



Edito

Par Damien

2011 pointe son nez et toute l'équipe Macadam Roller tient à vous souhaiter une excellente nouvelle année.

Pour l'association, 2011 sera synonyme à la fois de continuité (randonnées à thème, bonne humeur, 24h du Mans) et de nouveautés (sortie au ski, nouveau président à l'issue de la saison).

Le roller est ce qui nous réunit tous, mais il y a cet esprit Macadam qui est également très important. Nous devons tous l'entretenir, l'assumer et le revendiquer !

Et à titre personnel, pour la dernière fois en tant que président, je vous adresse tous mes vœux de réussite pour cette nouvelle année !

Journée au ski Macadam Roller !

Par Aurélie

Notre journée à la neige se rapproche à grands pas ! Réservez donc vite cette journée particulière pour pratiquer votre activité favorite (ski de piste, snowboard, raquettes à neige, luge, ski de fond...) aux 7 Laux le 23 janvier prochain.

Le rendez-vous est donné le dimanche 23 janvier 2010 à 6H30 (départ effectif à 7H00), derrière la maison de la danse, avenue Général Frère dans le 8ème arrondissement de Lyon.

Nous arriverons vers 9H00 - 9H15, pour repartir à 16H30, ainsi nous pourrons profiter de l'air de la montagne durant 7 bonnes heures.

Attention, aucun retardataire ne sera attendu par notre voyageur SLD Voyages au départ et au retour !

Tarifs :

- Transport en car + accès aux pistes (ski de piste, snow...) : 35€

- Transport uniquement : 24€

La pratique d'activités annexes (ski de fond, raquettes...) sont à votre charge sur place.

Options : - Assurance assistance rapatriement : 3€

- Assurance annulation : 3€

Merci de nous préciser lors de votre règlement quelle(s) option(s) vous avez choisie(s).

La location de matériel et le repas sur place restent à votre charge.

Date limite des inscriptions et du règlement : mardi 18 janvier

Parcours à venir

7 Janvier : Route de Vienne

Rassurez-vous, nous n'irons pas jusqu'à Vienne ! Quoique...)

Voici une randonnée 100% urbaine, idéale pour ceux qui souhaitent se lancer pour la première fois dans une rando car elle comporte peu de technicité et nous passons près de plusieurs arrêts de métro. Peu de dénivelé, une longueur raisonnable, ce parcours devrait convenir à tous.

Retrouvez la programmation des randonnées ainsi que le détails des parcours sur macadamroller.com

Agenda

9 Janvier 2011 : Sortie patins à glace au lac Genin

Direction le lac de Genin (juste à côté d'Oyonnax) ou nous pourrons pratiquer du patin à glace en pleine nature !

23 Janvier 2011 : Journée à la neige

La neige tombée début décembre vous a donné des envies de montagne ? Macadam Roller pense à vous et vous propose de participer à une journée à la station des 7 Laux !

30 Janvier 2011 : Perfectionnement Staff

En Janvier nous faisons le plein de bonnes résolutions.

Les perfectionnements en font-ils parties? Peut-être celui-ci.

Au programme perfectionnement au freinage d'urgence, évitement d'obstacles...

Rendez-vous avec le petit déjeuner à La Doua avant l'entraînement..

Dernières photos !!!



▶▶▶ Repas de Noël

18 Décembre 2010

Quoi de neuf au Bureau!!!

Renouvellement du conseil d'administration

A toutes les personnes intéressées par une implication dans Macadam Roller, nous vous invitons à vous faire connaître rapidement car vous n'aurez que jusqu'au mois de mars pour adhérer et ainsi pouvoir être éligible au conseil d'administration lors de l'assemblée générale de septembre 2011.

Ne ratez pas l'opportunité de devenir acteur de la destinée de Macadam Roller !

24h du Mans 2011



La 12e édition des 24h du Mans roller est lancée depuis décembre. Les inscriptions sont désormais ouvertes. Notre ambition est de monter une équipe complète (soit 10 coureurs) voire 2 si l'affluence le permet. Le principe pour nous est de participer à cette course dans un esprit loisir. Il s'agit de faire découvrir cette ambiance unique à ceux qui ne la connaissent pas encore. Cette course roller est la plus importante au monde : plus de 600 équipes, 24h de course, un circuit mythique et une ambiance absolument magique. Nous allons inscrire cet événement au calendrier Macadam sur le site internet.

Le chiffre du Mois

41

C'est le nombre de personnes présentes lors du repas de Noël organisé le 18 Décembre 2010. Merci à tous de votre présence.

Par Aurélie

Une petite review du repas de Noel macadam, pour ceux qui n'étaient pas là !

Samedi 18 décembre, nous étions une quarantaine de personnes à nous réunir dans la salle de danse The Gold Lions Studio à Villeurbanne pour partager ce moment si convivial ensemble.

Dans cette salle joliment décorée, nous débutons le repas par toutes sortes d'entrées apportées par les convives, et poursuivons par les plats (saumon rôti ou suprême de volaille sauce crème aux champignons accompagnés de riz sauvage).

Une petite pause dansante est donnée en attendant le fromage, poursuivie de notre surprise, un cluedo grandeur nature.

Il s'agissait de retrouver la personne ayant abimé les rollers d'une participante de nos randonnées...

L'équipe gagnante repart avec un ballotin de chocolats et la soirée se poursuit avec les desserts et une soirée dansante.

En bref, une soirée plus que conviviale, qui a, nous l'espérons, plu au plus grand nombre.

Courses roller à l'étranger : Mittelrhein Marathon Roller 2011

Afin de découvrir de nouveaux horizons en roller, je compte participer à des courses rollers à l'étranger. La première est un marathon roller de 42 km ouverte à tous fin mai 2011.



En 2009, il y avait eu 1 250 participants ! Le parcours est spectaculaire car il suit le cours du Rhin entre Koblenz et Boppard. Pour les amateurs de beaux paysages, c'est vraiment une course à faire pour allier tourisme et roller. Les personnes intéressées par ce voyage roller en Allemagne, peuvent contacter Damien !

L'Astuce du mois !!!!

Par Mike



Qui n'a jamais hésité entre mettre des protège-poignets ou des gants avant de partir patiner l'hiver ?

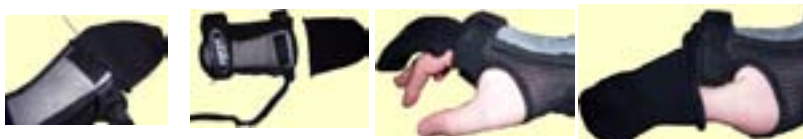
En forçant on peut mettre les 2 à la fois mais il n'est pas facile de les ôter quand il s'agit de retrouver la sensibilité des doigts pour fouiller dans ses poches ou pour utiliser un téléphone tactile !

Le mieux est le gant-mitaine, vous savez ceux dont l'extrémité s'ouvre. Mais il faudra toujours forcer pour les enfiler sous les protecs. De plus les mitaines coûtent cher : entre 10 et 30 euros. Mais après tout, pourquoi recouvrir la paume de la main qui est déjà réchauffée par la protec ? Voici une solution à moindre coût pensée par Mike !



Prends 1 paire de chaussette (1 euro en supermarché). Découpe-la à 10cm de l'extrémité.

Découpe un côté en forme d'arc de cercle. Cela servira à faciliter la couture et à enfiler les doigts plus facilement à l'usage.



Prends tes protège-poignets de roller ainsi que du fil de couture et une aiguille.

Couds le bonnet sur l'extrémité supérieure de tissus qui entoure le plastique du protège-poignets. Ne te blesse pas ! Appelles ta maman ou ta femme (rires)

Avec mon modèle de protec, je me suis aidé du scratch pour fixer le tissu pendant la couture.

Voilà tu as maintenant un protège-polet-mitaine !

Lorsque les beaux jours reviendront, il suffira de découdre délicatement, ou d'utiliser un autre jeu de protec jusqu'à l'hiver prochain.

Merci aux contributeurs du mois:

Aurélie, Elodie, Mike, Damien et Marlène

A suivre oooo