

LES NEWS DU MOIS

VIE DU CLUB

 **Assemblée Générale:** Elle s'est déroulée le vendredi 5 juin 2015.

2 nouveaux membres rejoignent le comité directeur : Patrick FERRAND et Olivier PERRON et deux le quittent : Françoise KNAP. et Frédérique LELANDAIS.

Le bureau est inchangé, à savoir :

Président	Trésorier	Secrétaire
Patrick CLAVEQUIN	Michel ARRACHEQUESNES	Annelise MARTINO

Les commissions au sein du Comité Directeur sont attribuées de la manière suivante :

Commissions	Responsable	Commissions	Responsable
Formation	Patrick CLAVEQUIN	Image du club	Perrine DAMOUR
Compétition Adultes	Patrick FERRAND	Événementiel	MG GOUPIL
Compétition Enfants	MG GOUPIL	Communication	Olivier PERRON
Randonnée	Poste vacant : aucun membre du groupe randonnée n'ayant souhaité rejoindre le comité directeur		

Commissions hors Comité Directeur :

Jean-Stéphane VILLERS-BONNARD a proposé de continuer à organiser les randonnées mensuelles.

Vous trouverez le compte rendu complet de l'assemblée générale 2015 sur le site <http://zone4roller.com> dans la rubrique **Le Club** et les statuts mis à jour, toujours sur le site, via le menu **Le Club → Statuts du Club**.

 **Manon a obtenu son BIF !** Manon, qui assiste Patricia sur tous les cours du samedi, a décroché haut la main son BIF (1^{er} niveau de diplôme de roller). Après un stage, un examen théorique et pratique, elle est la seule mineure de sa promotion à avoir obtenu le précieux sésame. Bravo Manon !



 **Tous en rollers :** Le 30 mai 2015, Zone 4 a organisé trois randonnées ouvertes à tous dans Cergy.

C'est par une après midi ensoleillée, que les patineurs de tout âge et de tout niveau se sont élancés dans la première randonnée longue de 5 km. La plus jeune (3 ans et demi) a parcouru 4,5 km avant de monter de le camion de UMPS pour reposer ses petites jambes.

Se sont ensuite enchainées une randonnée de 8 km puis une autre de 12 km. Environ une trentaine de personnes sont venues participer.

A noter que les ados du club ont aidé tout au long des randonnées les enfants moins agiles. Merci à eux.

Merci également aux bénévoles du club qui sont venus encadrer ces randonnées (bloquer les voitures au carrefour, ...)



Le Roll'Athlon (7 juin 2015) :

7 patineurs Zone 4 sont allés affronter les pentes de Savoie sur 103 km lors du Roll'Athlon en puisant dans leurs ressources physiques et mentales.

Caroline et Perrine ont terminé respectivement en 5 et 6^{ème} position dans leur catégorie en 4h39.

Patrick F est arrivé 1^{er} Zone 4 en 4h06, Vincent s'est bien battu en terminant en 4h25, Alain a également terminé après 2 chutes dans la dernière descente (particulièrement raide), un sprint en chaussettes pour venir à bout de cette descente et passer la ligne en roller au bout de 5h12 d'effort. Bravo à tous les 7 qui ont fièrement porté les couleurs Z4.

Malheureusement, Framboise s'est blessée dans la 2nd descente et Patrick C a dû abandonner à 70 km.

Pour info, Nolan BEDDIAF (le fils de notre coach course) est arrivé 1^{er} en pulvérisant le temps de l'épreuve en 2h49.



N'hésitez pas à aller lire l'article de Caroline qui témoigne de son expérience pour son 1^{er} Roll'Athlon sur le site <http://zone4roller.com> dans la rubrique PapotClub

Les passages de roues : Samedi 13 juin 2015 a eu lieu le passage des roues :

Nos baby, enfants débutants, enfants confirmés et adultes débutants ont tenté d'obtenir une roue verte, bleue ou rouge suivant leur niveau.

52 adhérents Zone 4 ont décroché une roue, soit au total 37 roues vertes, 10 roues bleues et 5 patineurs ont obtenu la moitié de leur roue rouge en réussissant le parcours d'agilité. Il leur faudra passer les épreuves en extérieur. Bravo à tous !



Pour plus d'information sur les roues, voir la rubrique **Le saviez vous ?** à la fin de cette newsletter.

Championnat du monde à Dijon (14 juin 2015) :

Cet événement rassemble les meilleurs patineurs du monde. Nous avons assisté à une course d'élite fabuleuse avec des échappées chez les hommes et les femmes et avons pu admirer le style et la vitesse de patinage des pros.

6 Zone 4 : 4 adultes et 2 enfants du groupe course sont allés participer au marathon (2 adultes), au semi-marathon (2 adultes) et aux courses enfants.

Olivier a terminé son marathon malgré la chaleur en 1h30, tout en accompagnant et en restant en peloton avec un binôme "malvoyant et son guide" Stéphane et Beaudoin. Chapeau bas devant la performance et la pugnacité tant du guide que du malvoyant. Frédéric a dû abandonner au 25ème kilomètre. Patrick et Mg ont su trouver un peloton sympa avec une Air France et 2 Troyens et ont terminé leur semi-marathon en 54 min. Marine et Florian ont fait une très belle course de 2 km avec une moyenne de 25 km/h.



N'hésitez pas à aller lire l'article de Patrick et MG sur le site : [www. http://zone4roller.com](http://zone4roller.com) dans la rubrique **PapotMag**.

A VENIR

VIE DU CLUB

 **Randonnée des lacs: Dimanche 21 juin 2015 : départ de Menois à 10h00 (10800 - Rouilly Saint Loup).** Cette randonnée est conçue pour convenir à tous les publics. Initiés ou débutants, les participants auront le choix de la distance à parcourir, à l'allure qui leur convient le mieux :

14 km minimum : de Menois à Lusigny-sur-Barse (plage) – retour en bus de 15h à 17h

80 km : de Menois à Dienville, aller/retour.

Inscription gratuite jusqu'au 19/06, mais obligatoire.

Pour plus d'information, voir le site : <http://www.rollerenligne.com/events-15668-rando-verte-roller-2015-rando-des-lacs-10.html>

 **6h de Paris :** Après les 6h de Carole, le challenge continue avec les 6h de Paris **le dimanche 2 août 2015 dans le bois de Boulogne**. Si vous souhaitez poursuivre l'aventure des 6 heures, n'hésitez pas à contacter Patrick C ou Patrick F à l'adresse email suivante : patrick.clavequin@gmail.com pour être intégré dans une équipe Zone 4.

 **Randonnées mensuelles Zone 4:** La prochaine randonnée mensuelle aura lieu le vendredi 3 juillet. Rendez vous place des 3 gares à Cergy le Haut à 20h45 pour un départ à 21h.

 **Randonnées Zone 4 de l'été :** Cet été Zone 4 Roller reprendra les « Randos à Robert » en organisant des randonnées dans le Vexin, le long des bords de l'Oise, etc... Rendez-vous tous les mardi soir à 20h30 au lieu indiqué sur l'email qui vous sera envoyé chaque semaine. Bonne ballade à tous !



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

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

Voici la liste des prochaines randonnées à venir :



Randonnée

- **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
- **30 août 2015 : Rhine on skate (135 km à 20 km/h)** – Rhin romantique – Rudesheim am Rhein (Allemagne). Voir site : <http://www.rhine-on-skates.de/francais/>
- **6 septembre 2015 : Rando verte roller 2015 : rando Angevine en bord de Loire**

Autres randonnées :

- **3 juillet 2015 : La randonnée mensuelle Zone 4 : RDV place des 3 gare à 20h45**
- **Les randonnées de l'été Zone 4 : RDV tous les mardi soir à 20h30 (Lieu communiqué par email aux adhérents Zone 4 (groupes adultes))**



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



Course

- **21 juin 2015 : challenge Piste La Muette** (ANNULE)
- **28 juin 2015 : challenge piste à Brétigny**
- **14-15-16 août 2015 : Grand prix de Flandres** (étape coupe Europe) –Oostende (Belgique) Voir site en anglais : <http://www.flandersgrandprix.be/en/participants>

Pas de compétition organisée à Compiègne cette année.



Course



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

- **21 juin 2015 : challenge piste La Muette** (ANNULE)
- **28 juin 2015 : challenge piste à Brétigny** (réservé aux enfants ayant un bon niveau de patinage)



Course



Le calendrier des 6/12/24 heures :

- **27-28 juin 2015 : Les 24h du Mans** - Site : www.24hrollers.com
- **2 août 2015 : Les 6 h de Paris** - Site : www.6hdeparis.fr
- **23 août 2015 : Les 6h de Colmar**
- **6 septembre 2015 : Les 6h de Strasbourg (67)**
- **6 septembre 2015 : Challenge des 6h du Loiret à Loury (45)**
-

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 ?



Tout savoir sur les passages de roues FFRS:

C'est quoi ces roues : j'en ai déjà 8 sur mes rollers ? La FFRS (Fédération Française Roller Sports) a défini des niveaux de patinage



La **roue verte** (niveau débutant) : Niveau le plus simple, le patineur doit effectuer un parcours d'agilité : slalom, retournement, freinage sans limite de temps. Sur les 10 éléments techniques que contient le parcours, il doit en réussir au moins 8 pour obtenir la roue verte

La **roue bleue** (niveau confirmé): 2nd niveau, le patineur doit effectuer un parcours d'agilité contenant également 10 éléments techniques plus complexes à exécuter que pour la roue verte : marche arrière, saut sur un tremplin, saut au dessus d'un tapis... Il n'y a pas de limite de temps et le patineur doit réussir au moins 8 éléments sur les 10 pour obtenir la roue bleue.

La **roue rouge** (niveau expert) : C'est le niveau le plus difficile à obtenir. Il faut parcourir dans un temps imparti (chronométré) un parcours d'agilité contenant 10 ateliers puis passer une série de 10 épreuves non chronométrées en milieu urbain (descendre et monter un escalier, freiner en powerslide , etc...).

La FFRS est en train de revoir les niveaux et l'an prochain deux nouvelles roues feront leur apparition : les roues jaunes et les roues noires : affaire à suivre.

Rendez vous en juillet pour notre prochaine newsletter Zone 4

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