




A VENIR

VIE DU CLUB

 **Les cours du mois d'octobre:** Pendant les vacances de la Toussaint les mercredi 21 et 28 octobre, les adultes Zone 4 (quelque soit leur groupe) peuvent venir patiner au gymnase des Grès de 20h30 à 22h lors d'une séance libre (sans BE).

2015		octobre					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
28	29	30	01	02	03	04	
	Course	Randonnée		Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants	
05	06	07	08	09	10	11	
	Course	Randonnée	Réunion Comité Directeur	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants	
12	13	14	15	16	17	18	
	Course	Randonnée	Réunion "Comité Directeur" "Randonnée"	Enfants Course Adultes Débutants	Baby 1 Baby 2 Enfants Débutants Enfants Confirmés	Course Adultes Course Enfants	
19	20	21	22	23	24	25	
	Course	Accès adultes libre		Pas de cours	Pas de cours	Pas de cours	
26	27	28	29	30	31	01	
	Course	Accès adultes libre		Pas de cours	Pas de cours		

 **Challenge interne Zone 4 :** Le vendredi 11 décembre et le samedi 12 décembre 2015 : Zone 4 organise un challenge interne pour les enfants du club. Les épreuves auront lieu pendant les cours habituels. Des récompenses seront distribuées aux meilleurs de chaque catégorie.

 **Téléthon 2015:** Le **samedi 5 décembre**, Zone 4 Roller propose deux animations dans le cadre du Téléthon :

- une randonnée de 20 km dans Cergy destinée aux adultes / ados et
- un challenge d'agilité façon Start in au Gymnase des Grès réservé aux enfants.

En conséquence, les cours habituels du samedi seront annulés.

Les adhérents sont invités à participer à ces animations moyennant une petite participation entièrement reversée au Téléthon.

- 5 euros pour la randonnée
- 3 euros pour le challenge enfant (5 euros avec une peluche porte-clef).

Une buvette sera également proposé dans le hall du gymnase des Grès.

Nous vous attendons nombreux pour cet événement.

LES NEWS DU MOIS



Bilan des inscriptions: Nous sommes **161 inscrits** à ce jour répartis comme suit :
85 anciens adhérents et **76 nouveaux adhérents**

Baby 1 : 22	Enfants débutants : 28	Adultes débutants : 31
Baby 2 : 12	Enfants confirmés : 19	Adultes randonnée : 27
	Enfants course : 9	Adultes course : 13



Rencontre avec le groupe course : Dimanche 11 octobre, les patineurs du groupe course ont partagé leurs attentes et objectifs avec leur coach Elhadi. Cet échange va permettre à Elhadi d'adapter les entraînements aux attentes de chacun.



Rencontre avec le groupe randonnée : Jeudi 15 octobre, les patineurs du groupe randonnée ont été invités à rencontrer le comité directeur pour partager leurs attentes et réfléchir à des pistes pour développer la randonnée au sein de Zone 4.



Championnat de France à la Ferté Bernard : 3 adultes du groupe course ainsi que le coach du groupe course Elhadi sont allés se mesurer aux meilleurs lors des championnats de France. Patrick C, Patrick F (22^{ème} V2H) et Vincent ont participé au marathon et au semi-marathon. Elhadi a fini 10^{ème} au marathon en catégorie V2 Homme.

RENCONTRES SPORTIVES



Randonnée



Le calendrier des randonnées

- Pas de randonnée programmée sur octobre / novembre 2015



Course



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

- **5 mai 2016 : La course dans la cité Saint-Denis**
- **5 mai 2016 : Marathon et semi-marathon de la Croix en Ternois**
- **24 septembre 2016 : Marathon de Berlin**



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- **18 octobre 2015 : Les 6h de roller à Nîmes (30)**
- **25 octobre 2015 : 6h de la Mayenne à Laval (53)**
- **2-3 juillet 2016 : Les 24h du Mans**

Du 13 au 22 novembre 2015 ont lieu les championnats du monde roller à Kaosiung à Taïwan

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.

LE SAVIEZ VOUS ?

Comment freinez ?

Il existe plusieurs méthodes pour freiner en roller, notamment :

- Freinage avec le frein tampon
- Freinage en T ou L
- Freinage en chasse neige ou chasse neige alterné

Chaque méthode présente des avantages et des inconvénients, le mieux est d'en maîtriser plusieurs afin de choisir la plus adaptée à la situation.

Freinage avec le frein :

A partir de la position de base (expliquée dans la newsletter du mois précédent), il suffit d'avancer le patin ayant le frein et d'appuyer sur le talon. Le regard doit porter au loin afin de maintenir les épaules dans l'axe et de ne pas dévier de sa trajectoire.

Ce freinage est efficace mais ne permet pas de s'arrêter brusquement. Il nécessite un frein, qui une fois plus à l'aise gêne pour croiser dans les virages, on ne peut pas soulager la jambe qui freine en changeant de jambe car le frein est monté sur un seul patin.



Freinage en T ou en L :



A partir de la position de base, il faut laisser traîner une jambe à l'arrière de manière à former un L ou un T. Il faut exercer une pression égale sur toutes les roues du patin qui traîne derrière. Il est important de rester gainé au niveau des abdos et de garder le regard bien droit au loin afin de conserver les épaules dans l'axe. Ce freinage est efficace mais ne permet pas de s'arrêter

brusquement. L'avantage c'est qu'avec un peu de pratique, on peut soulager la jambe qui freine en changeant le pied à l'arrière, l'inconvénient est que cette méthode use rapidement les roues des rollers.

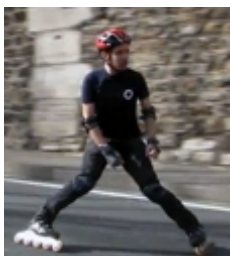


Freinage en chasse neige ou chasse neige alterné :

A partir de la position de base, il suffit d'écarter un peu les patins en appuyant sur les talons et en s'asseyant légèrement. Pour le freinage alterné, il suffit dans cette position de lever un pied puis de le reposer légèrement devant en appuyant sur toutes les roues puis de lever l'autre pied et ainsi de suite.

Cette méthode ne doit pas être utilisée si la vitesse est rapide car le moindre gravier sur la chaussée peut entraîner une perte d'adhérence sur le patin au sol et mener à la chute.

Elle est pratique en fin de freinage après un freinage en T ou en L, ou pour maîtriser sa vitesse dès le début d'une descente. Elle a l'avantage de ne pas user les roues.



Freinage en chasse
neige

Freinage en chasse
neige alterné



A retenir !

Tout freinage en roller nécessite une longue distance avant l'arrêt complet donc il faut privilégier l'évitement si la distance à l'obstacle est trop courte.

En cas de descente, il ne faut pas attendre d'avoir de la vitesse pour commencer à freiner, il faut **freiner dès le début de la descente** ou prendre le parti de ne pas freiner : ceci est possible si la descente finit par une remontée et qu'il n'y a pas de route sur les côtés.

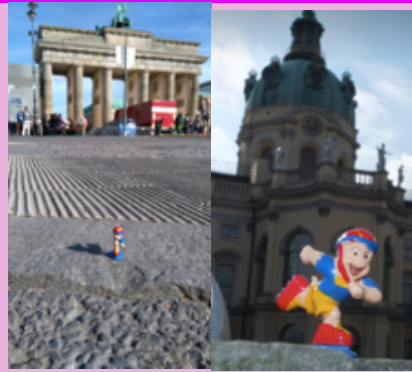
Les images proviennent du site : <http://www.3D-dream.fr> et du site <http://www.roulezrose.com/coursnet.php?corps=a2> (je conseille ce second site aux patineurs débutants).

Les aventures de Zerlin à Berlin

Cette année à Berlin, nous avons emmené un petit personnage très motivé pour faire le marathon de Berlin : il s'appelle **Zerlin**. Voici ses aventures en image :



Zerlin a pris l'avion pour la 1^{ère} fois de sa vie : direction Berlin



Zerlin a ensuite fait du tourisme : La porte de Brandebourg, le château de Charlottensburg

En gros gourmand qu'il est, Zerlin a voulu goûter toutes les spécialités : les brotchen, le rotte Grutze (mélange de fruits rouges) et les wurst (saucisses allemandes) accompagnées par du chou et la salade de pomme de terre



Zerlin comme les 7000 participants au marathon de Berlin roller s'est équipé sur la pelouse devant le Reichtag. Puis il a vaillamment parcouru la boucle de 42,5 km dans Berlin. Zerlin est très fier de sa médaille de Finisher !



Qui viendra accompagner Zerlin l'an prochain au marathon de Berlin ?

N'hésitez pas à aller lire l'article de Perrine sur Zerlin à Berlin : [www. http://zone4roller.com](http://zone4roller.com) dans la rubrique **PapotMag**.

Rendez vous en novembres pour notre prochaine newsletter Zone 4

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