



Avant de remonter les roues, je vous conseille d'essuyer les côtés des roues et les roulements avec un sopalin ou un chiffon et d'essuyer l'intérieur de vos platines.

Puis il faut remonter les roues en prenant garde à faire faire un demi-tour à chaque roue de manière à ce que le biseau soit du côté extérieur du patin



Par exemple, si avant le démontage (comme sur la photo de gauche ci-dessus), les écritures et dessins de la roue étaient visibles du côté extérieur du patin. Après cette opération, ils doivent être à l'intérieur comme le montre la photo de droite ci-dessous (roue totalement jaune sans écriture à l'extérieur).

Et voilà vos patins sont comme neufs (ou presque), prêt à avaler à nouveau les kilomètres.

Le comité directeur se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année en attendant la newsletter de janvier qui proposera un article sur l'entretien des roulements.

Rendez vous en janvier pour notre prochaine newsletter Zone 4

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