

A VENIR
VIE DU CLUB

Le comité directeur de Zone 4 roller vous souhaite :



*Le Comité Directeur
vous souhaite
une très bonne année
2016*



Les cours du mois de janvier :

janvier

2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	31	01	02	03
	Course	Accès adultes libre		Pas de cours	Pas de cours	Pas de cours
04	05	06	07	08	09	10
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
11	12	13	14	15	16	17
	Course	Randonnée	Réunion du Comité Directeur	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
18	19	20	21	22	23	24
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
25	26	27	28	29	30	31
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants
01	02	Remarques :				
		15 Janvier : Challenge enfants Course 16 Janvier : Challenge Enfants Zone 4 Roller				

Challenge galette Zone 4 :

Zone 4 organise le 1^{er} challenge interne pour tous les enfants patineurs du club. Cette mini compétition aura lieu pendant les horaires habituels de cours soit

- **Le vendredi 15 janvier 2016** pour les enfants course et
- **Le samedi 16 janvier 2016** pour les baby 1 et 2, les enfants débutants et les enfants confirmés.

Tous les adhérents du club petits et grands sont invités à venir partager la galette des rois le samedi 16 janvier 2016 au gymnase des Grès, l'horaire sera communiqué par email.

Challenge IDF à Montreuil : Le dimanche 10 janvier 2016 :

Compétition de course de vitesse et course de fond en indoor pour les enfants confirmés et courses de super mini à Benjamin () au gymnase René Dorian rue du colonel Raynal 93100 Montreuil de 13h30 à 17h30
Pour inscrire votre enfant, veuillez envoyer son nom et son prénom à mg.goupil@orange.fr avant le 5 janvier 2016.

Zone 4 roller subventionne les événements roller suivants :

- La course dans la cité (St Denis) - 5 mai 2016
- Les 6h du Mont St Aignan (à côté de Rouen) -24 avril 2016
- Les 6h de Carole
- Les 6h de Paris
- Le semi marathon et marathon du circuit Carole
- Le semi marathon et marathon de Dijon (CB) – 12 juin 2016
- Le semi marathon et marathon de La Croix en Ternois - 5 mai 2016
- Le Roll' Athlon (CB)
- Les 24h du Mans (CB) – 2 et 3 juillet 2016

Cette liste est évolutive en fonction de création ou d'annulation d'épreuves et en fonction du budget alloué.

(CB) : Zone 4 rembourse directement l'adhérent car l'inscription est possible uniquement avec un paiement par Carte Bleu.

Pour les autres courses, l'adhérent doit fournir son dossier d'inscription à Patrick Ferrand qui fera une inscription groupée pour le club.

Réservez désormais vos dates pour participer à ces événements roller !

LES NEWS DU MOIS

 **Soirée du club :** Un grand merci à tous ceux qui sont venus à la soirée du club partager les petits plats préparés par chacun, déguster les fabuleux fromages de Vauréal et participer au quizz musical. Les présents ont pu profiter des films et du diaporama préparé par Olivier et Perrine sur les différents événements roller de la saison passée (entraînement, compétition, randonnées, etc..)
L'ambiance était au rendez vous.

Pour vous faire saliver pour l'année prochaine, voici un aperçu du plateau de fromage :



 **Téléthon 2015:** Zone 4 roller a proposé 2 animations roller pour le téléthon cette année :

- un challenge d'agilité et un concours de limbo destinés aux enfants et
- un défi téléthon roller relevé par les adultes du club mais également par les enfants qui ne voulaient plus quitter leurs rollers

Le défi téléthon consistait à parcourir un circuit composé de 2 tours de gymnase (un ovale et un enchaînement de zigzag). Zone 4 roller s'était engagé à reverser au téléthon 10 centimes pour chaque circuit parcouru.

Les adultes ont effectué : 711 tours et les enfants : 218 tours ce qui fait un total de 929 tours en une heure.

Bravo à tous.

Au final, Zone 4 a reversé au téléthon 938 euros composé pour moitié de dons personnels et pour moitié de recettes : droit d'entrée et buvette.

Je tenais particulièrement à remercier tous les bénévoles qui sont venus nous aider dans la bonne humeur et qui ont fait le succès de cette animation.



 **Le père Noël est passé chez Zone 4 roller !**

Le samedi 19 décembre 2015, le père Noël certe un peu en avance a atterri avec ses rennes et ses rollers au gymnase des Grès et a ravi tous les enfants par ces cadeaux chocolatés.

La preuve en photo : à la poursuite du père Noël





Course



Le calendrier des courses 2016 (Enfants):

- 10 janvier 2016 : **Challenge régional IDF à Montreuil** (Super mini à Benjamin)



Le calendrier des courses 2016



Course

- 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**

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 ?

En raison des fêtes, je propose de redécouvrir dans cette rubrique le tout premier article de la rubrique « Le saviez vous ? » édité dans la newsletter de novembre 2014

Tout savoir sur les roues de roller :

Un type de roue pour chaque utilisation :

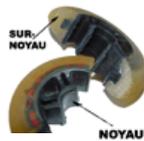
Les profils de roues de roller



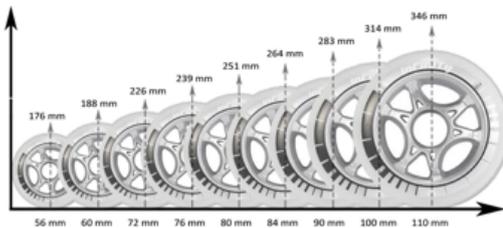
A chaque type de pratique de roller correspond une roue avec un profil, une dureté, un diamètre et des qualités spécifiques :

- 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.



diamètre et développement des roues de roller



Les différents diamètres de roues :

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

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

MG 19/6/y 09:12

Supprimé: .

MG 19/6/y 09:12

Mis en forme: Espace Après : 0 pt, Interligne : simple

MG 19/6/y 09:14

Supprimé: 20 septembre 2015 : Lugdunum roller contest à Ly

MG 19/6/y 09:14

Supprimé: 20 septembre 2015 : Les 6h de Pontarlier (25) .

MG 19/6/y 09:14

Supprimé: .

C'est quoi la dureté ?

les différentes duretés de roues de roller

74A 78A 82A 85A 88A 90A 100A

usure rapide	usure lente
bonne adhérence	adhérence faible
confort	vibrations
faible roulage	bon roulage
souple	réactif

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 » .

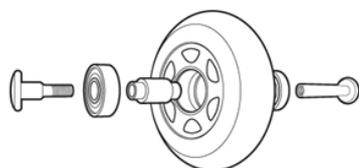
Une roue au complet :

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

J'invite les nouveaux adhérents à aller sur le site Zone 4 roller parcourir les anciennes newsletters pour découvrir les autres articles de la rubrique « Le saviez vous ? »

Rendez vous en janvier pour notre prochaine newsletter Zone 4

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