

A VENIR

VIÉDU CLUB



Calendrier des cours: Ci-dessous le calendrier des cours du mois de novembre :

2016

NOVEMBRE

ANNÉE/MOIS DU CALENDRIER



LUNDI

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31	01	02	03	04	05	06
		Adultes		Course Enfants Adultes Débutants	Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Ados
07	08	09	10	11	12	13
Course Adultes	Adultes Loisirs	Réunion Comité Directeur			Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Ados
14	15	16	17	18	19	20
Course Adultes	Adultes Loisirs			Course Enfants Adultes Débutants	Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	Pas de Cours
21	22	23	24	25	26	27
Course Adultes	Adultes Loisirs		Course Enfants Adultes Débutants		Pas de Cours	Course Adultes Course Ados
28	29	30	01	02	03	04
Course Adultes	Adultes Loisirs					

Reprise des cours suite aux vacances de la Toussaint

- **Baby 13h** : Samedi 05 novembre 2016
- **Baby 14h** : Samedi 05 novembre 2016
- **Enfants débutants /débrouillés** : Samedi 05 novembre 2016
- **Enfants confirmés** : Samedi 05 novembre 2016
- **Enfants Course** : Vendredi 04 Novembre 2016
- **Adultes débutants / débrouillés** : Vendredi 04 Novembre 2016
- **Adultes loisirs** : Mercredi 09 Novembre 2016
- **Adultes course** : Dimanche 06 Novembre 2016

Attention : le gymnase des grès étant réquisitionné par la mairie, il n'y aura pas cours :

- le dimanche 20 novembre 2016 : **cours adultes et ados courses supprimé**
- le samedi 26 novembre 2016 : **cours baby, enfants débutants , enfants confirmés supprimés**



Bilan des inscriptions : A ce jour, nous avons **195 adhérents** au club répartis comme suit :

- **Baby** : 49 (répartis sur 2 créneaux) : 23/26
- **Enfants débutants débrouillés** : 39
- **Enfants confirmés** : 29
- **Enfants Course** : 15
- **Adultes débutants / débrouillé** : 22
- **Adultes loisirs** : 29
- **Adultes course** : 15

Soient **129 enfants** au total


Soient **66 adultes** au tota

 **Cours adultes loisirs** : Le comité directeur a répondu positivement pour cette année à la proposition de Ludovic (coach du cours adultes loisirs).

Dès la rentrée des vacances de la Toussaint, soit le mercredi 9 novembre 2016, le cours sera allongé de 30 minutes afin de proposer une séance d'étirements et de renforcements musculaires animée bénévolement par les kinés Delphine et Jean-Daniel.

Cette proposition est en adéquation avec l'objectif de bien-être et santé de la labélisation des clubs de rollers. Désormais, le **cours de roller des adultes loisirs** débutera à **20h au gymnase des Grès** et **se terminera à 21h30**. Puis une **séance de 30 minutes** encadrée par Ludovic et de manière bénévole par Delphine et Jean-Daniel proposera **des exercices d'étirements et de renforcement musculaire jusqu'à 22h**.



 **Téléthon**: Zone 4 Roller participe au téléthon en proposant (à la place des cours habituels) une après-midi de roller **le samedi 3 décembre** de 14h à 18 heures.

- **De 14h à 16h30**, un challenge réservé aux enfants est proposé (parcours, mini-courses)
- **De 17h à 18 h**, tous les adultes sont invités à participer au challenge Adultes : parcourir le plus de tours de circuit en une heure. Chacun peut participer quel que soit son niveau. Zone 4 versera 10 centimes par tour de circuit réalisé alors venez nombreux relever ce défi !

Une buvette sera installée dans le hall pour les petits et grands gourmands.

Droit d'entrée : 3 euros par patineur / 5 euros avec le porte clé peluche.



Nous aurons besoin de volontaires pour nous aider lors de cet événement. Nous vous solliciterons par email : n'hésitez pas à venir donner un coup de main même 1 heure (il n'est pas nécessaire d'avoir des rollers aux pieds). Merci d'avance pour votre mobilisation.

 **Les autres rendez-vous Zone 4 de l'année 2016 - 2017 : à vos agendas !!!**

Téléthon : 3 décembre 2016

Challenge interne enfants (pendant les heures de cours habituels) :

- 10 décembre 2016
- 28 janvier 2017
- 29 avril 2017

Passage du père Noël : samedi 17 décembre 2016 (chut c'est un secret !)


Start'In Course à Cergy (sous réserve de la confirmation par la mairie de la disponibilité du ring Hockey des Touleuses) : 26 mars 2017

Tous en roller : 13 mai 2017

Passage de roues : 24 juin 2017




LES RENDEZ-VOUS HORS CLUB

 **Roller dance fever** : Le club de Magliss organise une **soirée disco (avec ou sans roller) le samedi 19 novembre 2016 de 19h à 23h** à l'espace Francis Delage, 27 rue de la Corcorde à Asnières sur Seine.

Tarif adultes : 8 euros Tarifs enfants (moins de 13 ans) : 5 euros

LES NEWS DU MOIS

VIEDU CLUB

 **Les 6h d'Avon**: Le dimanche 23 octobre, 6 zone 4 ont participé aux 6 heures d'Avon (3 patineurs en solo : Patrick F, Patric C et Frédéric G) et une équipe de 3 patineurs composés de Marine, Corentin et MG. La course a démarré sous un pale soleil d'automne avec une température assez fraîche, puis les nuages sont arrivés et au bout de 5 heures de course la pluie s'est invitée. L'organisation en accord avec les responsables d'équipe ont alors stoppé la course conservant les temps de passage aux 5 heures pour les résultats. Frédéric G, pour son 1^{er} solo, a fini 3^{ème} des solos juste devant Patrick F et Patrick C fini 5^{ème}. L'équipe a fini avant dernière avec le sourire, une belle expérience (notamment pour Corentin qui participait à son premier 6h).





Le calendrier des randonnées Zone 4:



Randonnée

- Randonnée du mois : la prochaine randonnée est vendredi 4 novembre 2016 : RDV à 20h30 devant le cinéma de Cergy le Haut.



Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates

- 1^{er} mai 2017 : **La Trans'Oise (60 proche Beauvais) : 50 ou 100 Km : sur voie verte accessible à tous (parcours plat)**



Le calendrier des courses 2016



Course

- 6 novembre 2016 : **Challenge régional IDF en salle de Livry Gargan**
- 20 novembre 2016 : **Challenge régional IDF en salle de Bretigny**
- 27 novembre 2016 : **Challenge régional IDF en salle de Breuillet**
- 4 décembre 2016 : **Challenge régional IDF en salle de Villeparisis**
- 11 décembre 2016 : **Championnat régional en salle de Beauvais**
- 20 mai 2017: **K'roll race (sur le circuit Carole)**
- 11 juin 2017 : **Marathon et semi-marathon de Dijon**
- 18 juin 2017 : **Roll'Athlon**



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- 21 mai 2017 : **Les 6 heures de Carole à Tremblay**
- 1 et 2 juillet 2017 : **Les 24 heures 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.

LESAVIEZ VOUS ?

C'est quoi un Start'In Course?



Un start'in course est une rencontre sportive permettant aux enfants de 3 à 16 ans de découvrir la compétition roller de manière ludique.

Des clubs de la région Paris Ouest (pour notre part) se portent volontaires pour organiser cet événement. Zone 4 roller a organisé 3 ans de suite une étape du Start'In Course à Cergy. Cette année, Zone 4 se propose également pour accueillir cet événement le dimanche 26 mars 2016 (Nous vous confirmerons la date quand la mairie nous aura assuré de la disponibilité du ring hockey des Touleuses).

Dans un start'in course, les enfants de même classe d'âge s'affrontent sur des parcours d'agilité pour accumuler des points. Ces points définissent leur placement pour la course. Ils participent à une course d'un à 4 tours en fonction de leur âge qui permet d'établir les podiums et le classement définitif de l'étape.



Graines de champion dans le parcours d'agilité.

Un classement final est établi à l'issue de toutes les étapes effectuées dans l'année (entre 3 et 4 étapes en général). La dernière étape étant au circuit Carole à Tremblay. Ce classement permet de désigner les grands vainqueurs des Start'In Course de l'année.



Graine de champion s'élançant au départ de la course

Le but premier de ces rencontres est de faire du roller dans une ambiance conviviale et de prendre goût (éventuellement) à la compétition.



Rendez-vous en décembre pour notre prochaine newsletter Zone 4

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