



Section Rando Roller (Adultes, à partir de 13 ans*)

Entraînements saison 2023 – 2024

Premier entraînement le **mardi 5 septembre 2023** à 20h00

Horaires :

Créneaux	Lieu	Catégorie
Mardis 20h00 - 21h00	Salle verte – Complexe sportif Gustave Plantade - Saint-Orens	Débutants (groupe 2)
Mardis 21h00 - 22h30	Salle verte – Complexe sportif Gustave Plantade - Saint-Orens	Confirmés (groupe 1)
Samedis 9h00 - 10h30	Salle verte – Complexe sportif Gustave Plantade - Saint-Orens	Cours mixte : groupes 1 et 2

L'heure indiquée correspond au début du cours, patins aux pieds.

Casque obligatoire, protège-poignets fortement recommandés.

NB : la répartition des groupes de niveau (débutants ou confirmés) est sous la responsabilité de l'entraîneur. Le niveau du patineur est évalué et validé par l'entraîneur.

L'adhérent a la possibilité de participer aux cours du mardi soir et du samedi matin, soit deux entraînements possibles par semaine.

Tarifs cotisation + prestation :

Activité Loisir : 160,00 €

Incluant : la cotisation au club et la licence Fédération Française de Roller & Skateboard (FFRS).

Réductions : un tarif dégressif est accordé en cas d'adhésions multiples au club au sein d'une même famille. Se référer à la fiche d'informations "Devenir adhérent au RSSO" sur le site du club.

Objectifs de la section :

- Apprendre à pratiquer le roller en travaillant technique, endurance... avec des coachs diplômés.
- Se retrouver entre amis et patiner dans une ambiance conviviale.
- Se préparer à participer à des randos-roller en extérieur (sorties urbaines, voies vertes...)
- Se préparer à des courses à roller types semi-marathon (Lourdes-Tarbes), marathon, relais de 6 heures (Carcassonne), 12 heures, 24 heures (Le Mans) dans un esprit loisir et plaisir.

Nom des entraîneurs : Astrid JACOB, Frédéric DELEPORTE.

Nom du responsable de la section : Fabrice NOYES

Contact : Pour toute demande d'information sur la section rando, rendez-vous sur le formulaire du site internet du club : <http://rso.fr/contact> ou adressez un mail à : [<bureau.rando.rso@gmail.com>](mailto:bureau.rando.rso@gmail.com)

(* âge minimum requis pour intégrer la section, au 31/12/2023)