

A VENIR

VIEDU CLUB



Calendrier des cours: Ci-dessous le calendrier des cours du mois de juin 2017 :

2017

JUIN

ANNÉE/MOIS DU CALENDRIER

LUNDI
PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
29	30	31	01	02 Course Enfants Adultes Débutants	03 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	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 Assemblée Générale	13 Course Adultes	14 Adultes Loisirs	15 Réunion Comité Directeur	16 Course Enfants Adultes Débutants	17 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	18 Course Adultes Course Ados
19	20 Course Adultes	21 Adultes Loisirs	22	23 Course Enfants Adultes Débutants	24 Baby Enfants Débutants Enfants Confirmés	25 Pas de cours
26	27 Course Adultes	28 Adultes Loisirs	29	30 Course Enfants Adultes Débutants	01	02
03	04	05	06	07	08	09

03 juin 2017 : passage Roues Jaunes
 11 Juin 2017 : Marathon et Semi Marathon de Dijon
 24 juin 2017 : Récompenses challenge interne

Passage des roues pour les enfants absents lors du passage de roue précédent: le samedi 17 juin 2017 pendant les cours aux horaires habituels.

Passage des roues jaunes pour les adultes débutants : le samedi 17 juin 2017 à 16h30

Remise des récompenses du challenge interne le samedi 24 juin 2017 pendant les cours aux horaires habituels.



Réinscription :

Cette année, nous avons dû refuser 54 inscriptions d'enfants car les cours étaient complets dès le 17 septembre 2016.

Afin de privilégier nos adhérents qui souhaitent continuer le roller avec Zone 4 roller, vous avez du recevoir un mail de réinscription contenant une fiche d'inscription vierge.

Si vous voulez vous réinscrire, nous vous demanderons de remplir une fiche d'inscription par personne à réinscrire et d'apporter lors des prochains cours (avant le 10 juillet), la fiche d'inscription signée ainsi que le règlement de la cotisation (115 euros pour les enfants nés en 2006 ou après, 145 euros pour les autres :

personne née 5 ou avant). Le règlement ne sera encaissé qu'en septembre. Les tarifs dégressifs seront appliqués en septembre.

La réinscription sera définitive à la condition que la fiche nous soit rendue signée et accompagnée du règlement (sinon la place ne sera pas réservée).

Pour les certificats médicaux, nous attendons le retour de la FFRS pour savoir si elle accepte le certificat médical de la saison 2016-2017 ou s'il faut en fournir un nouveau pour la saison 2017-2018. Nous vous tiendrons au courant.

Lors de la journée des associations (le 9 septembre à Cergy et à Courdimanche), nous ne prendrons que les dossiers complets et stopperons les inscriptions dès lors que le nombre maximum défini pour le groupe sera atteint.



Course en équipe à venir : 24h du Mans et 6h de Paris

24 heures du Mans (inscriptions closes):

- une équipe découverte avec Caroline, Michel D, Perrine, Jean Stéphane, Marie Geneviève, Manon, Bruno, Aurélien, Lou, Martin, Marine, Quentin. A la logistique: Anne-Lise, Clara, Pascale
- 1 solo : Patrick C

6h de Paris (inscriptions ouvertes):

- 1 équipe en cours de constitution – Il est encore temps de s'inscrire
- 2 équipes en duo : Les Zumeaux : Patrick C et Michel ; Z4R2 : Frédéric et MG

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB



Assemblée Générale Zone 4 roller : le lundi 12 juin 2017 s'est tenue l'assemblée générale

Un compte rendu détaillé sera bientôt disponible sur le site Zone 4 roller.

Michel Arrachequesne et Patrick Ferrand ont quitté le comité directeur.

Patrick Clavequin reste au comité directeur mais cède le poste de président à MG Goupil.

Tous les membres du comité directeur remercient chaleureusement Michel et les 3 Patrick pour le temps qu'ils ont consacré et tout particulièrement Patrick Clavequin qui a su dynamiser le club et le faire grandir durant ses 3 années de présidence.

Pascale Bardot, Livia Dutaut et Emmanuèle Bonnard rejoignent le comité directeur. Nous leur souhaitons la bienvenue et sommes ravis de leur implication dans le club.

Perrine Damour et Marie-Geneviève Goupil (MG) arrivées en fin de mandat se sont représentées.

Au final, le comité directeur est composé des personnes suivantes :

Membres du comité directeur	Poste occupé
Marie-Geneviève GOUPIL (MG)	Président
Olivier PERRON	Vice-président Commission communication : site internet, mailing

	liste, suivi boite mail Zone4 Gestion du fichier des adhérents
Anne-Lise MARTINO	Secrétaire Référént groupes baby
Pascale BARDOT	Trésorier Référént groupe adultes course et enfants course
Christelle MANGIN	Commission communication : facebook Commission évènementiel : WE randonnée
Emmanuèle BONNARD	Commission évènementiel Référént groupe adultes débutant
Livia DUTAUT	Commission randonnée Référént groupe adultes loisirs Vérification centralisée des dossiers d'inscription
Magali MAURICE	Commission évènementiel Commission compétition enfants : inscription aux start-in
Patrick CLAVEQUIN	Aide ponctuelle aux commissions Passage connaissance et bonnes pratiques sur les fonctions de président, trésorier et commission formation (devenue référént groupe)
Perrine DAMOUR	Commission Image du club Référént groupe enfants débutants et confirmés Commission communication : rédaction newsletter

Bénévoles HORS comité directeur	Poste occupé
Frédéric GOUPIL	Commission compétition adultes course Commission compétition enfants course
Caroline FOUQUE	Commission événementielle
Jean-Stéphane VILLERS BONNARD	Commissions randonnées mensuelles

Vous trouverez le détail des différentes commissions sur notre site : www.zone4roller.com

 **Le passage des roues:** Les samedi 3 et 17 juin 2017, tous les enfants / ados présents ont été invités à passer leur roue :

- **Jaune** pour les babies et les enfants débutants
- **Verte, bleue, rouge** : pour les enfants confirmés

A aujourd'hui, les enfants et quelques adultes du club ont obtenu :

- 71 roues jaunes
- 31 roues vertes
- 18 roues bleues
- 9 roues rouges



Les babies se sont concentrés pour parvenir à s'équiper intégralement sans aide et tous les présents ont obtenu leur roue jaune.

En accord avec leur coach Ludovic, les adultes loisirs seront invités à passer leur roue à l'automne prochain, afin que profiter des séances en extérieure pendant les beaux jours.

 **Semi-Marathon du circuit Carole:** Le samedi 21 mai 2017, des zone 4 sont allés participés :

Martin (3^{ème} cadet en 54 min) et Aurélien (4^{ème} cadet en 55 min):

Laurent A (17^{ème} senior M en 1h13), Sandrine A (18^{ème} senior F en 1h13) et Patrick C (3^{ème} des V2H en 55 min)



 **Les 6h de Carole:** Le dimanche 21 mai : 6 équipes zone 4 ont participé aux 6h de Carole (course de relai en équipes de 2 à 5).

- ▶ **Les Zavions :** Perrine, Caroline, Olivier, Éric et Frédéric M
- ▶ **Les Endurances 1 :** Jean Victor, Robert, Delphine, Sylvie et Emmanuèle
- ▶ **Les Endurances 2 :** Bruno, Carine, et Mohamed
- ▶ **Les Zétoiles :** Christelle, Kit, Alizée et Perrine L
- ▶ **Les Zumeaux :** Michel et Patrick C
- ▶ **Les Zeunes :** Lou, Anouk, Clara, Martin et Aurélien

Bravo à tous pour votre participation.



Félicitation à l'équipe des Zeunes qui est arrivée 1^{er} dans la catégorie jeune avec 6 tours d'avance sur les seconds.

 **Championnat de France à Rennes:** Le dimanche 21 mai 2017 : 5 zone 4 se sont perdus loin du circuit Carole pour aller à Rennes participer :

- Au marathon : Frédéric (1h42)
- Au semi- marathon : Marine (53 min), Quentin (43 min), Jean-Stéphane (44 min) et MG (55 min).
- A la course jeune (8 km) : Florian (5^{ème} Benjamin)

On pourrait appeler ce semi-marathon la révolte des ados, car pour la première fois Marine et Quentin ont terminé devant leur mère et père respectifs : la relève est assurée !

 **La course dans la cité à Saint Denis:** Le jeudi 25 mai 2017 était organisée comme chaque année une course autour du stade de France.

Les enfants avaient au choix un tour ou deux tours à parcourir :

- Sur un tour : Nada (1^{ere} archer F en 6:37)
- Sur 2 tours : Florian (1^{er} archer en 12:12), Benjamin (3^{ème} canonnier en 13:33), Marine (1^{ere} canonnière en 11 :49), Faustine (2^{ème} archer F en 18:50), Charlène (2^{ème} canonnier F en 19:07)

Les grands ados et adultes devaient faire le plus de tours possibles en une heure.

- Aurélien : 11 tours (5^{ème} chevalier M)
- Kim : 13 tours (7^{ème} gladiateur M) ; Patrick F : 12 tours (14^{ème} gladiateur M) ; Frédéric : 12 tours (17^{ème} gladiateur M) ; Olivier : 11 tours (19^{ème} gladiateur M) ; Patrick C : 11 tours (20^{ème} gladiateur M)
- Caroline : 13 tours (2^{ème} conquérante F) ; Perrine : 12 tours (2^{ème} gladiateur F) ; MG : 11 tours (3^{ème} gladiateur F) ; Sandrine : 9 tours (3^{ème} Conquérant F)

A la randonnée famille, Liam, Zoé P et Malo nous ont rejoints.



 **Les courses à Dijon:** Le dimanche 11 juin 2017, plusieurs Zone 4 ont participé aux différentes courses :

Au Marathon Master : Vincent, Caroline et Frédéric (ils ont fait une belle course d'équipe et ont fini en 1h28)

Au Semi-Marathon : Quentin, Marine, Patrick C, Jean-Stéphane et MG : une fois de plus les ados ont pris beaucoup de plaisir à déposer leurs aînés et parents (Quentin : 43min, Marine : 50 min, JS : 47 min, Patrick et MG : 54 min) sous une chaleur écrasante.

A la course enfant : Florian (mal placé au départ par les juges) a fait son tour de 2,2 km en 4:40 soit 28 km/h (pas sur le podium mais belle course).

Sur la course des élites, Ewen Fernandez et Bart Swing se sont échappés en début de marathon, ont parcouru leur 19 tours à deux tout seul devant, et ont battu le record du marathon en terminant en 58 min (43 km/h de moyenne) : un régal pour les yeux.



**Le calendrier des randonnées Zone 4:**

- Randonnée du mois : Rendez-vous en septembre (trêve estivale)



Randonnée

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

- 18 juin 2017 : **Rando verte roller 2017 : La rando des Lacs (10)**
- 16 et 17 septembre 2017 : **Rando verte roller 2017 : La boucle du bassin d'Arcachon (33)**
- 8 octobre 2017 : **Rando verte roller 2017 : La roll d'Azur (83)**

**Le calendrier des courses 2017**

Course

- 17 septembre 2017 : **Marathon et semi-marathon de Lyon**
- 23 septembre 2017 : **Marathon de Berlin**
- 1 octobre 2017 : **finale coupe de France et championnat France à Calais (62)**
- 15 octobre 2017 : **Marathon de Paris (75)**

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

Course

- 1 et 2 juillet 2017 : **Les 24 heures du Mans**
- 6 août 2017 : **Les 6h de Paris**
- 27 août 2017 : **Les 6h de Colmar (68)**
- 27 août 2017 : **Les 6h de Bourges (18)**
- 3 septembre 2017 : **Les 6h de Strasbourg (67)**
- 17 septembre 2017 : **Les 6h d'Anger (49)**
- 17 septembre 2017 : **Les 6h de Pontarlier (25)**
- 1 octobre 2017 : **Les 6h de Toulouse (25)**

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 ?**Savez-vous comment est né Zone 4 roller ?**

Initialement à Cergy, il n'existait qu'un seul club de roller : Les Eagles.

Il y a 15 ans, un groupe de patineurs a décidé de créer un club de roller plus en adéquation avec leurs convictions. Parmi eux, on retrouve entre autre Ludo (BE adultes Loisirs), Jean-Louis, Robert, Caroline, Olivier, Perrine, Jean-Victor, et bien d'autres !

Zone 4 Roller était né !

La première saison (Sept 2002 à Juin 2003), il n'y avait que des adultes répartis dans 2 groupes perfectionnement ou compétitions. Le club était composé de 30 adhérents. Les cours étaient animés uniquement par des bénévoles du club.

La saison suivante, deux autres groupes ont été créés : Débutant et Initiation vitesse qui deviendra par la suite Endurance /Randonnée sportive.

Un virage est pris en septembre 2008, sous la présidence de Philippe Laluc, en embauchant un brevet d'état pour donner des cours et en ouvrant le premier groupe enfants. Nos 1^{er} adhérents en culotte courte ont donc envahi le gymnase en septembre 2008.

Jean-Louis Colmont, a poursuivi la politique de développement du club initié en 2008 par Philippe Laluc, lors de sa présidence de 2009 à 2014 (participation aux start in, ouverture du groupe enfants course, montage de dossier de labellisation).

Patrick Clavequin a repris le flambeau de septembre 2014 à juin 2017 (obtention de la labellisation FFRS pour la 1^{ère} fois en 2014 et chaque année depuis, mise en place de challenge interne pour les enfants, reconnaissance du club auprès de la FFRS et du monde de la course notamment par la participation des enfants course aux compétitions , ouverture de cours pour les babies).

Aujourd'hui, le club est composé de 195 adhérents dont 120 enfants et propose :

- une école de roller pour les enfants de 4 à 17 ans du niveau débutant à confirmé,
- une session course pour les enfants, ados et adultes avec une nouveauté cette année : des sessions de proprioception et renforcement musculaire orienté course pour les ados et adultes animées par un bénévole Frédéric
- des cours pour les adultes débutants et plus confirmés (avec une nouveauté pour les adultes loisirs depuis cette saison : l'ajout d'une session de 30 minutes d'exercices physiques en basket : renforcement musculaire, étirements animés par 2 bénévoles Delphine et Jean-Daniel).

Une belle aventure que nous vous proposons de poursuivre ensemble.



Ceci était ma dernière newsletter. J'ai pris beaucoup de plaisir à les rédiger et ainsi partagé avec vous la vie du club pendant ces 3 ans. C'est avec une certaine émotion que je cède ma plume à Perrine qui j'en suis persuadé continuera à vous régaler en vous proposant des newsletters de qualité.

Rendez-vous en juillet/août pour notre prochaine newsletter Zone 4

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