

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

Résultats La Croix en Ternois : Semi-marathon et marathon dans le Pas de Calais (8 mai 2015)

4 de nos jeunes du groupe course enfants (Lou, Anouk, Aurélien et Marine) se sont élancés pour la première fois sur un semi-marathon en parcourant 12 tours sur le circuit routier de la Croix en Ternois. Après une chute collective, ils se sont relevés et se sont accrochés jusqu'au bout pour terminer les 21 kms. Pendant ce temps, 6 adultes du groupe course s'élançaient sur le semi-marathon et un courageux sur le marathon.

Et en plus, ils ont décroché des podiums !

Lou : 3ème de la catégorie benjamin

Caro : 1ère de la catégorie vétéran 1 femme

Perrine : 2ème de la catégorie vétéran 1 femme



Marc Raquil en chair et en os

En prime, nos championnes ont reçu la bise de Marc Raquil (ancien champion du monde d'athlétisme)



La course dans la cité à St Denis : Course enfants, course adultes, randonnée famille (14 mai 2015)

5 enfants du groupe course sont allés défendre les couleurs de Zone 4 en parcourant un maximum de tours autour du stade de France pendant 45 minutes. Ils sont tous montés sur une marche du podium :

Florian : 2^{ème} poussin garçon
(5 tours effectués en 45 min)

Marine : 1^{ère} place Benjamin fille
Lou : 2^{ème} place benjamin fille
(7 tours effectués en 45 min)

Anouk : 2^{ème} minime fille
Aurélien : 2^{ème} minime garçon
(7 tours effectués en 45 min)

10 adultes du groupe course et 2 adultes du groupe Randonnée ont représenté Zone 4 à St Denis en parcourant un maximum de tours autour du stade de France en 1 heure. Nos patineuses de choc sont montées sur le podium :

Caro : 2ème féminine
(12 tours effectués en 1h)

Perrine : 3ème féminine
(12 tours effectués en 1h)

Une vague de rose Zone 4 s'est abattue sur St Denis avec 8 enfants et 13 adultes à la randonnée des familles. Un moment inoubliable avec les cris d'Annelise dans la descente et les tours de Raphaël en poussette propulsée par sa maman en roller.



3^{ème} étape du Start in course, semi-marathon et marathon du circuit Carole (23 mai 2015) :
 Nos petits et grands Zone 4 étaient fin prêt pour la 3^{ème} et dernière étape du Start in et ils ont ramené une moisson de médailles aussi bien sur l'étape que sur le challenge complet du Start in 2015.

3 ^{ème} étape du Start-in		
Juliette : 3 ^{ème} baby fille	Emma : 2 ^{ème} mini fille	Zoé P : 3 ^{ème} poussin fille
Yasser : 2 ^{ème} baby garçon	Pauline : 3 ^{ème} mini fille	Sophie : 3 ^{ème} benjamin fille
Trophée Start-in 2015		
Yasser : 2 ^{ème} baby garçon	Jannelle : 2 ^{ème} super mini fille	Zoé L : 2 ^{ème} mini fille
	Malo : 1 ^{er} super mini garçon	Zoé P : 3 ^{ème} poussin fille
	Erwan : 2 ^{ème} super mini garçon	Florian : 1 ^{er} poussin garçon

Pendant que les enfants bataillaient au start in, nos 4 ados de la course ainsi que 7 adultes du groupe course s'élançaient sur le semi-marathon (10 tours sur le circuit Carole) et un adulte sur le marathon (20 tours). Trois de nos ados sont montés sur le podium, le 4^{ème} quoique décroché par le peloton a puisé dans ses ressources mentales et physiques pour terminer seul le semi-marathon. Nos féminines ont à nouveau brillé avec un podium entièrement Zone 4 en vétéran 1 et une très belle première place en vétéran 2.

Les podiums :

Lou : 2 ^{ème} des benjamins fille	Caro : 1 ^{ère} des vétérans 1 femme	Framboise : 1 ^{ère} des vétérans 2 femme
Marine : 3 ^{ème} des benjamins fille	Perrine : 2 ^{ème} des vétérans 1 femme	
Anouk : 2 ^{ème} des minimes Fille	MG : 3 ^{ème} des vétérans 1 femme	

Nos graines de champion en image :



6h de Carole Dimanche 24 mai (24 mai 2015) :

Cette année, 4 équipes Zone 4 ont participé au 6 heures du circuit Carole. Il s'agit d'une course en relais dont le but est de parcourir un maximum de tours de circuit pendant 6 heures. Les 20 patineurs se sont lancés dans la bonne humeur. Un seul objectif : passer une bonne journée en restant groupé. 3 équipes s'étaient organisées pour patiner ensemble. Avec l'aide de Ludo, notre coach randonnées, des trinômes avaient été composés par niveau afin de mélanger tous les groupes. Un grand merci à Ludo pour ces trinômes qui ont fonctionné à merveille jusqu'à la fin des 6 heures. Pour la première fois dans l'histoire du club les équipes mélangeaient débutants, randonneurs et courses.

Un grand bravo à notre trio de randonneuses : Christina, Christelle et Cécile qui ont terminé les 6 heures en parcourant 3 tours malgré la fatigue.

Ci dessus les valeureux patineurs :



Vous trouverez toutes les photos de ces 4 événements sur le site : [www. http://zone4roller.com](http://zone4roller.com) dans la rubrique **Photo**. Vous trouverez également des articles écrits par les participants eux-mêmes dans la rubrique **PapotMag**.

A VENIR

VIE DU CLUB

 **Tous en roller:** Zone 4 organise 3 randonnées dans Cergy et ses environs pour TOUS : adhérents Zone 4 et non adhérents.

La 1^{ère} randonnée longue de 5km est accessible à tous les niveaux.

La 2nd randonnée longue de 8 km sera un petit peu plus rapide.

La dernière longue de 12 km se fera à un rythme plus soutenu.

Le rendez-vous pour chacune des randonnées est sur la place devant Visage du monde à Cergy le Haut à 14h pour la première randonnée. L'événement se terminera aux alentours de 18h.

Nous vous attendons nombreux pour une après-midi de roller dans les rues de Cergy dans une ambiance conviviale !

Une seule règle : pour les enfants : portez un casque et des protections : poignets, coudes, genoux et pour les adultes : casque obligatoire, protections conseillées.



Assemblée Générale Zone 4 : Elle aura lieu le vendredi 5 juin à 20h30 à Visage du monde. La randonnée mensuelle sera décalée exceptionnellement au vendredi 12 juin.

6 postes sont à pouvoir pour l'année prochaine, n'hésitez pas à déposer votre candidature ou poser vos questions en envoyant un mail à l'adresse suivante : comite-directeur@zone4roller.com



Prochaine randonnée mensuelle Zone 4: vendredi 12 juin 2015 (décalée exceptionnellement pour cause d'assemblée générale)

RENCONTRES SPORTIVES



Le calendrier des randonnées vertes est disponible sur le site de la ffrs :

<http://ffroller.fr/randonnee/randonnee-evenements/randos-vertes/les-etapes.html>



Randonnée

Voici la liste des premières randonnées à venir :

- **30 et 31 mai 2015** : **Traversée des Landes** (niveau noir) – **Aquitaine**
- **6 juin 2015** : **Rando Mirabelle** (niveau rouge) – **Lorraine**
- **14 juin 2015** : **Marne Roll Express** (niveau vert, bleu et rouge) – **Champagne Ardenne**
- **21 juin 2015** : **Rando des lacs** (niveau vert, bleu et rouge) – **Champagne Ardenne**
- **19 juillet 2015** : **Rando du Marais Poitevin** (niveau bleu et rouge) – **Poitou Charente**

Autres randonnées :

- **30 mai 2015** : **Tous en roller Rendez-vous à 14h devant visage du monde à Cergy le haut**



Course

Le calendrier des courses adultes (marathon / semi marathon). Vous trouverez toutes les informations utiles sur les sites internet indiquées pour chaque course

- **7 juin 2015** : **Roll'athlon** – Site : <http://www.rollathlon100.com/>
- **7 juin 2015** : **Championnat IDF Piste à Longjumeaux**
- **14 juin 2015** : **championnat du monde à Dijon**- Site : <http://www.rollermarathondijon.com/>
- **21 juin 2015** : **challenge Piste La Muette**
- **28 juin 2015** : **challenge piste à Brétigny**



Course

Le calendrier des courses enfants Vous trouverez toutes les informations utiles sur les sites internet indiquées pour chaque course

- **7 juin 2015** : **Championnat IDF Piste à Longjumeaux** (réservé aux enfants ayant un bon niveau de patinage)
- **14 juin 2015** : **championnat du monde à Dijon** Site : <http://www.rollermarathondijon.com/>
- **21 juin 2015** : **challenge piste La Muette** (réservé aux enfants ayant un bon niveau de patinage)
- **28 juin 2015** : **challenge piste à Brétigny** (réservé aux enfants ayant un bon niveau de patinage)



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- **6-7 juin 2015** : **Les 12 h de la Faute sur mer**
- **13-14 juin 2015** : **le Groll Race -24h à Saint Pierre de Quiberon** – Site : www.grol-race.com
- **27-28 juin 2015** : **Les 24h du Mans** - Site : www.24hrollers.com
- **2 août 2015** : **Les 6 h de Paris** - Site : www.6hdeparis.fr

LE SAVIEZ VOUS ?



Tout savoir sur le comité directeur Zone 4 :

Qui sont ils ? Ce sont des bénévoles adhérents de Zone 4 roller, qui se réunissent une fois par mois pour prendre des décisions en commun et préparer les événements à venir.

Le comité directeur est composé du :

LE BUREAU	LES COMMISSIONS	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Président ✓ Trésorier ✓ Secrétaire 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation ✓ Compétition Adulte ✓ Compétition Enfants ✓ Randonnée Mensuelle 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Image du Club ✓ Evènementiel ✓ Communication

Que font ils ?

<p>Président Patrick CLAVEQUIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S'assure que la ligne directrice définie par le comité est bien suivie • Fixe des objectifs clairs en fonction de la politique définie • Etabli l'ordre du jour des réunions du CD • Est l'interlocuteur des institutions (mairie, préfecture ...) • Apporte une aide ponctuelle au sein des commissions
<p>Trésorier Michel ARRASCHEQUESNES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gère la trésorerie du club, en tenant à la disposition du comité une situation de la trésorerie et de l'engagement des dépenses. • Etablit les comptes de résultats et le bilan pour l'AG et prépare les dossiers de demande de subvention.
<p>Secrétaire Annelise MARTINO Secrétaire adjointe MG GOUPIL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rédige les comptes rendu des réunions du Comité Directeur • Prépare tous documents nécessaires à la vie du club (autorisations randonnées, manifestations). • Rédige tous les mois, une newsletter aux adhérents pour : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tenir au courant de la vie du club pour le mois écoulé ○ Evènement à venir
<p>Commission « Formation » Serge ARRACHEQUESNES (repris par Patrick CLAVEQUIN suite à la démission de Serges pour raisons personnelles)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Est l'interlocuteur des B.E, il gère en début de saison les contrats et au cours de la saison les présences, absences et les demandes de renfort d'accompagnateurs pour certaines sorties. • Informe les adhérents sur les changements de calendriers et de lieu d'entraînements. • Réceptionne les dossiers d'inscription, les vérifie et saisie les licences ,est le correspondant de la FFRS. • Il s'assure de la disponibilité du matériel pédagogique et propose d'éventuel achat pour compléter les panoplies en accord avec les BE
<p>Commission « Compétitions adultes » Françoise KNAPP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Communique le calendrier des compétitions et manifestations de type randonnée • Assure l'inscription des adhérents aux compétitions subventionnées par le club :

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de calais ○ 6 heures de Carole, ○ Stade de France ○
Commission « Compétitions enfants » MG GOUPIL	<ul style="list-style-type: none"> • Communique le calendrier des compétitions Enfants • Organise une étape du start'in de l'IDF à Cergy • Inscrit les enfants aux compétitions
Commission « Image du club » Perrine DAMOUR	<ul style="list-style-type: none"> • Gère les patins « course » et les tenues mise à la disposition des enfants • Gère le stock de vêtements • Assure les commandes • Propose des « objets » au couleurs du club
Commission « Evenementiel » MG GOUPIL	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare les dossiers mairie • Animer par la constitution de groupe adapté à l'évènement. • Fête de club • Assemblée Générale • Téléthon • Tous en roller • Organise le logistique lié aux événements.
Commission « Communication » Frédérique LELANDAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Faire vivre le site Zone 4 Roller ou/et Facebook avec les résultats de nos adhérents lors de compétitions en créant un réseau de « journaliste ». • Collecte les Actualités du « Net » • Newsletter
Commission « Randonnées mensuelles » Jean-Stéphane VILLERS BONNARD (non membre du CD)	<ul style="list-style-type: none"> • Etablit les parcours • Organise le « Staff » • Mene la randonnée <p>A créer : Commission randonnée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fait la promotion des randonnées • Propose des randonnées à theme (voie verte, pique,-nique, visite, ..)

Rendez vous en juin pour notre prochaine newsletter Zone 4

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