

Tarifs

Le montant de l'inscription est de :

- ✓ **115 €** pour les enfants **jusqu'à 12 ans** (nés après le 1^{er} janvier 2006)
- ✓ **145 €** pour les **plus de 12 ans**.

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

Pièces nécessaires pour l'inscription

- ✓ Une fiche d'inscription dûment remplie,
- ✓ Pour une 1^{ère} inscription : 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 :
 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	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gymnase des Touleuses	Gymnase des Grés	Extérieur ou Gymnase des Touleuses (*)	Gymnase des Grés	Gymnase des Grés
20 h 30 à 22 h 00 Course Adultes	20 h 00 à 22 h 00 Adultes Loisirs	20 h 30 à 22 h 00 Course Adultes (*) selon la météo	19 h 00 à 20 h 30 Course Enfants 20 h 30 à 22 h 00 Adultes Débutants	13 h 00 à 14 h 00 Baby 14 h 00 à 15 h 30 Enfants Débutants 7/16 ans 15 h 30 à 17 h 00 Enfants Perfectionnement 7/16 ans, sauf dérogation accordée par Zone 4 17 h 00 à 18 h 30 Enfants Confirmés

Informations Diverses

▪ Vacances scolaires

- ✓ Vacances de la Toussaint → lundi 22 octobre au dimanche 4 novembre 2018.
- ✓ Vacances de Noël → lundi 24 décembre au dimanche 6 janvier 2019.
- ✓ Vacances d'Hiver → lundi 25 février au dimanche 10 mars 2019.
- ✓ Vacances de Printemps → lundi 22 avril au dimanche 5 mai 2019.
- ✓ Vacances d'été → samedi 6 juillet 2019.

▪ Randonnée mensuelle

A lieu le 1^{er} ou 2^e vendredi de chaque mois, départ à la gare des Hauts de Cergy vers 20h45 / 21h.
Informations sur le site <http://www.zone4roller.com> « page d'accueil »



Descriptif des groupes et activités – Enfants –

□ Groupes « Baby »

- **4 à 6 ans** : apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes.

Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} et 2^{ème} niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club.

□ Groupe « Enfants Débutants et Débrouillés » de 7 à 16 ans

- - **Débutants** : apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur.
 - **Débrouillés** : les séances vont permettre de consolider et de développer les bases acquises précédemment.

Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} à 2^{ème} niveau définis par la FFRS) et petites randonnées en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du Club.

□ Groupe « Enfants Perfectionnement » de 7 à 16 ans

Objectif du groupe :

- ↳ Approfondissement des techniques et objectifs de passage de roue verte ou bleue (2^{ème} et 3^{ème} niveau définis par la FFRS), et randonnées en extérieur, découverte de différentes techniques et disciplines de Roller.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club, et pour les plus de 14 ans, participation aux challenges type « 6 heures », semi-marathon.

□ Groupe « Enfants Confirmés »

- Les cours permettront d'améliorer les techniques et de découvrir différentes disciplines de Roller.

Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3^{ème} et 4^{ème} niveau définis par la FFRS) et sorties en extérieur.
- ↳ Participation aux « Start'in Course Ile-de-France », Challenge Interne du club, et pour les plus de 14 ans, participation aux épreuves type « 6 heures », « 24 heures », semi-marathon.

Groupe « Course Enfants / Ados »

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.

Objectif du groupe :

- ↳ 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.
- ↳ Passage de la roue de Bronze (premier niveau de course défini par la FFRS).

Descriptif des groupes et activités – Adultes –

□ Groupe « Adultes Débutants et Débrouillés »

- **Débutants** : Apprentissage des techniques de base afin de rendre les patineurs autonomes et prêts à s'essayer sur des petites randonnées en extérieur.
- **Débrouillés** : Pour ceux ayant déjà des notions de pratique de Roller : Consolidation et perfectionnement.

Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue jaune ou verte (1^{er} et 2^{ème} niveau définis par la FFRS).
- ↳ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller.
- ↳ Epreuves type « 6 heures ».

□ « Groupe « Adultes Loisirs »

- 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.
- Découverte de différentes disciplines du Roller.

Objectif du groupe :

- ↳ Validation des acquis par le passage de la roue bleue ou rouge (3^{ème} à 4^{ème} niveau définis par la FFRS).
- ↳ Participation aux randonnées mensuelles du vendredi soir organisées par Zone 4 Roller
- ↳ Participation à des événements : « 6 heures », « 24h du Mans Rollers » ou randonnées en voies vertes, semi-marathons, ...

□ Groupe « Course Adultes »

- 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.

Objectif du groupe :

Participation aux semi-marathons, marathons, 6h, 24h, 100 km, indoor et challenges sur piste, ...

