



www.rssso.fr

Roller Skating Saint Orens
COMPLEXE SPORTIF GUSTAVE PLANTADE
Rue des Sports - Boite N°3 - 31650 ST ORENS DE GAMEVILLE
Agrément Jeunesse & Sport N° 31 AS 1284

Fédération Française Roller
& Skateboard
Club Labellisé 2020



Section Rando Roller - Saison 2025-2026

Adultes, à partir de 13 ans (âge minimum requis au 31/12/2025)

Présentation

Cette discipline est destinée aux adolescents et aux adultes souhaitant faire des balades en roller, en toute convivialité et dans la bonne humeur.

Les groupes

Quatre groupes sont distingués :

- **Débutant** : on y apprend les techniques de patinage de base : avancer, freiner, tourner, se déplacer en marche arrière, slalomer, en bref se sentir à l'aise sur des patins. L'objectif étant de pouvoir évoluer seul ou en groupe, dans un lieu clos ou sur des pistes et des trottoirs en toute autonomie, puis de passer en confirmé.
- **Intermédiaire** : on y gagne en autonomie et en assurance, on y travaille notre technique de rouler et on commence de l'endurance pour préparer des randos un peu plus longues.
- **Confirmé** : en plus de la technique, on y fait de l'endurance, du cardio et de la randonnée. Cela ouvre la possibilité de participer en loisir à des semi-marathons, des courses de relais, des manifestations populaires (nocturnes de Toulouse) en roller.
- **Outdoor** : pour tout rouleur Confirmé qui souhaite accéder aux créneaux en autonomie, aux événements club et à des courses. Ce groupe ne prend pas de cours.

L'entraîneur est seul en charge de répartir par niveau les adhérents, en fonction du niveau individuel par rapport au groupe. L'adhérent peut participer aux différents cours de son niveau, suivant le planning de la saison, et **dans une limite raisonnée de patineurs sur la piste, pour raisons de sécurité.**



www.rssso.fr

Roller Skating Saint Orens
COMPLEXE SPORTIF GUSTAVE PLANTADE
Rue des Sports - Boite N°3 - 31650 ST ORENS DE GAMEVILLE
Agrément Jeunesse & Sport N° 31 AS 1284

Fédération Française Roller
& Skateboard
Club Labellisé 2020



Les cours

Les entraînements sont réguliers, hebdomadaires, sauf pendant les vacances scolaires.

Généralement, les cours ont lieu dans le gymnase “la Salle Verte” ou à la “MAM”, qui nous est attribué à la saison par la mairie. Sur la fin d’année, aux beaux temps, les cours peuvent être remplacés par des randonnées en extérieur, sécurisées par les adhérents formés au staffing.

MAM : Maison des Activités Multidisciplinaires 81 Ch. des Tuileries - Saint-Orens

Salle verte : Complexe sportif Gustave Plantade - Saint-Orens

- Les cours par niveau ont lieu suivant le planning suivant :

- Mardi :

20h à 21h : Débutants *Gymnase de la MAM*

20h à 21h : Intermédiaires *Salle Verte*

21h à 22h30 : Confirmés *Salle Verte*

- Samedi :

9h à 10h30 : Semaines Paires - Débutants + Intermédiaires *Salle Verte*

9h à 10h30 : Semaines Impaires - Intermédiaires + Confirmés *Salle Verte*

Suivant le nombre de personnes aux cours du Samedi, les effectifs du groupe Intermédiaires du Samedi pourront être séparés en deux, et selon leur niveau : l’un semaines paires avec le groupe Débutants, l’autre semaines impaires avec le groupe Confirmé.

Des entraînements pendant les vacances scolaires (hors juillet/août) peuvent avoir lieu, **selon les disponibilités des coaches.**

- Des créneaux en autonomie sont accessibles sur proposition :

- Vendredi :

12h30 à 13h30 : Mixte *Salle Verte*

- Samedi Semaines Paires:

9h à 10h30 : Confirmés + Outdoor *Extérieur*

- Dimanche :

10h à 17h : Confirmés + Outdoor *Cassin Terrain Extérieur*

9h à 18h : Confirmés + Outdoor *Salle verte, si pas de matches ni plateaux Hockey*

Les adhérents Débutants, Intermédiaires et Confirmés ont accès à la fois au cours de leur niveau ET au cours mixte. Les adhérents Outdoor n’ont pas accès aux cours.

Saison 2025-2026



www.rssso.fr

Roller Skating Saint Orens
COMPLEXE SPORTIF GUSTAVE PLANTADE
Rue des Sports - Boite N°3 - 31650 ST ORENS DE GAMEVILLE
Agrément Jeunesse & Sport N° 31 AS 1284

Fédération Française Roller & Skateboard
Club Labellisé 2020



MARDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Semaine Paire	Semaine Impaire
		9h – 10h30 DEB+INT	9h – 10h30 INT+CONF
		9h – 10h30 CONF + OUT	
	12h30 – 13h30 MIXTE		10h – 17h CONF + OUT
20h – 21h DEB	20h – 21h INT 21h – 22h30 CONF		
Légende : MAM Salle Verte EXT			

Début des entraînements anciens adhérents :

Intermédiaires : Mardi 2 Septembre 2025 à 20h00

Confirmés : Mardi 2 Septembre 2025 à 21h00

Débutants / Intermédiaires : Samedi 6 Septembre 2025 à 9h00 (semaine paire)

Début des entraînements nouveaux adhérents :

La semaine du Mardi 9 Septembre 2025 à 20h00

Tarifs Cotisation et Prestations :

Groupes Débutants, Intermédiaires et Confirmés : 170,00 € incluant l'adhésion club, la licence Fédération Française de Roller & Skateboard, et la part activité rando.

Groupe Outdoor : 100,00 € incluant l'adhésion club, et la licence Fédération Française de Roller & Skateboard.

Réductions : tarif dégressif accordé en cas d'adhésions multiples au club pour une même famille.
Cf. fiche d'info "Devenir adhérent au RSSO" sur le site du club.

Remise des dossiers d'inscription Rando :

Dépôts des dossiers complets les jours d'entraînements auprès d'un membre du bureau :

Dépôts des dossiers anciens adhérents :

Mardi 2 Septembre. (17h30 - 21h00) au club house



www.rssso.fr

Roller Skating Saint Orens
COMPLEXE SPORTIF GUSTAVE PLANTADE
Rue des Sports - Boite N°3 - 31650 ST ORENS DE GAMEVILLE
Agrément Jeunesse & Sport N° 31 AS 1284

Fédération Française Roller
& Skateboard
Club Labellisé 2020



Samedi 6 Septembre (9h00 - 12h30) au club house
Dépôts des dossiers nouveaux adhérents :
A partir du mardi 9 septembre aux heures et lieux d'entraînement.

Dossiers acceptés par ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

Les stages

Le bureau de la section peut proposer des stages en dehors des heures de cours sur des infrastructures choisies. Ces stages sont souvent l'occasion de faire des progrès significatifs, car ils se déroulent sur plusieurs heures. Ils peuvent être ouverts à d'autres pratiquants ou associations de roller.

Les Sorties

Les sorties en extérieur font partie de l'esprit de la randonnée, elles sont un complément nécessaire aux cours en salle. Celles-ci peuvent être organisées sur les créneaux horaires des cours, comme à d'autres occasions.

Les Sorties doivent respecter un certain nombre de règles :

- **Sorties "Club"** et **"Entraînements extérieurs"** - Le Bureau de la section ou l'entraîneur peuvent proposer des sorties. Les patineurs roulent sous leur propre responsabilité, mais sont couverts par l'assurance souscrite avec leur Licence FFRS. Le club quant à lui s'engage à suffisamment encadrer le cortège et à sécuriser le parcours pour permettre aux adhérents de rouler avec le maximum de sécurité avec un nombre suffisant de "Staffeurs" et un parcours adapté au niveau du groupe; le risque zéro n'existant pas.
- **Sorties "Hors Club"** - sont possibles, et peuvent être organisées par chaque adhérent. c'est donc à l'organisateur (et pas au club) d'organiser la communication, la reconnaissance du parcours et de s'assurer de ne pas mettre en danger les patineurs qui l'accompagnent. Il est possible de demander au bureau de solliciter l'aide de staffeurs si besoin. Les patineurs roulent sous leur propre responsabilité, mais sont couverts par l'assurance souscrite avec leur Licence FFRS.

En dehors de ce cadre, chaque adhérent souhaitant organiser une balade conséquente, doit demander au bureau l'autorisation (fourniture d'un parcours, les dates, heures et le nombre de bénévoles pour encadrer afin d'en discuter avec le comité directeur et d'effectuer une déclaration à la préfecture ou mairie concernant l'évènement à venir, le cas échéant).

Les évènements club

Chaque adhérent est libre de proposer au bureau les animations qu'il souhaite, pas forcément liées à la pratique du roller.

Saison 2025-2026



www.rssso.fr

Roller Skating Saint Orens
COMPLEXE SPORTIF GUSTAVE PLANTADE
Rue des Sports - Boite N°3 - 31650 ST ORENS DE GAMEVILLE
Agrément Jeunesse & Sport N° 31 AS 1284

Fédération Française **Roller & Skateboard**
Club Labellisé 2020



Le bureau valide la proposition et désigne un référent (rôle clé), qui coordonne l'événement (inscriptions, réservations, paiements, tout élément lié avec le projet).

Il peut être secondé par les entraîneurs, le bureau ou d'autres adhérents, si le projet le nécessite. La présence de bénévoles est souhaitée. Cet engagement reste ponctuel et lié à l'événement.

La communication

- le site internet : <http://rssso.fr/contact>
- les échanges par mail, le bureau ayant une adresse dédiée bureau.rando.rssso@gmail.com
- les adhérents peuvent communiquer entre-eux par mail en utilisant l'adresse suivante : [<adh-rando-rssso@googlegroups.com>](mailto:adh-rando-rssso@googlegroups.com) mise à jour chaque début de nouvelle saison.

Entraîneurs : Astrid JACOB, Frédéric DELEPORTE, Chloé MARATONA Responsable section : Magalie SANSUS Membres du bureau : Magalie, Claire, Cécile, Christelle, Helena, Pau, Marc
--

N'oubliez pas : quel que soit l'endroit où vous êtes sur des rollers, le casque est obligatoire !