

Les modalités d'inscription

Possible à partir de 5 ans pour une licence du type loisir et à partir de 6 ans pour une licence du type compétition. Le passage à l'école de patinage est conseillé pour tout enfant débutant.

Première adhésion :

Une photo d'identité, une copie d'une pièce d'identité du futur patineur, un certificat médical spécifiant « Pratique du Roller Skating en Compétition », la fiche de renseignement avec autorisation parentale pour les moins de 18 ans, 3 enveloppes timbrées à votre adresse (convocation de l'Assemblée Générale, etc.) ainsi que le paiement correspondant. Possibilité d'un essai avant adhésion.

Renouvellement d'adhésion :

Une photo d'identité, un certificat médical spécifiant « Pratique du Roller Skating en Compétition », la fiche de renseignement avec autorisation parentale pour les moins de 18 ans, 1 enveloppe timbrée à votre adresse (convocation de l'Assemblée Générale, etc.) ainsi que le paiement correspondant.

Le renouvellement d'adhésion doit être fait pour le **30 septembre au plus tard**.

Toute demande ou renouvellement d'adhésion doit transiter via le responsable de la discipline concernée.

Les cotisations

Adhésion par foyer	Type de licence			Dirigeant et entraîneur
	Loisir	Compétition		
	Plus de 15 ans	Moins de 13 ans	Plus de 13 ans	
1er adhérent	85,00 €	64,00 €	75,00 €	41,00 €
2ème adhérent	82,00 €	61,00 €	72,00 €	
3ème adhérent	79,00 €	58,00 €	69,00 €	

Cette cotisation comprend :

La cotisation du club
La licence fédérale assurances incluses
La cotisations ligue régionale et comité départemental

Mode de paiement de la cotisation :

Par chèque bancaire ou postal, libellé à l'ordre du R.O.C.S.
Coupon sport et Ticket CAF

Du LOISIR à la COMPETITION, Le R.O.C.S.



c'est la PASSION du ROLLER



Alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre.



ROCS Information

Notre club est basé sur le bénévolat de tous ses membres. Les entraîneurs et dirigeants du R.O.C.S. seront heureux de vous accueillir et vous faire partager leur passion du Roller.

Les coordonnées du club

Les disciplines

- Le patinage artistique sur roller
- La course
- Le roller in line hockey
- Le rink-hockey
- Le slalom
- La randonnée
- L'école de patinage

Les modalités d'inscription

Les cotisations

Les entraînements

Coordonnées du club

Adresse postale : **R.O.C.S. - Suzanne FERREIRA - 16 rue Pierre Loti - 45140 ST JEAN DE LA RUELLE**

Tél. : **02 38 43 80 35** – E-Mail : **rocs45info@aol.com**

Siège Social et Secrétariat : **Gymnase Maurice Millet, rue Maurice Millet - 45140 ST JEAN DE LA RUELLE**

E-Mail : **rocs45info@aol.com** - Site Internet : **rocs45.free.fr**

Association loi 1901, déclarée le 3 juin 1986 et publiée au Journal Officiel le 9 juillet 1986

Siret : 338 116 288 00022 – Code APE : 926 C



Les disciplines



ARTISTIQUE

Contacteur : **Suzanne FERREIRA**
Tél. : **02 38 43 80 35** E-Mail :
suzanne.artistique@sfr.fr

La technique, le style et le sens du rythme sont les trois éléments essentiels à la pratique du patinage artistique qui associe la danse, la chorégraphie et la comédie.

Confrontés à des épreuves libres ou imposées, les patineurs exécutent, en solo, en couple ou en groupe synchronisé, des figures associant technique et chorégraphie sur fond musical.

Contacteur : **Jean Marc GAUCHER**
Tél. : **06.22.06.39.68** E-Mail :
marco.gaucher@gmail.com



COURSE

La course de vitesse, seul ou en peloton, sur la route ou sur piste.

Le coureur affronte le chronomètre ou ses adversaires sur des distances allant de 120 mètres à 80 kilomètres, en passant par des épreuves classiques : 1 500, 3 000, 5 000, 10 000 et 20 000 mètres. La finalité : être le premier et passer la ligne en vainqueur. Cette discipline allie puissance et agilité.



R.I.L. HOCKEY

Contacteur : **Gérard CARTRON**
Tel : **06 19 99 01 52** – E-Mail :
cartron.gerard@wanadoo.fr

Discipline sportive à part entière, il découle du hockey sur glace et oppose deux équipes de cinq joueurs dont un gardien pendant deux mi-temps. La durée des mi-temps sont fonction de la catégorie d'âge des joueurs. Les pratiquants doivent posséder une grande qualité technique et une très bonne condition physique afin de palier à la fois à la vitesse et aux conditions de jeux.

Les disciplines



RINK HOCKEY

Contacteur : **Michel MARTIN**
Tél. : **06 70 73 19 11** – E-Mail :
michel.r.martin@orange.fr

Un sport d'équipe : 4 joueurs de champ et 1 gardien, munis de crosse et d'un équipement adapté.

Les joueurs se mesurent à une équipe adverse pendant deux mi-temps de 25 minutes. La finalité : marquer un maximum de buts. Cette discipline réclame une grande technique dans le maniement de la crosse et une maîtrise complète du patinage.

SLALOM

Contacteur : **Marie GAUCHER**
Tel : **06 98 62 99 92** – E-Mail :
m.a.j.k.a@hotmail.fr

Cette nouvelle discipline du club allie vitesse et technique sur des parcours dont les plots peuvent être espacés de 80cm seulement.

Pratiquée en amateur, les slalomeurs peuvent tester leur rapidité et/ou développer leur sens artistique en présentant des chorégraphies en musique.

Contacteur : **Liliane JAVOY**
Tél. : **06 98 15 00 12** E-Mail :
lilou.roller@free.fr



RANDONNEE

Elle permet aux plus grands nombres de pratiquer un sport de détente et d'entretien, dans la décontraction, la bonne humeur et la convivialité. Le but des patineurs est de participer dès le printemps à des « Randonnées familiales » voire plus ...

Ecole de patinage

Contacteur : **Jacky LAMIRAULT**
Tél. : **06.74.93.06.55** E-Mail :
jlamirault@free.fr

Le groupe Ecole de Patinage a pour objectif d'enseigner les bases du patinage aux débutants, à partir de 5 ans. Le passage à l'école de patinage est conseillé. Mélange de technique et de jeux, elle permet aux patineurs de choisir ensuite, la discipline qu'ils désirent pratiquer au sein du club.

Le club peut vous louer de l'équipement (patins, protections, etc.), dans la limite des stocks disponibles et selon la discipline pratiquée.

La semaine du ROCS

Gymnase
Maurice Millet

Lundi	Course	De 17h30 à 20h30
	Randonnée	De 20h30 à 22h00
Mardi	Artistique	De 18h00 à 20h15
	RILHockey	De 19h45 à 22h30
Mercredi	Course	De 18h30 à 20h30
	Randonnée	De 20h30 à 22h15
	Slalom	De 20h30 à 22h15
Jeudi	Artistique	De 18h00 à 19h15
	RILHockey	De 19h15 à 22h45
Vendredi	Artistique	De 18h00 à 21h00
	RILHockey	De 21h00 à 22h45
Samedi	Ecole de patinage	De 10h30 à 12h00
	Artistique	De 13h30 à 16h00
	RILHockey	De 16h00 à 17h30
Dimanche	Rink Hockey	De 10h00 à 12h00
	Slalom	De 16h00 à 18h00

*Inscription aux horaires d'entraînement
Au Gymnase Maurice Millet
à St Jean de la Ruelle*



LES ENTRAÎNEMENTS

Plannings et horaires d'entraînement saison 2009/2010

La municipalité de St Jean de la Ruelle met à notre
disposition plusieurs structures

Lieux d'entraînement :

A St Jean de la Ruelle

Gymnase Maurice Millet
A coté du Collège Max Jacob

A Orléans : Piste rue Basse d'Ingré



Horaires d'entraînement :

En soirée du Lundi au Vendredi
le samedi et dimanche en journée
selon la discipline pratiquée.



Reprise des entraînements

A partir du 25 août 2009

Selon les disciplines



Artistique



Contacteur : **Suzanne FERREIRA**
Tél. : **02 38 43 80 35** E-Mail : suzanne@aol.com

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Mardi	De 18h00 à 20h15	Groupe compétition	S.Ferreira/Y.Latouche
Jeudi	De 18h00 à 19h15	Débutant	Suzanne Ferreira
Vendredi	De 18h00 à 19h45	Gala : Jeunes	A. Loulier/J.Communeau
	De 19h15 à 21h00	Gala : Ados et Adultes	R.Latouche/J.Montfort
Samedi	De 13h30 à 15h00	Technique individuelle	Suzanne Ferreira
	De 14h30 à 16h00	Patin et Technique : tout âge	S.Ferreira/R.Latouche

Reprise des entraînements le mardi 25 août 2009

Course

Contacteur : **Jean Marc GAUCHER** – Tél. : **02 38 43 41 95** E-Mail : marco.gaucher@gmail.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Lundi	De 17h30 à 19h00	Ecole de course : jeunes	Nicolas Le Cleuziat
	De 19h00 à 20h30	Ados et Adultes	Rémi Hubert
Mercredi	De 18h00 à 20h30	Coueurs tout âge	Rémi Hubert

Reprise des entraînements le lundi 31 août 2009

Ecole de patinage

Contacteur : **Jacky LAMIRAULT** Tél. : **06.74.93.06.55** E-Mail : jlamirault@free.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Samedi	De 10h30 à 12h00	Enfants à partir de 5 ans	Marie Gaucher

Reprise des entraînements le samedi 5 septembre 2009

Rink Hockey

Contacteur : **Michel MARTIN** - Tél. : **06 70 73 19 11** E-Mail : michel.r.martin@orange.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Dimanche	De 10h00 à 12h00	Loisir à partir de 15 ans	Michel Martin

Reprise des entraînements le dimanche 6 septembre 2009

Roller In Line Hockey



Contacteur : **Gérard CARTRON** -Tel : **06 19 99 01 52** E-Mail : cartron.gerard@wanadoo.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Mardi	De 19h45 à 21h15	Minime/cadet	Dominique Bart
	De 21h15 à 22h45	Sénior National 3	Manu Leseur
Jeudi	De 19h15 à 20h45	Minime/cadet	Dominique Bart
	De 20h45 à 22h45	Sénior National 3	Manu Leseur
Vendredi	De 21h00 à 22h45	Sénior régional	Gérard Cartron
Samedi	De 16h00 à 17h30	Enfant débutant	Gérard Cartron

Reprise des entraînements le mardi 25 août 2009

Slalom

Contacteur : **Marie GAUCHER** - Tel : **06 98 62 99 92** - E-Mail : m.a.j.k.a.@hotmail.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Lundi	De 20h30 à 22h15	A partir de 15 ans // Rando	Jean Fresneda
Mercredi	De 20h30 à 22h15	A partir de 15 ans // Rando	Jean Fresneda
Dimanche	De 16h00 à 18h00	Tout public à partir de 8 ans	Jean Fresneda

Reprise des entraînements le lundi 31 août 2009

Randonnée

Contacteur : **Liliane JAVOY** Tél. : **06 98 15 00 12** E-Mail : lilou.roller@free.fr

Jour	Horaire	Public	Entraîneur référent
Lundi	De 20h30 à 22h00	Tout public à partir de 15 ans	Arnaud Venot
Mercredi	De 20h30 à 22h15		Marie Gaucher

Reprise des entraînements le lundi 31 août 2009 Groupe 1

Reprise des entraînements le mercredi 2 septembre 2009 Groupe 2