

Pour y aller les yeux fermés!

Les moniteurs sont en jaune et noir. En cas de soucis, d'incertitude météo, vous pouvez les joindre à l'aide des **numéros d'astreinte** (page 5). L'astérix (*) signale les espaces couverts.

7e Esplanade des Invalides.

Devant le pont d'Alexandre III, derrière Air France au niveau de l'espace ouest entourée d'un petit balcon en pierre. Métro Invalides.
(Lorsqu'elle est occupée nous utilisons l'esplanade du marché de Saxe, métro Sèvres Lecourbe. Avancez sur l'avenue de Breteuil, arrivé à la place de Breteuil prenez l'avenue de Saxe sur votre gauche et en son milieu vous trouverez l'esplanade.

12e Roller parc de Bercy.*

Derrière le Palais Omnisport Paris Bercy, contiguü avec le parc et jardins de Bercy. Métro Bercy.

12e Esplanade de Bercy.

Entre le NOVOTEL et le Palais Omnisport Paris Bercy. Métro Bercy.

13e Gymnase Rodin.*

39 rue de Cordelières. Métro Glacière.

13e Gymnase Marcel Cerdan rez de chaussée et salle de danse sous sol*.

5bis rue Eugène Oudiné. Métro Bibliothèque François Mitterrand. Bus 62 et 27.

13e Place d'Italie.

Avenue d'Italie, devant le Printemps. Métro Place d'Italie.

13e dalle Chevaleret

Derrière et sous le métro aérien station Chevaleret

14e Roller parc de Jules Noël.*

3 rue Maurice D'Ocagne. Métro Porte d'Orléans, tramway T3 arrêt Didot.

15e Jardin de l'Atlantique

Anneau rectangulaire de bitume au dessus des trains TGV de la gare montparnasse. Accès à l'intérieur de la gare côté train TGV grand escalier en acier brossé. Accès par l'extérieur rue Commandant Mouchotte par les ascenseurs puis passer par la passerelle, ou place des cinq martyrs du lycée Buffon au niveau des stationnements des bus.

16e Esplanade du Trocadéro.

Au dessus des canons à eau. Métro Trocadéro. **Si l'espace est occupé, le cours est transféré à l'esplanade du Palais de Tokyo Paris 16e**, dans la partie basse du nouveau musée d'art moderne. Métro Iéna ou Alma Marceau.

18e EGP 18

1 Impasse des Fillettes. Métro Porte de la Chapelle, prendre Bld Ney puis à gauche rue Charles Hermite.

Cours roller adultes / Guide Pratique Sept 10



**Autonomie, Sécurité et Plaisir
en glisse urbaine!**

Roller Squad Institut Association Loi 1901
Tel. : 01.56.61.99.61 www.rsi.asso.fr
Agrément Ministère Jeunesse et Sports 75 SVF 05.22

Découvrez le roller avec nous!

Pour du Roller à gogo quand on veut, comme on veut, pour tenter, pour découvrir, pour approfondir ou tout simplement pour rouler. RSI propose à tous ses adhérents trois temps qui maximisent leur progression :

- * Le temps des cours de déplacement urbain
- * Le temps de l'entraînement libre
- * Le temps des rando

1 Le temps des cours de Déplacement Urbain

Les cycles de la progression technique urbaine

Niveau A - Accueil

Niveau 1 - Initiation

Niveau 2 - Progression

Niveau 3 - Perfectionnement

Niveau 4 - Maitrise + le Niveau 5 - Expert : les Spécifiques

Les fondamentaux du déplacement urbain

RSI a mis au point une progression exclusive comprenant les fondamentaux et gestes techniques pour le déplacement urbain. L'apprentissage se passe en trois temps :

- o **Présentation** de l'exercice par la monitrice ou le moniteur avec explications techniques
- o **Décomposition** des mouvements et première approche de façon statique
- o **Coordination et synchronisation** : le moniteur corrige chacun à son tour, précise et personnalise, vous laisse travailler seul, revient faire le point jusqu'à ce que la saisie du geste soit juste.

Inscription

Inscription aux cours uniquement pour les enfants du dimanche et pour le cours Accueil.

Vous vous inscrivez 48 h avant en indiquant le jour, le niveau, l'heure, le nom, le prénom, un téléphone sur le numéro fixe 01 56 61 99 61 ou sur le site internet, ou à la dernière minute (à partir du vendredi 12h) sur le 06 84 96 30 78.

Note : pour les inscriptions par internet, nous vous recontactons obligatoirement, tandis que pour les inscriptions par téléphone, nous ne vous rappelons qu'en cas de soucis. En cas de doute sur le temps (vent ou pluie), appelez le numéro d'astreinte attribué à chaque jour il vous permet d'avoir l'information en temps réel. Ce n'est pas nous qui vous prévenons car chacun d'entre nous a ses propres habitudes (par exemple, il nous semble inopportun et désagréable d'appeler tout le monde à 7 h du matin le dimanche pour vous dire que le cours n'a pas lieu).

Attention! Pour les enfants et le cours Accueil : l'inscription au cours est ferme et définitive. En cas d'absence et si nous avons refusé des participants, le cours est dû.

2 Le temps de l'entraînement libre

A partir du niveau 1a, nous pensons que le temps de l'entraînement libre est indispensable pour favoriser une meilleure mémorisation des gestes rollers. Donc nous vous proposons différents jours où vous pouvez venir **travailler, répéter, renforcer, conforter** ce que vous avez vu à la précédente séance avec votre moniteur, ou vos fragilités techniques.

Nous sommes à côté pour favoriser un confort psychologique : c'est toujours plus facile de travailler les exercices techniques dans une ambiance conviviale. Soyez indulgent avec vous-même... En Roller, le temps devient votre allié. Visez l'approfondissement car de l'approximation résulte une prise de défauts difficiles à corriger par la suite.

Savourez les sensations de glisse

Cours de Déplacement Urbain

Jour	Niveau possible	Horaire	Lieu	N° astreinte
Lundi	A	19h00	Marcel Cerdan ou place d'Italie	06 84 96 30 76
	1b et plus	19h00		
Mardi	1b et +	14h00	Salle de Danse Marcel Cerdan	06 84 96 30 78
	A et 1a	15h30		
Jeudi	1a et +	20h00	Jules Noël	06 84 96 30 76
Samedi	3b	11h30	Trocadéro	06 84 96 30 78
	A et 1a	11h00		
	1b et +	12h00	Jules Noël	06 84 96 30 78
	1b et +	14h00		
A et 1a	15h00			
Dimanche	family roller A à 2a	10h00	Esplanade des Invalides	06 84 96 30 78
	family roller 2b et plus	11h45		
	family roller kids et juniors init	10h00		
	family roller kids2/juniors perf	11h45		
le premier dimanche du mois et lorsqu'il pleut	1a et +	15h00	Jules Noël	s'inscrire au 06 84 96 30 76

Entraînement libre

Jour	Horaire	Lieu	Niveau
Lundi	19h00/20h30	Gymnase Marcel Cerdan	Init, Perf
Mardi	20h00/21h45	Jules Noël	Street
Jeudi	20h00/21h45	Jules Noël	Init, Perf/Street
Samedi	11h00/13h00	Trocadéro	Init, Perf
	16h00/18h00	Jules Noël	Init, Perf/Street
Dimanche	15h00/18h00	Jules Noël	Init, Perf/Street

3 Le temps des Randonnées

A partir du niveau 2a, vous avez accès à la Randonnée Ecole du dimanche; ensuite à partir du niveau 2c, vous avez accès aux randonnées « Passion » et en niveau 3b à la totalité. Sachez que pour toutes les randonnées hebdomadaires vous n'avez pas besoin de vous inscrire et c'est une activité qui fait partie de la vie associative. Venez comme ça vous chante ! Dans les niouzes mensuelles, une page récapitulative spéciale randonnées du mois vous permet de vous y retrouver. Pour toute question, vous pouvez joindre le numéro d'urgence : 06 84 96 30 78