



Newsletter de Juillet 2017

A VENIR

VIEDU CLUB

 **Mercredi de Ludo:** Tous les mercredis du mois de Juillet, Ludo propose des sorties ouvertes à tous les patineurs sachant freiner. La randonnée ira au rythme des plus lents et pour les adhérents de Zone 4 Roller non familiarisés avec le groupe Loisirs, l'entraide est une de nos priorités. Les personnes en difficultés seront chouchoutées !!

Il reste encore 2 mercredis : le 19 et le 26 Juillet.

Alors rendez-vous à **l'île des loisirs au parking P3 de 20h à 22h**

Rappel des consignes de sécurité :

- Le port d'une chasuble est obligatoire pour tous les membres lors des sorties sur la voie publique.
- Lors des sorties nocturnes, les participants doivent porter au moins un feu lumineux signalant leur position. Il est recommandé également d'empporter une lampe.
- Les mineurs (de 14 ans et plus) sont autorisés à participer à ces randonnées sous la responsabilité d'un de leurs parents.

Réinscription :

Avez-vous pensé à vous réinscrire ?

- Pour rappel, pour ceux ayant fait parvenir les dossiers de réinscription, il faudra les compléter avant le 15 Septembre
- Pour ceux ayant oublié de se réinscrire, il faudra venir à la journée des associations avec le dossier complet

La fédération Française de Roller a statué : Il faudra fournir un nouveau certificat médical.

Pour rappel les pièces à fournir sont :

- Fiche d'inscription
- Règlement (possible en 3 fois - débit oct. nov. déc.)
- Certificat médical avec mention roller y compris en compétition
- 1 photo récente

Journée des Associations :

Nous serons présents à la fois à Courdimanche et à Cergy. Etant donné qu'elles auront lieu toutes les deux le Samedi 9 Septembre, nous aurons besoin de bénévoles pour nous aider à assurer une présence sur les deux lieux.



Course en équipe à venir : 6h de Paris le 6 Aout au Bois de Boulogne

6h de Paris (inscriptions ouvertes) :

- 2 équipes constituées de Sandrine et Laurent, Christelle et Fredo, Olivier N et Olivier P, Maud, Carine, Marine et Bruno
- 2 équipes en duo :
 - o Les Zumeaux : Patrick C et Michel
 - o Z4R2 : Frédéric et MG Goupil

N'hésitez pas à venir les encourager

LES NEWS DU MOIS

VIEDU CLUB



24h du Mans :

Participants :

Solo : Patrick C

Zénération Roller : Marine, Lou, Aurél', Martin, Quentin + MG, Bruno, JS, Manon, Michel, Caro, Perrine + Vinz' et Kim qui avaient intégré des équipes « hors Z4 »

Nous avons pour la 1^{ère} fois un solo Z4 qui se présentait aux 24H. Patrick C s'est lancé ce beau défi et a réalisé 41 tours soit 171km. Le mal au dos et la pluie ont eu raison de lui mais on peut saluer cette performance. Remettra-t-il cette aventure l'année prochaine ?

5 ados et 7 adultes composaient l'équipe « Découverte » du club, « Zénération Roller »

Il a fallu s'organiser car les jeunes ne peuvent pas rouler de 22h à 9h. Des tranches de relais ont donc été organisées afin de respecter les règles et permettre à chacun d'exprimer au mieux son patinage en se réservant des plages de repos.

Les ados ont fait un superbe travail en réalisant de très beaux temps et en s'organisant parfaitement. Les adultes ont tenu toute la nuit sans défaillir.

Chacun a eu à cœur d'être à la hauteur de l'équipe en restant concentré sur l'objectif commun, en assurant de beaux relais et en évitant les chutes malgré la pluie.

L'équipe fait une très belle 79^{ème} place au classement général (sur 376). 18^{ème} place dans la catégorie découverte (sur 70). Il est à noter qu'il suffit d'avoir un mineur pour entrer dans cette catégorie.... Nous en avons 5 !! Bravo à toute l'équipe !

Une mention spéciale aux accompagnateurs Annelise, Pascale et Stéphane qui par leur présence, leur soutien et l'énergie qu'ils ont mis à « chouchouter » les patineurs ont grandement participé à cette belle performance.

On me dit dans l'oreillette qu'ils sont tous prêts à ressigner l'année prochaine et à motiver d'autres Zone4 pour pouvoir présenter au moins deux équipes



Roll'Athlon:

Participants : Caro, Perrine, Kim, Vinz', Fred et Patrick C

Le parcours difficile mais majestueux qui part de Motz pour arriver à Seyssel (103km) a une fois de plus attiré plusieurs de nos adhérents. Caro, Perrine, Kim, Vinz', Fred et Patrick C sont descendus jusqu'en Savoie pour se mesurer aux côtes et descentes, aux faux plats descendants et montants de plusieurs km, mais aussi à la route dans la falaise, aux pistes cyclables entre lac du Bourget et le Rhône. Bref des paysages somptueux pas forcément vus lors de la course mais sur découverts sur les photos !

Seuls Kim, Caro et Patrick C ont franchis la ligne d'arrivée en réalisant de bons temps aux vues de la chaleur et du vent de cette année. Perrine a abandonné après 85km après avoir perdu son peloton. L'arrêt technique pour resserrer les roues aura été fatal ! Vinz' a dû s'arrêter pour de très intenses douleurs au talon qui s'avèreront dues à une « énorme » ampoule. Fred ne se sentant pas prêt à affronter les descentes, a préféré ne pas prendre le départ. Son soutien, ainsi que celui de MG, Marine et Flo, sur le bord de la route a été plus que réconfortant !

Comment parler de cette course sans parler du camping qui nous accueille depuis maintenant plusieurs années. L'hospitalité et la gentillesse des propriétaires sont à l'honneur. Les mobil-homes sont parfaits, leurs encouragements sur la route très appréciés et les pizzas d'après course... délicieuses.



Rando Musicale de la Fête de la Musique :

Participants : groupe rando loisirs + tous ceux qui ont pu s'y joindre

La fête de la musique tombant un mercredi, il a été difficile de résister à une sortie en extérieure pour profiter de l'atmosphère. Les kilomètres avalés pendant la soirée au gré des accords de musiques sur l'agglo ont permis de belles rencontres. Des gens se sont montré intéressés par notre sport, d'autres en ont été étonnés. Le surnom de « Patineurs des rues » a même été proposé par l'un des artistes.



Le calendrier des randonnées Zone 4:



Randonnée

- Randonnée du mois : Rendez-vous en septembre (trêve estivale)



Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates

- 16 et 17 septembre 2017 : Rando verte roller 2017 : La boucle du bassin d'Arcachon (33)
- 8 octobre 2017 : Rando verte roller 2017 : La roll d'Azur (83)



Le calendrier des courses 2017



Course

- 17 septembre 2017 : Marathon et semi-marathon de Lyon
- 23 septembre 2017 : Marathon de Berlin
- 1 octobre 2017 : finale coupe de France et championnat France à Calais (62)
- 15 octobre 2017 : Marathon de Paris (75)



Le calendrier des 6/12/24 heures :



Course

- 6 août 2017 : Les 6h de Paris
- 27 août 2017 : Les 6h de Colmar (68)
- 27 août 2017 : Les 6h de Bourges (18)
- 3 septembre 2017 : Les 6h de Strasbourg (67)
- 17 septembre 2017 : Les 6h de Pontarlier (25)
- 1 octobre 2017 : Les 6h de Toulouse (25)

LES AVIEZ VOUS ?

Les grandes compétitions de l'été en Roller – l'été sera chaud pour les athlètes !

1- Championnat d'Europe Roller Course à Lagos (Portugal) – 1-8 Juillet

Les deux types de disciplines, Courses sur piste et Courses sur route, ont vues briller les français.

Quelles sont les épreuves :

- 500m et 1000m
- 5 000 m et 10 000m à points
- 10 000 m et 15 000m à élimination
- 3 000 m et 5 000m en relais
- Marathon

Combien de médailles ?

Les Français ont récolté 20 médailles (11 sur piste et 9 sur route) soit 10 médailles de plus que lors des derniers championnats d'Europe !

Sur ces 20 médailles, un nom sonne particulièrement à nos oreilles. En effet, Nolan Beddiaf,, fils de Elhadi, a remporté 2 titres : Médaille de Bronze en Relais (Piste) et Médaille d'Or sur le 15 000m à élimination (Route).

2- Championnat de France Piste à Valence d'Agen (82) 14-16 Juillet

Le championnat de France piste a accueilli des athlètes des catégories poussins à Vétérans. Chaque catégorie a deux disciplines, une de sprint et une d'endurance (ce format doit rappeler des souvenirs à ceux qui ont participé à des courses Indoor).

Cette compétition est pour bon nombre d'athlètes une dernière préparation pour les World Games en Pologne et les Roller Games en Chine

3- World Games à Wroclaw 3- 13 Aout

Ils sont organisés tous les 4 ans et regroupent les sports qui ne sont pas inscrits au programme des Jeux olympiques. On peut assister à des compétitions de sports artistiques et de danse, comme le roller artistique ou le trampoline, des sports de balle comme le squash ou beach handball, des arts martiaux, comme l'aïkido ou sumo, des sports de précision comme les billards, boules ou bowling, des sports de force comme le tir à la corde ou des sports de tendance comme par exemple le ski nautique ou la nage avec les palmes.

4- World Roller Games Nankin (Chine) 28 Aout – 11 Septembre

Pour accroître l'audience de ses sports, la Fédération Internationale de Roller Sports (FIRS) a souhaiter réunir les championnats du monde de toutes ses disciplines en un seul et même lieu : ainsi sont nés les World Roller Games.

La France alignera des équipes dans 6 disciplines. Plus de 120 athlètes et encadrants des différentes équipes de France vont prendre part à la compétition : le plus gros déplacement jamais organisé par la Fédération Française de Roller Sports !

Nous attendons des détails...



Rendez-vous en Septembre pour notre prochaine newsletter Zone 4

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