



Newsletter de Décembre 2016

A VENIR

VIEDU CLUB



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

E

2016

DÉCEMBRE



LUNDI
PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

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

LES RENDEZ-VOUS DU CLUB



Challenge interne Zone 4 : La première étape du challenge interne Zone 4 aura lieu le vendredi 9 décembre et le samedi 10 décembre 2016 pendant les cours.

Le principe est simple, des exercices de parcours, de freinage, etc seront proposés aux enfants en fonction de leur niveau. Ils cumuleront des points à chaque étape du challenge interne. Ces points leur permettront peut-être de monter sur le podium au mois de juin à l'issue des 3 étapes.

Ces exercices sont un très bon entraînement pour l'obtention des roues (équivalent étoile en ski) et pour se préparer au start in.


Les enfants, à vos patins, venez nombreux avec votre bonne humeur habituelle.

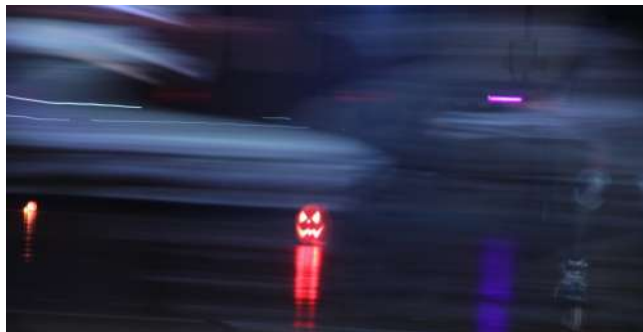



Le père Noël: Est-ce que les enfants de zone 4 Roller ont été bien sages cette année ? Si c'est le cas, le père Noël pourrait bien venir rendre une petite visite aux enfants pendant leur cours du samedi 17 décembre.

Mais au fait, il sait patiner le père Noël ?



 **Halloween chez Zone 4:** Le mercredi 2 novembre, au gymnase des Grès, un étrange phénomène s'est produit... Dans la pénombre du gymnase, des êtres déguisés se sont mis à patiner... Aucune hypothèse scientifique n'est parvenue à expliquer ce phénomène !



 **Le challenge régional IDF à Livry Gargan:** Le dimanche 6 novembre, 7 enfants/ados zone 4 (Juliette, Roméo, Nada, Zoé L, Etienne, Florian, Lou et Marine), ainsi que 3 adultes course (Patrick F., Frédéric G. et MG) ont participé au challenge régional IDF à Livry Gargan.


Roméo et Juliette ont découvert l'ambiance des compétitions indoor roller en participant en tant qu'écoliers patineurs.


Les autres enfants ont donné toute leur énergie face à des concurrents plus aguerris.

2 podiums chez les adultes :

- MG 2^{ème} chez le VF (sur 4, derrière Helène, coach course de l'USMV)
- Patrick F : 3^{ème} chez les VH (sur 8)



 **Le challenge Indoor Bretigny:** Le dimanche 20 novembre, Nada, Etienne et leurs parents ont affronté les embouteillages pour aller représenter Zone 4 Roller au challenge Indoor de Brétigny. Saluons leur courage.

 **Le challenge régional IDF à Villeparisis:** Le dimanche 4 décembre, notre petit couple d'enfer Roméo et Juliette, se sont fait surclassés pour participer à la course des super-mini et figurez vous qu'ils sont montés tous les 2 sur le podium : Roméo 2^{ème} super mini garçon et Juliette 3^{ème} super mini fille. Un grand bravo à tous les 2




Podium de Juliette



Podium de Roméo



Les petits bolides avec Elhadi leur coach très fier d'eux.

 **Le téléthon 2016:** Zone4 roller a organisé une après-midi roller au profit du téléthon. Merci à tous ceux qui ont répondu présent en tant que bénévoles ou participant et qui ont spontanément respecté les consignes de sécurité imposées par la mairie pour l'occasion.

La mobilisation de tous a permis de collecter plus de 1500 euros au profit du téléthon.

Les enfants, ados et adultes ayant participé au challenge du plus grand nombre de tours ont totalisé 2844 tours.

Un grand merci à tous !



RENCONTRES SPORTIVES

Le calendrier des randonnées Zone 4:



Randonnée

- Randonnée du mois : Trêve hivernale pour les randonnées Zone 4, rendez-vous le 6 janvier 2017 (13 janvier si météo défavorable le 6 janvier)



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

- 11 décembre 2016 : **Championnat régional en salle de Beauvais**
- 8 janvier 2017 : **Les 10km du PUC (Paris 13ème)**
- 8 janvier 2017 : **Challenge indoor POL**
- 15 janvier 2017 : **Challenge indoor Montreuil**
- 20 mai 2017: **K'roll race (sur le circuit Carole)**
- 20 mai 2017 : **Rennes sur roulette (marathon / semi marathon)**
- 10 juin 2017 : **Grol Race**
- 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**
- 28 mai 2017 : **6h de Troyes**
- 4 juin 2017 : **6h Rouli roula (Belgique)**

-
- **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.

LES AVIEZ 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?

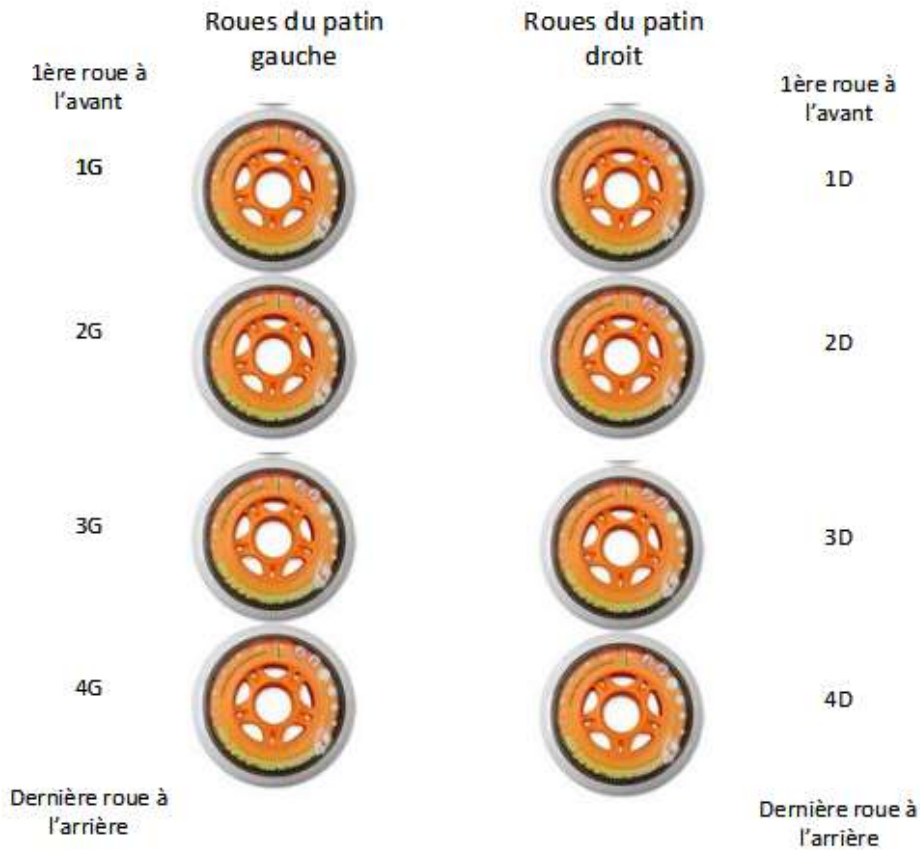
Tout d'abord, il faut dévissez l'axe (grande visse qui tient la roue sur le roller) pour ôter les roues avec une clé allen (à bout hexagonal) ou torse (clé normalement fournie avec les rollers).

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:

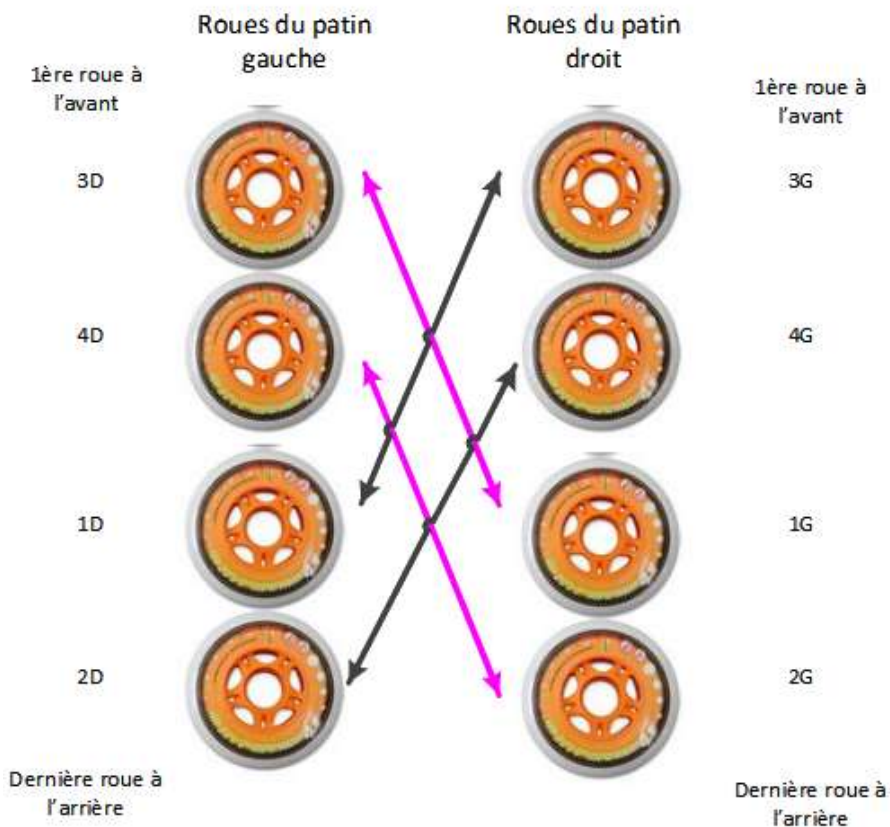
AVANT



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

Ensuite, il suffit d'intervertir 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 !

Rendez-vous en janvier pour notre prochaine newsletter Zone 4

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