

PRESENTATION

Comparable au ski, le Roller est un sport de glisse à part entière. Il permet de se mouvoir sur l'asphalte avec une grande liberté.

Que l'on soit jeune ou moins jeune, que l'on ait une expérience ou non, le Roller intéresse énormément de monde... Pour lire ces lignes, sans doute déjà, êtes-vous de ceux-ci.

Vous êtes skieur ? vous connaissez déjà le Roller ? VOUS DESIREZ TOUT SIMPLEMENT DECOUVRIR LES « PLAISIRS DE LA GLISSE » ?...

Alors cette option répondra à vos attentes.

L'intégration progressive des techniques spécifiques vous permettra d'accéder à cette discipline et d'en multiplier les plaisirs.

Aussi, c'est là une occasion unique, ludique, agréable, de « faire du Roller », de S'INITIER ou de se PERFECTIONNER. Et si vous n'en avez jamais fait, osez le Roller (ouvert à tous), et sa séduction vous gagnera.

DEROULEMENT

Dimanche Matin Accueil, installation, distribution du matériel de randonnée.

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna – etc. - toute la matinée

Après-midi : Formation du groupe
Randonnée en 1/2 journée (acclimatation), premier contact et découverte

Du lundi jusqu'au vendredi Sous la conduite de Fabrice LOMBARDO, Moniteur spécialisé et breveté d'Etat, nous vous invitons à une demi-journée (3 heures environ) de Roller, en matinée ou en après-midi.

L'autre mi-temps, un Accompagnateur de Montagne diplômé vous emmènera à la découverte de la flore, des paysages, de l'histoire locale, etc.

En randonnée les possibilités sont multiples. Sachez simplement qu'elles s'ouvrent à tous, avec toutefois une dénivelée de 250 à 400 mètres par sortie.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL / PISTE

A chaque séance, nous évoluerons sur une piste asphaltée, spécialement conçue pour le Roller et Ski-Roue, d'une longueur de 3 kilomètres environ.

Elle offre un espace d'apprentissage exceptionnel, accessible à tous. Elle se développe sur des parcours variés aux parties plates et faciles, mais également sur des portions vallonnées, très plaisantes dès que l'on « maîtrise » un peu.

**Le matériel Roller vous est entièrement fourni (Rollers, protections diverses).
Toutefois, si vous possédez votre propre matériel ne manquez pas de vous en munir.**

Pour les randonnées : il est conseillé de disposer de son propre matériel. **(Se reporter aux conseils dans la brochure)**. Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et Semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...
Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons
Gracieusement, tout le temps du séjour.

CONTENU / ROLLER

Tout au long de la semaine, votre Moniteur organisera les séances en s'adaptant au niveau de chacun. C'est pourquoi, nous limitons chaque groupe à une dizaine de personnes, environ.

L'organisation pédagogique vous permettra d'apprendre (ou de vous perfectionner) à votre rythme. Ici, plaisir et progrès seront étroitement liés.

Une approche personnalisée de la progression se traduira par des exercices spécifiques d'équilibration, de coordination, de synchronisation et de proprioception (appropriation de l'outil).

Gestuelle roller, déplacements, orientation, positionnements, freinage, jeux éducatifs, mais aussi spécialisation, seront au programme.

Par ce stage, la technique de Roller vous est accessible... Rejoignez-nous...

DETERMINATION DE VOTRE NIVEAU

Afin d'optimiser le temps dont nous disposons, veuillez vous reporter au tableau ci-dessous pour une auto évaluation approximative.

<ul style="list-style-type: none">Je n'ai jamais patiné	Débutant
Je suis capable de : <ul style="list-style-type: none">Me déplacer, tourner, ralentir	Niveau 1 : Patineur initié
<ul style="list-style-type: none">d'effectuer des virages les pieds parallèlesd'effectuer des virages les pieds décalésd'effectuer des virages en croisant les piedsde m'arrêter en faisant un demi-tourde m'arrêter avec le frein	Niveau 2 : Patineur débrouillé
<ul style="list-style-type: none">dévaler toutes les pistes en terrain variémaîtriser la vitesse dans la pentede m'arrêter en freinage écart (chasse-neige)de m'arrêter en freinage en T (pied perpendiculaire à l'autre)de franchir des obstacles fixes ou mobiles	Niveau 3 : Patineur confirmé
<ul style="list-style-type: none">d'évoluer partout en avant et en arrière : en ville, sur route, sur pistes cyclables, espaces aménagés (skate park)de dérapper	Niveau 4 : Patineur expert

DIVERS

Au travers de cette formule, vous trouverez un temps de totale complémentarité entre le Roller et la Randonnée. L'un demandant concentration et attention, l'autre offrant un moment de détente active, bénéfique au premier.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "ROLLER", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc.)

Ce tableau est donné à titre indicatif... Sachez que le « sans portage » permet de faire plus facilement une dénivelée plus importante.

Pour marcher agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à évoluer vivement quand c'est possible, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...
Les joies de la marche en seront décuplées...



Coupon à renvoyer IMPERATIVEMENT à “La Bessanaise” - 73480 BESSANS

Nom Prénom

Disposez-vous de votre matériel de roller ? Oui non Si non, quelle est votre pointure ?

Quel est votre niveau approximatif ?