

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., sauf en cas d'indication d'une adresse mail) 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., sauf en cas d'indication d'une adresse mail)) 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		
	Compétition		Dirigeant et entraîneur
	Moins de 13 ans	Plus de 13 ans	
1er adhérent	84€	95€	51€
2ème adhérent	81€	92€	
3ème adhérent	78€	89€	

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 Hockey
- Le rink-hockey
- Le slalom /acrobatique
- La randonnée
- L'école de patinage

Les modalités d'inscription

Les cotisations

Les entraînements

Coordonnées du club

Adresse postale :

R.O.C.S.

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

E-Mail : rocs45info@rocs45.fr- Site Internet : www.rocs45.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 : **Martine FERREIRA**
Tél. : **06 82 15 94 28**
Email: martinef262@orange.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 : **Isabelle Thomas**
Tél. : **06 10 23 82 37**
E-Mail : isarollerrocs@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 42 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.



ECOLE DE PATINAGE

Contacteur: **Fabien Grillon**
Tél. : **06 98 87 39 62**
E-Mail : fabienagri@gmail.com

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.

Les disciplines



RINK HOCKEY

Contacteur : **Franck DELAUNE**
Tél. : **06 14 87 19 51**
E-Mail : rocs45rinkok@gmail.com

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.



Contacteur : **Valérie Bérault**
Tél. : **06 99 41 85 73**
E-Mail : thvalberault@aol.com

Le Roller Hockey est un sport collectif en plein essor offrant un jeu spectaculaire.. Agiles sur leurs rollers, habiles avec leur crosse, les hockeyeurs manient le palet et s'affrontent dans des rencontres empreintes de rapidité et de tactique, privilégiant la finesse à la dureté physique. Un équipement spécial est obligatoire pour le pratiquer.

Contacteur : **Jean-Louis NIZOU**
Tél. : **06 08 82 40 90**
Email: nizou.jean-louis@laposte.net



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 ...

La semaine du ROCS

Gymnase
Maurice Millet

Lundi	Course	De 18:00 à 20h30
	Randonnée	De 20h30 à 22h15
	Slalom/Acrobatique	De 20h30 à 22h15
Mardi	Artistique	De 18h00 à 21h00
	Roller Hockey	De 21h00 à 23h00
Mercredi	Course	De 17:45 à 20h30
	Rink Hockey	De 20h30 à 22h30
Jeudi	Roller Hockey	De 18h30 à 22h30
Vendredi	Artistique	De 18h00 à 21h00
	Roller Hockey	De 21h00 à 22h30
Samedi	Ecole de patinage	De 9h00 à 12h00
	Artistique	De 13h30 à 16h30
Dimanche	Rink Hockey	De 10h00 à 12h00

Inscription aux horaires d'entraînement



*Au Gymnase Maurice Millet
à St Jean de la Ruelle*



LES ENTRAÎNEMENTS

Plannings et horaires d'entraînement saison 2016/2017

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



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 5 septembre 2016

Selon les disciplines



Artistique

Contacteur : **Martine FERREIRA**
E-Mail : martinef262@orange.fr

Tél. : 06 82 15 94 28

Jours	Horaire	Public	Entraîneurs
Mardi	De 18h00 à 19h00	Jeune et débutant	Elodie/Suzanne/Romain
	De 18h30 à 20h00	Niveau intermédiaire	Elodie/Suzanne/Romain
	De 18h30 à 20:00	Niveau Séniors	Elodie/Suzanne/Romain
Vendredi	De 18h00 à 19h45	Groupe 1	Elodie/Suzanne/Romain
	De 19h15 à 21h00	Groupe 2	Elodie/Suzanne/Romain
Samedi	De 13h30 à 14h45	Ecole Patinage	Elodie/Suzanne
	De 14h45 à 16h30	Compétition	Romain

Reprise des entraînements le Mardi 5 Septembre 2017

Course

Contacteur : **Isabelle THOMAS**
10 23 82 37

Tél: 06

Jour	Horaire	Public	Entraîneurs
Lundi	De 18h00 à 19h00	Ecole de course : jeunes	K. Sidi / D. Soncarrieu
	De 19h00 à 20h30	Ados et Adultes	K. Sidi / D. Soncarrieu
Mercredi	De 17h45 à 19h00	Coueurs tout âge	K. Sidi / D. Soncarrieu
	De 19h00 à 21h00	Coueurs tout âge	K. Sidi / D. Soncarrieu

Reprise des entraînements le Lundi 4 Septembre 2017

Ecole de patinage

Contacteur : **Fabien Grillon**
E-Mail : fabiengri@gmail.com

Tél: 06 98 87 39 62

Jour	Horaire	Public	Entraîneurs
Samedi	De 9h00 à 10h30	Débutants	Laura / Mathias
Samedi	De 10h30 à 12h00	Intermédiaires	Laura / Mathias

Reprise des entraînements le Samedi 9 Septembre 2017



Rink Hockey

Contacteur : **Franck DELAUNE**
E-Mail : rocs45rinkok@gmail.com

Tél: 06 14 87 19 51

Jours	Horaire	Public	Entraîneurs
Mercredi	De 20h30 à 22h30	U15 à Seniors	Franck DELAUNE
Dimanche	De 10h00 à 12h00	Ecole de Rink Hockey	Franck DELAUNE

Reprise des entraînements le Mercredi 6 Septembre 2017

Roller Hockey

Contacteur **Valérie Bérault**
E-Mail : thvalberault@aol.com

Tél: 06 99 41 85 73

Jour	Horaire	Public	Entraîneurs
Mardi	De 21h30 à 23h00	N4	
Jeudi	De 18h00 à 19h30	Jeunes 1	
	De 19h30 à 21h00	Jeunes 2	
	De 21h00 à 22h30	Ados / Adultes débutants	
Vendredi	De 21h00 à 22h30	N4 / Régio	

Reprise des entraînements N4 le Mardi 5 Septembre 2017
Jeudi 6 Septembre pour les jeunes et adultes débutants

Randonnée

Contacteur : **Jean-Louis Nizou**
E-Mail : nizou.jean-louis@laposte.net

Tél : 06 08 82 40 90

Jours	Horaire	Public	Entraîneurs
Lundi	De 20h30 à 22h00	Tout public à partir de 15 ans	

Reprise des entraînements le lundi 4 Septembre 2017