



Club labellisé 2020

# Horaires des entraînements 2020/2021

Enfants et Adultes

Site Internet : <http://www.zone4roller.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/Zone4RollerCergy>

Adresse e-mail : [contact@zone4roller.com](mailto:contact@zone4roller.com)

## Tarifs

Le montant de l'inscription est de :

- ✓ **120 €** pour les enfants **jusqu'à 12 ans** (nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2008)
- ✓ **150 €** pour les **plus de 12 ans**.

Le tarif est dégressif (-10%) pour chaque membre supplémentaire d'un même **foyer fiscal**.

En cas de réinscription et suite à la crise sanitaire du covid 19, une réduction de 40 euros par personne sera accordée.

## Pièces nécessaires pour l'inscription

- ✓ Une fiche d'inscription dûment remplie,
- ✓ Pour une 1<sup>ère</sup> inscription ou si votre dernier certificat médical a plus de 3 ans au 1<sup>er</sup> octobre 2020: un certificat médical de non contre-indication à la pratique du roller, datant de moins de 3 mois avec la mention "en compétition",
- ✓ Pour une réinscription et si votre dernier certificat médical a moins de 3 ans au 1<sup>er</sup> octobre 2020 :
  1. Vous remplissez le formulaire CERFA " QS-SPORT ", que vous gardez précieusement pour vous, surtout vous ne nous le communiquez pas.
  2. Ce formulaire va vous guider sur la nécessité éventuelle d'un nouveau certificat médical. Remplissez-le sans tricher : il est orienté sur les maladies cardiovasculaires et pulmonaires, et peut parfois vous envoyer consulter sur des points auxquels vous n'auriez pas forcément pensé.
  3. Si vous avez répondu NON à toutes les questions du CERFA, vous imprimez et remplissez l'attestation que vous joignez à votre fiche d'adhésion.
  4. Si vous avez répondu OUI à une question du formulaire, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre médecin traitant, et y aller avec le formulaire CERFA pour justifier du besoin d'un nouveau certificat médical.
- ✓ Une adresse @mail valide qui servira pour les communications du Club.
- ✓ Une photo d'identité (indispensable pour prendre la licence).
- ✓ Le règlement du montant de votre inscription (en 1, 2 ou 3 chèques, chèques sport, espèces), encaissé en octobre, novembre et décembre.

## Horaires et Lieux (hors vacances scolaires)

MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Gymnase des Toulouses</b>	<b>Gymnase des Grès</b>	<b>Gymnase des Grès</b>	<b>Gymnase des Grès</b>	<b>Gymnase des Grès</b>
20h30 à 22h00 Adultes Course	20h00 à 22h00 Adultes Loisirs	19h00 à 20h30 Enfants Course  20h30 à 22h00 Adultes Débutants	14h00 à 15h00 Baby  15h00 à 16h30 Enfants Débutants 7/16 ans  16h30 à 18h00 Enfants Confirmés	10h00 à 12h00 Adultes Course (entraînement libre)

## Informations Diverses

### ▪ Vacances scolaires

- ✓ Vacances de la Toussaint → lundi 19 octobre au dimanche 4 novembre 2020
- ✓ Vacances de Noël → lundi 21 décembre 2020 au dimanche 3 janvier 2021
- ✓ Vacances d'Hiver → lundi 15 février au dimanche 28 février 2021
- ✓ Vacances de Printemps → lundi 19 avril au dimanche 2 mai 2021
- ✓ Vacances d'Été → samedi 4 juillet 2021.

### ▪ Randonnée mensuelle

A lieu le 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois, départ à la gare des Hauts de Cergy vers 20h45 / 21h.  
Informations sur le site <http://www.zone4roller.com>



## Descriptif des groupes et activités – Enfants –

<p><b>Groupe « Baby » (de 4 à 6 ans)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau <i>définis</i> par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.</li> <li>✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires.</li> </ul>	<p><b>Groupe « Enfants Débutants et Débrouillés » (de 7 à 16 ans)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Débutants</b> : apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur.</li> <li><b>Débrouillés</b> : les séances vont permettre de consolider et de développer les bases acquises précédemment.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> à 2<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.</li> <li>✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires.</li> </ul>
<p><b>Groupe « Enfants Confirmés » (de 7 à 16 ans)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les cours permettront d'améliorer les techniques et de découvrir différentes disciplines de Roller.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Approfondissement des techniques et objectifs de passage de roue bleue ou rouge (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS), et randonnées en extérieur, découverte de différentes techniques et disciplines de Roller.</li> <li>✓ Participation à des Challenges internes du club ou avec des clubs partenaires, et pour les plus de 14 ans, participation aux challenges type « 6 heures », semi-marathon.</li> </ul>	<p><b>Groupe « Enfants et Ados Course »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique sportive du roller en vue de se préparer pour participer à des compétitions. Les séances s'inscrivent dans une logique d'entraînement sportif avec un travail technique, physique et physiologique.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participation aux différents challenges : Indoor, piste Ile-de-France, Course dans la Cité au Stade de France, et pour les plus de 14 ans, Semi-marathon, épreuves type « 6 heures » ou « 24 heures », semi-marathon, grandes randonnées.</li> <li>✓ Passage de la roue de Bronze (premier niveau de course défini par la FFRS).</li> </ul>

## Descriptif des groupes et activités – Adultes –

<p><b>Groupe « Adultes Débutants et Débrouillés »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Débutants</b> : Apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur.</li> <li><b>Débrouillés</b> : Pour ceux ayant déjà des notions de pratique de Roller consolidation et perfectionnement.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS).</li> <li>✓ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller.</li> <li>✓ Participation à des événements de type « 6 heures ».</li> </ul>	<p><b>Groupe « Adultes Loisirs »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidation des bases pour maîtriser les sorties sur route et développer ses capacités physiques. Il faut maîtriser ses patins et différents freinages pour rouler sur des randonnées de 10 à 20 km.</li> <li>Découverte de différentes disciplines du Roller.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> niveau définis par la FFRS).</li> <li>✓ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller.</li> <li>✓ Participation à des événements : « 6 heures », « 24h du Mans Rollers », randonnées en voies vertes, semi-marathons, ...</li> </ul>
<p><b>Groupe « Adultes Course »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique sportive du roller en vue de participer à des compétitions. Les séances s'inscrivent dans une logique d'entraînement sportif avec un travail technique, physique et physiologique.</li> </ul> <p><b>Objectif du groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participation aux semi-marathons, marathons, 6h, 24h, 100 km, indoor et challenges sur piste, ...</li> </ul>	

