



ROL
RIDE ON LILLE
100% Roller Loisir

FANzine

Novembre-décembre 2010

Edito :

Alors que les vitrines des magasins commencent à faire paraître leurs plus beaux appareils de Noël, la température et la météo nous font bien comprendre que l'hiver s'installe peu à peu.

Finie pour autant la saison des rollers ? Bien sûr que non, Ride On Lille vous propose pendant la trêve hivernale des randonnées des sessions rollers pour tous les goûts : cours collectifs, cours particuliers, formations bénévoles et surtout des cours de danse en roller ! Le roller dans la joie et la bonne humeur pour un hiver comme sur des roulettes !

SOMMAIRE

ROL NEWS	3
De la danse pour rythmer cet hiver !	3
Le teambuilding	3
Point sur ROL et l'accompagnement éducatif	3
Où pratiquer le roller en hiver dans la métropole ?	4
Quand Roller rime avec solidarité !	4
Le petit jeu du mois !	4
ROLLER ET SANTE	5
Roller et remise en forme physique	5
Les bénéfiques pulmonaires	5
Les bénéfiques sur le bien être et le moral	5
Les bénéfiques pour l'appareil locomoteur	5
Quelques règles à respecter pour bien rouler	5
ROL PRESTATIONS	6
Calendrier des stages d'hiver	6
Cours particuliers	6
ROL SCHOOL ET KIDS SCHOOL	7
Les tarifs 2010-2011	7
Qu'est ce que la ROL SCHOOL ?	7
Créneaux horaires ROL School	7
Créneaux horaires Kids School	7
ROL VILLENEUVE	8
Calendrier de ROV	8
Les tarifs 2010 de ROV	8
ROL MONS	8
Calendrier de ROM	8
Les tarifs 2010 de ROM	8
RANDONNEES	9
La trêve hivernale	9
Les randoxygènes	9
La randonnée des Pères Noël	9
Bien rouler en hiver !	9
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	10
Le mot du jour	10
Récompenser les bénévoles	10
Un outil de travail interne : rolagora	10
Le label Sport et Développement Durable	10
BENEVOLES / PERMANENTS	11
Préventions aux secours civiques niveau 1	11
Formations des bénévoles	11
Les Ressources Humaines chez ROL !	11
ROL recrute un stagiaire communication et commercial	11
PARTENAIRES	12



➤ De la danse pour rythmer cet hiver !

Snif snif, voici la fin des randonnées ROL FRIDAY NIGHT. Que faire de nos vendredis soirs de novembre à mars 2011 ? Pour les amateurs de danse, les curieux du roller ou tout simplement les passionnés de la roulette, Marie et Isabelle attendront les adhérents du réseau Ride On Lille, plusieurs vendredis soirs de 19h00 à 21h00 à la salle Defaucompret de Lille Fives, pour des initiations à la danse en roller, sur des aires de dance, country, rock... (planning prochainement disponible en homepage du site www.rol.asso.fr)



➤ Le teambuilding

La traduction littérale est Construction d'équipe / Motivation. Il s'agit pour les entreprises de redynamiser un groupe, une équipe ou un service à travers une journée basée sur le dépassement de soi-même, la solidarité et la cohésion d'équipe.

Et ROL dans tout ça ? Votre association propose aux entreprises des journées « découverte du roller » accessibles à tous les niveaux. Les collègues d'une entreprise peuvent ainsi s'initier ou se perfectionner en roller sous le signe de la bonne humeur, de l'entraide et de défis individuels et collectifs ! N'hésitez pas à relayer l'info autour de vous ! Plus d'infos en envoyant un mail à contact@rol.asso.fr

➤ Point sur ROL et l'accompagnement éducatif

Pour cette année scolaire 2010-2011, l'association RIDE ON LILLE intervient de nouveau dans le cadre de l'Accompagnement Educatif Sportif (AES) au sein d'établissements scolaires de la métropole lilloise. 62 conventions ont été signées en accord avec la Direction Jeunesse et sport du Nord (DRJSCS).

6 établissements spécialisés accueillant des jeunes scolarisés en situation d'handicap ou difficultés sociales intègrent pour la 1ère fois ce dispositif: l'IRPA de Ronchin, l'IME du RECUEIL de Villeneuve d'Ascq, l'Ecole Régionale du Premier Degré « Ernest Couteaux » de Lille, CRESDA de Pont à Marcq, le Centre du Parc Barbieux de Roubaix et l'IME La Pépinière Lille-Loos. Ces élèves seront initiés à la pratique du roller par des moniteurs professionnels diplômés d'état (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif Roller Skating), en adéquation avec les différents projets pédagogiques d'établissement et pour développer des valeurs telle que l'autonomie, la responsabilité, la solidarité, la sécurité... Un échange et une expérience riche et humaine! Retrouvez toutes les infos sur notre site www.rol.asso.fr, rubrique collectivité.

➤ Où pratiquer le roller en hiver dans la métropole ?

Pendant la période hivernale, le roller peut toujours se pratiquer en extérieur. Bien sûr il faudra mettre les vêtements de circonstance. Cependant, le temps était peu propice au roller, que faire en cas de pluie et surtout où peut-on aller pour pratiquer du roller? Voici 3 sites incontournables :

- la Halle de Glisse, située à côté du commissariat de Lille Sud, vous accueille pour pratiquer toutes les disciplines et réjouira, notamment, les passionnés d'accros avec ses modules ;
- "Ride On Lille" vous propose des cours au complexe sportif Defaucompret pour vous apprendre les bases et les fondamentaux du Roller ;
- "Roll and dance" au CIT de Roncq, où l'on peut danser en musique.

Avec l'hiver qui arrive, le roller est plus difficile à se pratiquer en extérieur, néanmoins, il reste tout de même de multiples possibilités en fonction du temps. Alors à vos rollers, soyez prudent et surtout faites vous plaisir !

➤ Quand Roller rime avec solidarité !

Il est à ce jour impossible de dire que le roller n'est pas ouvert à tous ! Depuis plusieurs mois, votre association accueille des personnes sujettes à un handicap moteur et/ou physique.

Aujourd'hui, gros plan sur le CRESDA, Centre d'Education Spécialisée pour les Déficients Auditifs, dont le siège se situe à Pont-à-Marcq. En effet, tous les jeudis de 17h30 à 19h, 10 enfants sourds et malentendants viennent à la salle Defaucompret de Lille Fives afin de suivre une séance d'une heure et demi avec Loïc, éducateur sportif chez ROL. Se diriger, se déplacer, franchir des obstacles, se retourner, freiner, tous ces fondamentaux sont au programme des 18 séances programmées pour les enfants. Bonne humeur, ambiance, solidarité, échange et apprentissage autant pour Loïc qui apprivoise la langue des signes française que les enfants à rouler sont au rendez-vous ! Une belle leçon de vie pour un roller pour tous sans discrimination !

➤ Le petit jeu du mois !



Les étapes pour passer un obstacle : saurez-vous remettre les photos dans l'ordre ?

Source : rollerenligne.com

Réponse : 4-2-1-5-6-3

Roller et remise en forme physique

La pratique d'une activité physique régulière est bénéfique dès l'enfance, contribuant à un développement harmonieux. Le roller peut être envisagé comme un loisir, un moyen de déplacement ou encore une activité physique sportive.

Pratiqué en salle ou à l'extérieur, deux à trois fois par semaine, Ride On Lille vous dévoile les bénéfices de l'activité physique et sportive du roller sur votre santé.

➤ Les bénéfices pulmonaires

Le roller permet de maintenir une bonne aptitude respiratoire, en diminuant l'essoufflement, et en maintenant une bonne oxygénation périphérique des muscles. Votre souffle est conservé plus longtemps et vous respirez mieux !

➤ Les bénéfices sur le bien être et le moral

Le roller présente un capital « bonne humeur » du fait de participer en groupe ou dans un club à l'activité. Bouger en roller libère nos tensions, réduit le stress et l'anxiété. En d'autres termes, il défoule !

➤ Les bénéfices pour l'appareil locomoteur

Le roller stimule la coordination de vos gestes. Le roller est un sport qui développe essentiellement la masse musculaire au niveau du bas du corps (cuisse, mollet et fessier). Il tonifie toutes les parties du corps lors de la propulsion et la poussée latérale et diminue ainsi la masse graisseuse au niveau postérieur du corps. Bonne nouvelle pour vous mesdames et messieurs qui cherchez à remodeler vos formes !

Source Photo : Evian



➤ Quelques règles à respecter pour bien roller

- 1) Je n'oublie pas de m'échauffer et de commencer toute pratique très progressivement...
- 2) J'évite de pratiquer quand il fait froid (en dessous de 5 degrés) ou trop chaud (plus de 30 degrés).



**LA NEIGE
QUAND JE VEUX !**
<http://www.ice-mountain.com/>

➤ CALENDRIER DES STAGES ROLLER

Apprenez les fondamentaux du roller rapidement grâce aux stages ROL. Dispensés par des Brevets d'Etats, ils ont lieu au complexe Defaucompret, 4 rue parmentier à Lille Fives. Les bulletins d'inscription sont en téléchargement libre sur www.rol.asso.fr (onglet cours, rubrique stages) vous y retrouverez les tarifs. Petite astuce : vous avez la possibilité de vous inscrire en ligne via le paiement sécurisé !

STAGE 18 Adultes et Enfants	Mercredi 27 octobre de 18h30 à 21h30 Thème : techniques « arrière »	3h	Tous niveaux
STAGE 19 Adultes et enfants	Samedi 06 et dimanche 07 novembre 2010 Samedi 06 de 14h à 17h Dimanche 07 de 10h à 13h et de 14h à 17h	9h	Initiation et famille
STAGE 20 Adultes	Samedi 20 novembre de 14h00 à 17h00 Thème : préparation du passage de la 1ère roulette	3h	Initiation 1 et 2
STAGE 21 Adultes et enfants	Samedi 04 et dimanche 05 décembre 2010 Samedi 04 de 14h à 17h Dimanche 05 de 10h à 13h et de 14h à 17h	9h	Initiation et famille

Vous avez la possibilité de prendre votre repas sur place (club house, micro-ondes...) pour les stages de 9h. Nous vous prêtons le matériel roller durant le stage si vous n'en disposez pas !

➤ Cours particuliers

Les horaires des cours collectifs ne s'accordent pas avec votre emploi du temps ? Pensez aux cours particuliers ! Les cours particuliers d'une durée allant d'une heure à une heure et demi permettent un apprentissage très rapide des fondamentaux du roller. Ils sont uniquement dispensés par des moniteurs diplômés (Brevet d'Etat Roller). Réservation par téléphone au 03 20 56 71 61.

Tarifs pour les non adhérents :

Nbre	Cours d'1h	cours de 1h30	5 cours de 1h	5 cours de 1h30
1 personne	30 €	45 €	120 €	180 €
2 personnes	50 €	70 €	160 €	250 €

Tarifs pour les adhérents :

Nbre	Cours d'1h	cours de 1h30	5 cours de 1h	5 cours de 1h30
1 personne	20 €	30 €	80 €	120 €
2 personnes	33 €	47 €	107 €	167 €



Formation bureautique, Internet, Pao, Réseaux... à destination des salariés et des professionnels

Plus de 100 stages, éligibles au titre de la formation continue et du DIF

Visitez notre site : www.evolution-nord.com

Tél : 03 28 38 12 30

25 avenue saint maur - La Madeleine

Word - Excel - PowerPoint - Access - Photoshop - InDesign - Dreamweaver
Photo numérique - réseaux - langages - Autocad - Illustrator



➤ Qu'est ce que la ROL SCHOOL ?

La ROL SCHOOL est une école de roller qui vous permet (enfants ou adultes) d'apprendre à circuler en roller en toute sécurité. Chutes, vitesse, freinage, virage, franchissement, retournement... autant de fondamentaux qui sont abordés lors des cours pour vous permettre d'évoluer en toute autonomie et sécurité en extérieur. Ces cours sont animés par des bénévoles diplômés fédéraux ou des permanents de l'association diplômés d'Etat ! Bonne ambiance et apprentissage ludique garantis ☺



➤ Tarifs 2010-2011

- Cotisation** : 40€ obligatoire (enfants et adultes)
- Adultes à l'année** : 120€ par personne la formule est valable de date à date
- Adulte aux tickets** : 60€ pour 10 tickets ou 7€ l'unité.
- Enfants/Parents avec un parent pratiquant durant un créneau** : 60€ par enfant, la formule est valable de date à date.
- Enfant seul sans parent pratiquant durant un créneau** : 90€ formule valable de date à date.
- Enfants/Parents avec un parent pratiquant durant deux créneaux** : 90€ par enfant, la formule est valable de date à date.
- Enfant seul sans parent pratiquant durant deux créneaux** : 120€ formule valable de date à date.

➤ CRENEAUX HORAIRES DE LA ROL SCHOOL

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
SALLE DEFAUCOMPRET LILLE FIVES	19h/20h30 INITIATION 1 ET 2	18h30/20h PERFECTIONNEMENT 1 ET 2	19h/20h30 INITIATION + MAITRISE ENTRAINEMENTS LIBRES	11h30/13h 50 ANS ET PLUS + INITIATION 1 et 2
	19h/20h30 PERFECTIONNEMENT 1 ET 2	20h/21h30 INITIATION 1 ET 2	19h/20h30 CRENEAU ADO (11/15 ans)	
HALLE DE GLISSE	LUNDI : 18h30/20h : MAITRISE 1 ET 2 20h/21h30 : STREET HOCKEY			

➤ CRENEAUX HORAIRES ROL SCHOOL KIDS LILLE

ROL SHOOOL KIDS A LILLE FIVES ESPACE DEFAUCOMPRET	
Mercredi	15h à 16h30 : Créneau Enfants / Parents (4-12ans) 16h30 à 18h : Créneau Enfants / Parents
Samedi	8h30 à 10h : Créneau Enfants / Parents 10h à 11h30 : Créneau Enfants / Parents



ROL Villeneuve

ROL Villeneuve, école de roller pour adultes, vous accueille dès le 2 septembre 2010 pour la prérentrée et le 9 Septembre 2010 pour la rentrée afin de débiter une nouvelle saison de roller loisir. Consultez dès maintenant les horaires et tarifs. Plus d'infos : www.rol.asso.fr logo ROL Villeneuve.

ROL SCHOOL VILLENEUVE D'ASCO : HALLE CANTELEU

JEUDI

20h30/22h30 Initiation et perfectionnement **(complet)**

➤ Les tarifs 2010-2011 de ROV

Les formules proposées sont:

- * Adhésion obligatoire de 40€ (valable de sept. à août)
- * Formule au ticket : 60 € les 10 tickets, ou 7€ le ticket à l'unité
- * Formule à l'année 120€ valable jusqu'au 30 juin 2011
- * Formule 80€ du 1er février jusqu'au 30 juin 2011



ROL Mons-En-Baroeul

ROL Mons est heureuse de vous accueillir dès la rentrée le 4 septembre 2010 pour une nouvelle saison de roller loisir pour enfants et adultes. Consultez dès maintenant les horaires et tarifs. Plus d'infos : www.rol.asso.fr logo ROL Mons.

ROL SCHOOL Mons en Baroeul : Halle Montaigne

Lundi	18h à 20h ou de 20h à 22h : entraînements libres
Mercredi	14h à 16h ou 16h à 18h : 2 créneaux kids réservés uniquement aux habitants de Mons en Baroeul encadrés par des moniteurs rollers diplômés d'Etat
Mercredi	18h à 20h : créneau adulte niveau initiation et perfectionnement
Samedi	10h à 12h : créneau Hockey en famille (transféré au dimanche matin à partir de janvier 2011)
Samedi	14h à 16h : créneau roller en famille ouvert aux adultes et enfants seuls en fonction des places disponibles (complet)

➤ Les tarifs 2010-2011 de ROM

Les formules proposées sont:

- * Adhésion obligatoire de 40€
- * Formule au ticket : 60 € les 10 tickets, ou 7€ le ticket à l'unité
- * Formule à l'année 120€.



Pour les monsois, les cours sont gratuits (uniquement l'adhésion de 40€ à souscrire).



100 % ROLLER LOISIR

➤ La trêve hivernale

Petite pause cet hiver pour les staffeurs ! De Novembre à fin février, les randonnées rollers du vendredi soir (ROL FRIDAY NIGHT) et celle du dimanche après-midi (ROL PARADE) sont suspendues pour des raisons de sécurité. En attendant, découvrez les randonnées découvertes, les randoxygènes ou encore les Croc and Rol pour rouler cet hiver !

➤ Les randoxygènes

Pas de trêve hivernale pour les randoxygènes, la commission vous permet cet hiver de rouler un minimum pour conserver votre endurance en roller ! L'inscription est obligatoire sur www.rol.asso.fr

07/11/2010 : Randoxygène Menin-Courtrai

Rdv : 13h30 pour un départ en covoiturage. PAF 3€ pour les non adhérents.

Distance : 22 km

05/12/2010 : Randoxygène Warmeton Comines

Rdv: 13h30 pour un départ en covoiturage. PAF 3€ pour les non adhérents.

Distance : 15 km

➤ La randonnée des Pères Noël

La commission randonnée découverte renouvelle cette année encore l'incontournable randonnée des pères Noël ! Participez à cette rando pleine de bonne humeur avec la tenue de rigueur bien sûr ;) L'inscription est obligatoire sur www.rol.asso.fr

14/12/2010 : Rando des pères Noël

Rdv : Départ 19h. Lieu du rdv communiqué par sms/mail après inscription. PAF 3€ pour les non adhérents.



➤ Bien rouler en hiver !



Le roller en hiver ? Oui c'est possible mais quelques précautions sont à prendre avant de se lancer sur les roulettes dans la période hivernale.

Tout d'abord, le premier réflexe à avoir est de regarder la météo et l'état du sol. Sur un sol humide ou verglacé, les risques de chutes sont démultipliés. Ensuite, si le temps et le chemin sont praticables, n'hésitez pas à faire un échauffement un peu plus long car les muscles sollicités le sont d'autant plus en période de froid. Ainsi en pratiquant un échauffement complet, vous pourrez éviter certains désagréments musculaires au cours de la balade.

Sinon si les conditions météorologiques sont exécrables et que l'envie vous prend de venir rouler n'hésitez pas à vous inscrire aux cours adultes, parents/enfants et les créneaux kids de la ROL SCHOOL. Ses cours se déroulent en salle couverte ce qui permet de pratiquer par tous les temps.

Imprimerie en ligne



Vos impressions
en 1 clic!

www.rapid-flyer.com

Rapid-flyer.com soutient



➤ Le Mot du jour

Suite à son développement, l'association aborde un nouveau virage : celui de la cohésion d'équipe et coordination entre permanents et bénévoles. En effet, l'association compte aujourd'hui près de 78 bénévoles et 13 permanents. Le mot d'ordre du jour que souhaite transmettre le président de l'association est que nous formons une équipe sans distinction : permanents et bénévoles tous réunis pour un même objectif : faire avancer l'association !

➤ Récompenser les bénévoles

Le Conseil d'administration souhaite récompenser le travail réalisé par son équipe pour cette année qui est sur le point de se clôturer. Ainsi, il réfléchit actuellement sur des outils de valorisation du bénévolat pour compléter le livret existant mais surtout pour tous nous rencontrer en dehors de nos activités bénévoles.

En attendant, les t-shirts bénévoles et permanents sont en très bonne voie d'impression grâce à un partenariat qui devrait se concrétiser très prochainement ! Rol villeneuve quant à eux ont imprimé des t-shirts pour les bénévoles de ROV afin qu'ils soient identifiés plus facilement par les adhérents mais également pour les remercier de leur fidélité !

Le réseau ROL a une équipe de bénévoles très active, et le conseil d'administration tient particulièrement à les remercier.

➤ Un outil de travail interne : rolagora

Vous vous demandez comment votre association préférée fait pour être aussi performante ? Comment les bénévoles coordonnent-ils leurs actions ? Comment le CA peut-il gérer l'ensemble des demandes ?

La réponse tient dans un mot : ROLagora !

Mais kézako que ROLagora ?

Ce n'est ni plus ni moins qu'un forum collaboratif sur lequel interagissent tous les bénévoles qui y sont inscrits. Plus qu'un lieu où se prennent certaines décisions relatives à l'association, c'est aussi un espace d'échanges qui permet de maintenir la cohésion au sein de cette grande famille qu'est Ride On Lille !

Vous êtes bénévole et vous n'avez pas encore de compte sur rolagora.com ? N'hésitez pas à contacter les administrateurs du forum Tonio ou Fabien.

➤ Label Sport et Développement durable

Le Conseil d'Administration et notamment Annie, ont travaillé sur le label Sport et Développement Durable pour l'association. ROL est donc fière de vous annoncer que grâce à la signature de la Charte du Sport pour le Développement Durable par la Fédération Française de Roller Skating à laquelle nous sommes affiliés, l'association montre une fois de plus son engagement pour le développement d'une activité écologique ou pour le respect de l'environnement. Par ailleurs, l'association avait d'ores et déjà travaillé sur son propre Agenda 21 afin de répondre au mieux à la demande actuelle de préservation de la planète. Le roller : une activité saine pour vous et la nature !

Vous pouvez consulter cette charte dans nos locaux ou sur : www.franceolympique.com



➤ Préventions aux secours civiques niveau 1

Diplômés !

Pendant les mois de septembre/octobre, des bénévoles volontaires vont suivre une formation aux premiers secours. Deux sessions seront organisées afin de renforcer les connaissances des bénévoles sur le sujet et leur permettre d'obtenir le PSC1 si ce n'est pas déjà fait. Pour cette formation, ce seront les pompiers qui viendront former nos secouristes en herbe !



➤ Formations des bénévoles

Cher bénévoles finies les randonnées, alors on en profite pour se retrouver le vendredi soir à la salle pour échanger sur nos expériences en animation, en encadrement randonnée (staffeur), et pourquoi pas pour découvrir de nouveaux outils pédagogiques, mais également de nouveaux publics (ROL intégration). Isabelle vous proposera des moments de convivialités les rollers aux pieds autour de différents thèmes. Retrouver prochainement sur le site et dans votre boîte mail les dates et thèmes des futures formations bénévoles en interne.

➤ Les Ressources Humaines chez ROL !

Si votre association a connu un franc succès et une croissance importante, c'est sans nul doute grâce à l'équipe soudée qui l'anime chaque jour. Fin octobre 2010, ROL est composé de 77 bénévoles actifs qui s'investissent très régulièrement (38 animateurs adultes, 22 animateurs pour les kids, 34 bénévoles, 11 administrateurs, 53 staffeurs).

Du côté des permanents, l'équipe qui entoure le directeur fondateur est composée de 13 collaborateurs, totalisant 1400h mensuelles, soient 9.5 ETP. 3 auto-entrepreneurs éducateurs sportifs interviennent chaque semaine.

➤ ROL recrute un stagiaire communication et commercial !

Dans le cadre de sa diversification d'activité, ROL recrute un stagiaire conventionné. ROL recherche actuellement à développer les prestations animations rollers à destination des CLV, CE, mairies, écoles et à pérenniser ses activités actuelles (randonnées et écoles de roller). Pour développer et promouvoir ces activités, ROL recherche donc un(e) assistant(e) communication et commerciale. Vous travaillerez en collaboration avec la chargée de communication. Plus d'infos sur : www.rol.asso.fr.



DANSEZ EN ROLLERS !

<http://www.roll-dance.com/>

Merci à l'ensemble de nos partenaires et mécènes qui nous font confiance !

Merci à l'ensemble de nos partenaires et mécènes, qui nous ont permis de réaliser des non dépenses à hauteur de 70 000 euros en 2009.



REDACTION V04 :

REMY BAVEYE, KEVIN CATEAU, ADELINE CAVROY, LOIC COUSIN, MELANIE DEBBIH, FABIEN FITOUSSI, VANESSA GARCIA, LUDOVIC MAELSTAF, JEAN-STEPHANE MICHALAK, GERALDINE PINSON, ROMAIN SANSÉN, SEBASTIEN TABARY, THIERRY VANOFFE, ISABELLE WOESTELANDT

CONCEPTION:

GERALDINE PINSON

PHOTOS:

COMMISSION PHOTOS ROL, ADELINE CAVROY

RIDE ON LILLE (ROL), WWW.ROL.ASSO.FR

4 RUE PARMENTIER 59000 LILLE, TEL : 03.20.56.71.61./FAX : 03 20 47 27 06. CONTACT@ROL.ASSO.FR



100 % ROLLER LOISIR