

PROJET SPORTIF

2022-2023

Lyon Roller Freestyle |



NOS AXES

- 1-S'amuser
- 2-Former
- 3-Concourir

GROUPES-HORAIRES

GRUPE FORMATION

(1^{ère} année)

Les cours auront lieu les Samedis matin de 11h00 à 12h00 au gymnase Jean-Zay.

La participation aux stages et autres compétitions ne seront pas possibles (hors stage spécifique à ce groupe), seul les événements type FIX (Free Inline Cross) seront accessible à ce groupe en formation.

GRUPE FREE-RIDE

(3^{ème} année et + sous validation de l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les Samedis de 12h à 13h au gymnase Jean-Zay.

La participation aux stages et compétitions sera possible sous validation de l'entraîneur, les échéances nationales ne seront pas accessibles (Championnat de France / World cross Series).

GRUPE PRE-COMPETITION

(Groupe accessible uniquement via l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les :

Jeudis – 18h à 20h – Weride (Skatepark)

Samedi – 13h à 14h – Gymnase Jean-Zay (technique)

GRUPE ULTRA-COMPETITION

(Groupe accessible uniquement via l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les :

Mardi – 18h à 20h – Weride (Skatepark)

Samedi – 13h à 14h – Gymnase Jean-Zay (technique)



Chacun sa vitesse



GROUPES-HORAIRES

GRUPE DECOUVERTE

(1^{ère} année)

Les cours auront lieu les Samedis matin de 9h30 à 11h00 au gymnase Jean-Zay.

Ce groupe s'adresse aux premiers années jeunes et adultes souhaitant appréhender les bases de notre discipline.

La participation aux stages et autres compétitions ne seront pas possibles (hors stage spécifique à ce groupe), seul les événements type FIX (Free Inline Cross) seront accessible à ce groupe en formation.

GRUPE FORMATION

(2^{ème} année et + sous validation de l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les Samedis de 11h00 à 12h30 au gymnase Jean-Zay.

Ce groupe s'adresse à ceux ayant déjà les bases de notre discipline notamment : Départs, Virages, Sauts.

La participation aux stages et autres compétitions ne seront pas possibles (hors stage spécifique à ce groupe), seul les événements type FIX (Free Inline Cross) seront accessible à ce groupe en formation).

GRUPE TRANSFERT

(3^{ème} année et + sous validation de l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les Samedis de 12h30 à 14h00 au gymnase Jean-Zay.

Ce groupe est ouvert à ceux ayant réalisés les deux premières années de formation et souhaitant aborder les éléments techniques amenant à la performance en compétition.

La participation aux stages et compétitions sera possible sous validation de l'entraîneur, les échéances nationales ne seront pas accessibles (Championnat de France / World Skate).

GRUPE PRE-COMPETITION

(Groupe accessible uniquement via l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les :

Jeudis – 18h à 20h – Weride (Skatepark)

Samedi – 13h à 14h – Gymnase Jean-Zay

GRUPE ULTRA-COMPETITION

(Groupe accessible uniquement via l'entraîneur)

Les entraînements auront lieu les :

Mardi – 18h à 20h – Weride (Skatepark)

Samedi – 13h à 14h – Gymnase Jean-Zay



Chacun sa vitesse



LES EVENEMENTS



Les événements

- Free-Inline-Cross
- Coupe de France Freestyle
- World Skate-Cross Séries



« Nous n'avons pas comme ambition d'être les premiers, nous recherchons avant tout à prendre plaisir sur nos événements/déplacements. Quelque soit la portée – Régional – National – International nous restons dans le même état d'esprit. Déplacer des jeunes capable de profiter pleinement de leurs courses et d'apprendre autant en faisant un podium qu'en bas de classement ! Le tout avec le sourire ! »

FREE-INLINE-CROSS

Les FIX sont des évènements Roller avec classement.

Leur esprit bon enfant et le format axé sur la pratique plus que sur la justesse d'un résultat en font un évènement parfait pour un premier pas dans l'opposition avec d'autres jeunes !

Cet évènement se développe de partout en France mais reste à portée Régionale !

Lyon Roller Métropole organise au moins une étape par an !

* Groupe Urban-Skate * groupe formation * Groupe Free-Ride
* Groupe compétition

COUPE DE FRANCE FREESTYLE

Jouée sur plusieurs étapes, la coupe de France permet surtout une qualification pour le championnat de France Freestyle !

Nous participons chaque année à une étape qualificante.

Si aucune étape n'est dans un périmètre raisonnable, nous organisons nous même une étape !

* Groupe Free-Ride * Groupe compétition

WORLD SKATE-CROSS-SERIES

Parmi les compétitions les plus prisées, le WSX est l'un des plus haut niveau de compétitions atteignable.

Les étapes se déroulent partout dans le monde et nous avons la chance d'avoir chaque année 2 ou 3 étapes en France dont une au lugdunum Roller Contest (Lyon).

* Groupe compétition



LES OPTIONS



Les options

- Skatepark formation

SKATEPARK FORMATION

L'une des grande difficulté dans la transition d'un groupe à l'autre est probablement l'adaptation au skate-park !

L'idée à donc germé de proposer en début d'année une option afin de permettre à ceux désirant d'appréhender ces lieux/difficulés de réaliser une séance avant chaque vacances scolaires (5 séances annuels)!

(Chaque Samedis annonçant le début des vacances)

*groupe formation *Groupe Free-Ride



LES STAGES

TECHNIQUE WEEK-END

Réalisé dans nos locaux, l'objectif de ces stages est de proposer un condensé sur 2 jours alliant ateliers techniques et jeux !

*groupe formation *Groupe Free-Ride *Groupes compétitions



Stages technique (EHRiders)

- Stage Tech-Weekend
- Stage Park Week
- Stage Perf+compétition

PARK WEEK-END

Stage à Lyon et ses alentours, le défilé des grands ducs des parks de la métropole !

Une journée par skate-park et un circuit différent chaque jour !

*Groupe Free-Ride *Groupes compétitions

PERFORMANCE + COMPETITION

Réalisé du Lundi au Samedi, la semaine est composée d'entraînement et d'activités sportive variées.

Le Samedi est consacré à une compétition organisée sur le lieu du stage pour concrétiser cette semaine de préparation !

*Groupe Free-Ride *Groupes compétitions



CALENDRIER – 2022/2023



Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier		
1	M		1	V		1	L		1	M		1	S	Vacances Noël
2	M		2	S	Cours	2	M		2	J	Enduro	2	D	
3	J		3	D		3	M	Vacances Toussaint	3	V		3	L	
4	V		4	L		4	J		4	S	Cours	4	M	Weride
5	S		5	M	Weride	5	V		5	D		5	M	
6	D	Vacances	6	M		6	S	FIX Lancié	6	L		6	J	Enduro
7	L		7	J	Enduro	7	D		7	M	Weride	7	V	
8	M		8	V		8	L		8	M		8	S	Cours
9	M		9	S	FIX Genas	9	M	Weride	9	J	Enduro	9	D	
10	J		10	D		10	M		10	V		10	L	
11	V		11	L		11	J	Enduro	11	S	FIX Lyon	11	M	Weride
12	S		12	M	Weride	12	V		12	D	Détection RA	12	M	
13	D		13	M		13	S	Cours	13	L		13	J	Enduro
14	M	Weride	14	J	Enduro	14	D		14	M	Weride	14	V	
15	M		15	V		15	L		15	M		15	S	Cours
16	J	Enduro	16	S	Cours	16	M	Weride	16	J	Option : SF	16	D	
17	V		17	D		17	M		17	V		17	L	
18	S	Cours	18	L		18	J	Enduro	18	V	Cours	18	M	Weride
19	D		19	M	Weride	19	V		19	J		19	M	
20	L		20	M		20	S	CDF	20	D		20	J	Enduro
21	M	Weride	21	J	Option : SF	21	D	ROSCOFF	21	M		21	V	
22	M		22	V		22	L		22	M		22	S	FIX Valence
23	J	Enduro	23	S	Cours	23	M	Weride	23	J		23	D	
24	V		24	D		24	M		24	V		24	L	
25	S	Cours	25	L		25	J	Option : SF	25	S	Vacances Noël	25	M	Weride
26	D		26	M		26	V		26	D		26	M	
27	L		27	M	Vacances Toussaint	27	S	Cours	27	L		27	J	Option : SF
28	M	Weride	28	J		28	D		28	M		28	V	
29	M		29	V		29	L		29	M		29	S	Cours
30	J	Option : SF	30	S		30	M	Weride	30	J		30	D	
			31	D					31	V				

Février			Mars			Avril			Mai			Juin		
1	M	Weride	1	M	Weride	1	L		1	D	Vacances Printemps	1	M	
2	M		2	M		2	S	Cours	2	L		2	J	Enduro
3	J	Enduro	3	J	Enduro	3	D	FIX Chambéry	3	M	Weride	3	V	
4	V		4	V		4	L		4	M		4	S	CDF
5	S	Cours	5	S	Cours	5	M	Weride	5	J	Enduro	5	D	St Gilles X vie
6	D		6	D		6	M		6	V		6	L	
7	L		7	L		7	J	Enduro	7	S	Cours	7	M	Weride
8	M	Weride	8	M	Weride	8	V		8	D		8	M	
9	M		9	M		9	S	Cours	9	L		9	J	Enduro
10	J	Option : SF	10	J	Enduro	10	D		10	M	Weride	10	V	
11	V		11	V		11	L		11	M		11	S	Cours
12	S	Cours	12	S	Cours	12	M	Weride	12	J	Enduro	12	D	
13	D		13	D		13	M		13	V		13	L	
14	L		14	L		14	J	Option : SF	14	S	Lugdunum	14	M	Weride
15	M	Vacances Hiver	15	M	Weride	15	V		15	D	Roller Contest	15	M	
16	M		16	M		16	S	Cours	16	L		16	J	Option : SF
17	J		17	J	Enduro	17	D		17	M	Weride	17	V	
18	V	CpF	18	V		18	L		18	M		18	S	Cours
19	S	WSX	19	S	Cours	19	M		19	J	Enduro	19	L	
20	D	CAEN	20	D		20	M		20	V		20	M	
21	L	Stage	21	L		21	J		21	S	Cours	21	M	
22	M	Freeride Jean-Zay 10h-17h 12 places	22	M	Weride	22	V		22	D		22	J	Enduro
23	M		23	M		23	S	Vacances Printemps	23	L		23	V	
24	J		24	J	Enduro	24	D		24	M	Weride	24	S	
25	V		25	V		25	L		25	M		25	D	
26	S		26	S	Cours	26	M		26	J	Option : SF	26	L	
27	D		27	D		27	M		27	V		27	M	
28	L		28	L		28	J		28	S	Cours	28	M	
			29	M	Weride	29	V		29	D		29	J	
			30	M		30	S		30	L		30	V	
			31	J	Option : SF				31	M	Weride			

GRILLE TARIFAIRE 2022-2023



Les tarifs sont directement liés au nombre de cours et installations utilisées ainsi qu'au temps consacré par l'encadrant.

l'association ne fait pas de bénéfices sur les activités proposées.

Des subventions peuvent être captées par la section et seront utilisées pour mener des projets supplémentaires (aide aux déplacements, achat de matériel, organisation d'évènements).

	LicenceA	LicenceB	Skate-Park Formation	Tenue club
Groupe Découverte	/	200€	50€	Inclus
Groupe formation	180€	200€	50€	B uniquement
Groupe Free-Ride	180€	/	50€	20€
Groupe Transfert	/	200€	50€	Inclus
Groupe Pré- Compétition	400€	400€	50€	Inclus
Groupe Compétition	400€	400€	50€	Inclus

FORMULAIRE RE-INSCRIPTION



2022-2023

Madame Monsieur
(Entourer la mention)

Nom : _____

Prénom : _____

Date et lieu de naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Mobile : _____

*Afin de faciliter les échanges et informations relatives aux cours et compétitions, vous acceptez sans mention particulière de votre part d'intégrer le groupe WhatsApp

E-mail : _____

A contacter en cas d'urgence (tel.) : _____

Groupe choisi :

- Groupe FORMATION -
- Groupe FREE RIDE -
- Groupe Pré-Compétition - Voir modalités avec Etienne -
- Groupe Ultra-Compétition - Voir modalités avec Etienne -

Tenue (préciser la taille _____)

Options :

- SkatePark Formation – 50€

Pièces à fournir :

- Règlement de la cotisation
- Certificat médical de moins de 3 mois avec les mentions « Pas de contre-indication à la pratique du roller en compétition » ou (si vous avez rendu un certificat l'année précédente) le questionnaire en « page suivante ».

Le licencié est informé que des photos et des films des manifestations, des entraînements et des compétitions sont susceptibles d'être pris pendant la saison sportive. Le licencié autorise le club à diffuser ou exploiter les prises de vues réalisées. Ces photos et films pourront être utilisés pour la promotion et l'illustration du club.

Je reconnais avoir pris connaissance des Statuts et du Règlement Intérieur et déclare adhérer à l'association LYON ROLLER METROPOLE.

A : _____ le : _____

Faire précéder votre signature de la mention : "lu et approuvé" manuscrite.

Signature :

QS-SPORT 2022-2023



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR
EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES (ANNEXE II-23, Art. A. 231-3 du code du sport)

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale

Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : ans	OUI	NON
Depuis l'année dernière			
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)			
Te sens-tu très fatigué (e) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui			
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents			
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

✂.....

seul la zone ci-dessous est à rendre

Pour les Majeurs :

Je soussigné M/Mme [Prénom NOM],

.....
Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature du sportif :

Pour les mineurs :

Je soussigné M/Mme [Prénom NOM],

.....
En ma qualité de **représentant légal** de [Prénom NOM]

.....
Atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature du représentant légal :

NOS RESULTATS

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2021

[Roscoff]

U14-U16 :

Femme :

Cadiou Savannah – Vice-championne de France 

Guennec Amandine – 3^{ème} 

Homme :

Montagnon Maxence – Vice-champion de France 

Satchivi Hector – 6^{ème} 

SENIOR :

Homme :

Favre-Mercuret Jules – Champion de France 

Cadet Maxime – 3^{ème} 

TEAM-CROSS :

U14-U16 :

Hector Satchivi & Maxence Montagnon – Champion de France 

SENIOR :

Cadet Maxime & Jules Favre-Mercuret – Champion de France 



Résultats de la
section



NOS RESULTATS

COUPE DE FRANCE/MONDE – 2022 [Caen]



Résultats de la
section

U14-U16 :

Femme :

Guenec Amandine – 1^{ère}

Homme :

Montagnon Maxence – 1^{er}

Satchivi Hector – 2^{ème}

SENIOR :

Homme :

Favre-Mercuret Jules – 1^{er}

Cadet Maxime – 4^{ème}

Femme :

Cadiou Savannah – 1^{ère} place

TEAM-CROSS :

U14-U16 :

Hector Satchivi & Maxence Montagnon – 1^{er}

SENIOR :

Homme : Cadet Maxime & Jules Favre-Mercuret – 1^{er}

Femme : Cadiou Savannah et Guenec Amandine 2^{ème}

DIRT :

Homme : Cadet Maxime - 1^{er}

Femme : Cadiou Savannah - 1^{ère}





NOS RESULTATS

COUPE DE FRANCE/MONDE – 2022 [LUGDUNUM ROLLER CONTEST]



Résultats de la
section

U14-U16 :

Femme :

Guenec Amandine – 1^{ère} 

Homme :

Montagnon Maxence – 1^{er} 

Satchivi Hector – 2^{ème} 

SENIOR :

Homme :

Cadet Maxime – 2^{ème} 

Femme :

Cadiou Savannah – 2^{ème} 