

## A VENIR

### VIE DU CLUB



#### Reprise des cours

- **Adultes course** : mardi 7 novembre
- **Adultes loisirs** : mercredi 8 novembre
- **Enfants/Ado courses** : vendredi 10 novembre
- **Adultes débutants** : vendredi 10 novembre
- **Baby, enfants débutants, enfants perfectionnement et enfants confirmés** : **ATTENTION, pas de cours le samedi 11 novembre (férié)** – Reprise des cours le samedi 18 novembre.



#### Passage de roues pour les adultes

Une session de passage de roues va bientôt être organisée pour remplacer celle de la saison dernière qui n'avait pu être mise en place. La date est encore à confirmer. Les adultes qui l'année passée n'avait pu éteindre leur envie de roues vont pouvoir se rattraper. Nous vous tiendrons au courant des dates dès que possible



#### Téléthon : Save the date.... 9 déc 2107 au gymnase des Grés

Cette année encore le club proposera une action Téléthon. Nous reconduirons le format de l'année passée avec une 1ère partie dédiée aux enfants qui pourront participer à des différentes épreuves type (Parcours d'agilité et courses...). En 2de partie, les adultes seront invités à réaliser un maximum de tours (les enfants pourront se joindre à eux)



#### Combinaisons Course du Club

Cette saison, nous changeons les modalités de prêt pour les combinaisons courses. Nous demanderons une caution de 50€ afin d'éviter les pertes (ou oublis). Le nombre de compétiteurs adultes permet de faire une location à la saison. En revanche, le grand nombre d'enfants qui participent aux courses ne nous permet pas de proposer une « location à l'année ». Nous ferons donc des locations « à la course » (chèque de caution rendu après chaque course) et ferons de notre mieux pour que chaque enfant ait l'occasion de faire au moins une course avec une combin'.

**Final de la Coupe de France Marathon et Semi-Marathon :**  
Participants : Marathon Fred / Semi-Marathon : MG et Marine, JS et Quentin, Patrick C / Course Jeune : Florian

Nos patineurs ont eu à lutter contre un vent très fort qui ne permettait pas des pointes de vitesse trop fortes malgré les efforts déployés !

Sur la course jeune, Flo a terminé 1er, sur le Semi, MG a terminé 2de de sa catégorie. Jean-Steph a fini 1er suivi de Patrick C qui a décroché la place de 2d dans leur catégorie. Marine a fait une belle 4ème place et Quentin est 15ème chez les -de 20ans. C'est cependant lui qui a été le plus rapide de nos patineurs avec une moyenne de 25,52km/h.

Fred G était le seul Zone 4 sur le marathon et n'a malheureusement pas pu finir la course dans le temps imparti.

Le marathon Homme a été gagné par Nolan Beddiaf qui, lui, roule à une moyenne de 37,49Km/h !!



## **Marathon de Paris**

Participants : Éric, Kim, Vinz', Jean Stéphan, Patrick C, Patrick F, Michel, Alain, Jean Louis, Yves, Jean Victor Delphine, Mohammed, Martin et Bruno

Cette année avait lieu le 1er de Paris Intra-Muros. Il proposait un format inhabituel. En effet, outre le traditionnel marathon, les patineurs avaient la possibilité de le faire à 2 en se relayant à mi-course.

Les milliers de patineurs ont pu profiter des quais de Seine et de ses pavés mais la sécurisation du parcours n'a pas été des meilleures et a engendré de nombreuses chutes. Les patineurs Zone 4 y ont échappé mais le Coach Course Nicolas a fait une grosse chute qui lui a coûté une entorse à chaque cheville et une malléole cassée.

Bon rétablissement Nico !



## **BIF**

Participants : MG, Fred G, Jean-Steph, Patrick F, Marine, Anouck, Lou et Clara

Depuis des années, vous avez l'habitude de les voir les samedi après-midi donner des coups de mains aux différents Coachs.... Et bien maintenant ils se lancent ! Ils ont tous décidé de passer le BIF (Brevet d'Initiateur Fédéral) pour être encore plus efficace lors de leurs interventions.

C'est pour répondre à leurs demandes que le club a décidé, avec la Fédé, d'organiser une session de BIF. Le passage du BIF va les occuper pendant 7 Week-Ends cette année. C'est donc un vrai investissement de leur part.

Lors de plusieurs Week Ends de cette année, ne soyez donc pas étonné de les voir intervenir lors des cours du Samedi. Les exercices pratiques seront effectués avec les enfants pendant leurs cours chez Zone 4.

Souhaitons leur bonne chance !

## Halloween en roller

Mercredi 25, les adultes ont éteint les lumières du gymnase, allumé leurs lanternes, et se sont lancés le défi du plus beau déguisement ! le gymnase a été envahi de sorcière et autres zombies roulants sur des musiques effrayantes....



Au concours du meilleur maquillage, Livia et Priscilla sont arrivées ex-aequo



Par contre, trouvez-vous qui a gagné le concours du meilleur déguisement ?





### Le calendrier des randonnées Zone 4 :

- Randonnée du mois : Rendez-vous les 3 ou 10 Novembre (en fonction de la météo)



Randonnée



### Le calendrier des randonnées vertes 2017 : Réservez vos dates

- Ce n'est plus la saison....



### Le calendrier des courses 2017

- 12 Novembre : **Challenge USMV + Stage Poussins (93 – Villeparisis)**
- 26 novembre : **Challenge IdF Montreuil + Stage MCJ**
- 3 Décembre : **Challenge IdF Longjumeau**
- 9/10 Décembre : **Interzone 1 St Jean de la Ruelle**
- 7 Janvier : **Challenge IdF Brétigny**
- 20 et 21 Janvier : **Interzone Beauvais**



Course



Course



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

- On attend que la saison reprenne !

## LE SAVIEZ VOUS ?

### Comment entretenir ses rollers :

Le meilleur moyen de s'assurer un bon roulage.

Entretenir ses rollers est une vraie nécessité. L'entretien des roues et des roulements est l'opération basique de notre sport. Quel que soit le revêtement, les roues s'encrassent. Poussières et autres dans le gymnase, humidité, sable, ... en extérieur. Si on ne nettoie pas ses roulements, rapidement ils rouleront beaucoup moins bien. Si on ne fait pas attention à ses roues, ... elles vont rétrécir...

Des roulements sales et des roues biseautéées demanderont beaucoup plus d'énergie pour avancer. Pourquoi se compliquer la vie ?

#### 1- Les roues

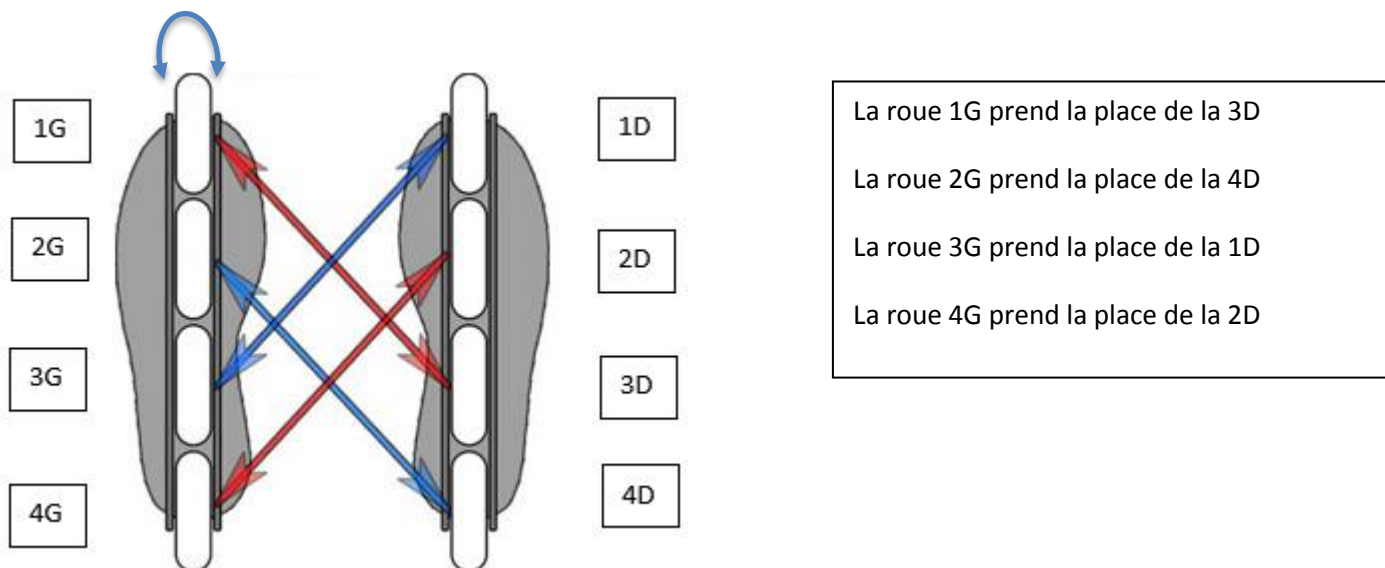
Afin d'assurer une usure régulière sur toutes les roues il faut les « tourner ». Opération qui consiste à passer les roues du milieu vers l'extérieur du patin opposé (et vice versa de l'extérieur vers l'intérieur du patin opposé) en leur faisant faire une rotation.

En effet, selon la technique de patinage, le poids du patineur, la technique de freinage, la qualité du revêtement de la route..., les roues s'usent plus ou moins vite. Comble de malchance, elles ne s'usent pas de la même manière selon qu'elles soient dans l'intérieur de la platine ou en extérieur.

L'objectif sera donc de tourner les roues afin de garder des roues avec un profil rond !

Oui mais, « tourner ses roues », KESAKO ?

Un schéma étant plus parlant qu'un long discours....



Cette opération permet de conserver des roues avec un profil relativement rond et un diamètre relativement égal. Quand la roue est trop biseautée ou trop petite, il faut cependant penser à la changer. Dans ce cas, on changera le jeu complet.

## 2- Les roulements

Après une sortie sur route humide, voir sous la pluie, la première chose à faire est de sécher les roues. Un bon coup de chiffon peut s'avérer suffisant si les patins sont rapidement réutilisés. Mais il faut faire attention à la possible survenue de la rouille.... Dans ce cas, pas le choix, il faut démonter les roulements.

### Comment démonter les roulements ?

Chaque roue a 2 roulements qu'il faut extraire du moyeu afin de les nettoyer. Les roulements pourront être nettoyés avec un papier essuie-tout ou une brosse à dent afin d'enlever toutes les impuretés. Souvent cette technique peut suffire.

Les plus courageux pourront, si leurs roulements le permettent, démonter complètement les roulements. Il faudra retirer les flasques, qui se trouvent de chaque côté du roulement, retenues par un circlip. Seule une aiguille pourra en venir à bout.

ATTENTION, tous les roulements ne sont pas démontables...



Une fois les flasques retirées, le roulement à bille peut être précisément nettoyé.

- Immergez les roulements dans un récipient étanche rempli de pétrole ou de « White-Spirit » (ce dernier peut être corrosif pour les roulements)
- Secouez énergiquement l'ensemble pour séparer les impuretés des roulements, (protégez-vos yeux en cas d'éclaboussures !)
- Laissez agir 5 minutes
- Sortez les roulements du liquide
- Posez-les sur une feuille d'essuie-tout qui absorbe le liquide
- Séchez les roulements en les faisant tourner entre les doigts et en utilisant de l'essuie-tout
- Lubrifiez les roulements à l'aide d'huile ou de gel pour roulements (quelques gouttes suffisent)
- Remontez les flasques sur les roulements
- Remontez les roulements dans les roues

Se lancer dans cette opération peut prendre du temps mais cela permet d'entretenir efficacement ses rollers.



Rendez-vous en Décembre pour notre prochaine newsletter Zone 4

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