

Adhésion Mi-saison

Voici un mois tout aussi joli que le mois de mai ! Cette année l'arrivée du mois d'avril coïncide avec la mise en place d'une adhésion mi-saison.

Ce n'est pas une blague car à partir du 1er avril, vous pouvez adhérer à Macadam Roller pour la somme de 20 € pour la période avril – septembre. C'est une bonne occasion de découvrir l'association et toutes nos activités ludiques !

Nous tenons à souhaiter la bienvenue aux nombreux futurs adhérents pour les meilleurs mois de l'année roller !

A bientôt sur les rollers ...

Macadam sur Facebook

Saviez-vous que Macadam Roller était au top de la technologie ? Hé oui, grâce à la magie de l'Internet, Macadam Roller est présent sur tous les fronts de la toile : site web, newsletter, mais aussi ... groupe sur Facebook ! Pour ceux qui ne sont pas encore au courant de ce qu'est Facebook, c'est un site dit de «réseau social», qui vous permet de partager avec vos amis tout ce qui vous passe par la tête : pensée du moment, passions, photos, vidéos... et aussi de leur faire découvrir Macadam Roller.

Si vous possédez déjà un compte Facebook, alors allez sans plus tarder à l'adresse suivante : <http://www.facebook.com/group.php?gid=20662404921> et cliquez sur «Rejoindre ce groupe». Vous pourrez ainsi communiquer avec nos membres, inviter vos amis à qui vous voulez faire découvrir Macadam Roller, ou encore voir nos photos et vidéos. Si vous n'avez pas encore de compte, alors c'est très simple, il suffit de vous inscrire sur www.facebook.com, puis de rejoindre notre groupe.

A bientôt sur Facebook !

Décrassez vos rollers !

3 Avril - Neuville

Une rando qui longe les quais de Saone

24 Avril : Gorge de Loup

Un randonnée courte en distance mais assez technique...

Agenda

Dimanche 05/04

- ▶ initiation roller à la Doua.

Dimanche 19/04

- ▶ initiation roller à la Doua

26 avril 2009 : randonnée à Cluny

Nous ferons une randonnée de 40 kilomètres à faire dans la journée.

La région Bourgogne développe depuis quelques années un important réseau de voies vertes (plus de 150 kilomètres). Et la portion que nous préférons est située entre Cluny et Mâcon sur Saône.

Le rendez-vous est fixé à 8h15 devant l'ancienne gare des Brotteaux et nous partirons à 8h30 pour arriver sur place au plus tard à 10h sur place. Nous nous arrêterons à Saint Gengoux le National pour nous restaurer : prévoyez donc un pique-nique !

Inscrivez-vous vite sur le site www.macadamroller.com !

Djam



Randonnée Sidaction : Merci à tous de votre participation !

Initiation Roller

«Pour la deuxième année consécutive l'équipe de Macadam Roller donne une fois par mois, des cours dans le petit village de Saint-Laurent d'Agny.

Le premier cours de l'année 2009 a eu lieu le dimanche 15 mars sous un beau soleil.

Une trentaine de participants, certains présents l'année précédente d'autres nouveaux, étaient réunis pour suivre les divers ateliers proposés.

Sous le signe de la bonne humeur, le cours s'est terminé par son traditionnel goûter.»

En chiffre

220

Est la somme versée à sidaction, à l'occasion de la randonnée spéciale.

Entretien : révision des rollers - Serrage des axes

Nous avons parfois l'impression qu'une paire de rollers ne réclame pas plus d'entretien qu'une banale paire de chaussures. Sentiment d'autant plus renforcé que nous sortons de la période hivernale.

Erreur, car l'entretien des rollers est similaire à celui d'un vélo. Il est parfois nécessaire de changer des pièces d'usure et chacun est capable de faire une révision basique chez soi.

Les rollers sont des objets qui roulent et par conséquent qui sont très sensibles aux vibrations. Veillez bien à resserrer les axes des roues dès que vous entendez des bruits métalliques venant des platines à chaque fois que

vous posez le patin au sol.

Les axes sont de deux types différents double ou simple. Les doubles sont composées d'une tête à vis et l'autre d'un corps faisant office d'écrou et équipent les patins d'entrée et de moyenne gamme.

Les axes simples sont faits d'aluminium pour la légèreté et sont constitués d'une seule pièce. Ils équipent les rollers de haut de gamme (modèles Vitness (Fitness tendant vers la vitesse), et modèles Vitesse).

Enfin, n'oubliez pas que sur certains modèles, il est aussi nécessaire de resserrer les vis de fixation des platines !

Etes-vous roller-maniaque ?

Etes-vous roller-maniaque ?
Considérez-vous comme atteint si...

- Vous vous promenez au parc de la tête d'or en famille en roller, et vous dites à votre femme : 'Encore un tour ! Juste un tour ! Seulement un tour !'
- Vos collègues de bureau en ont marre que vous leurs parliez de roller
- Vous suivez la série « Sliders les mondes parallèles » en espérant apprendre le secret du slide
- Dès le lundi, vous consultez la météo du vendredi soir pour savoir si la rando aura lieu
- Votre écran de veille d'ordinateur diffuse des photos de rollers
- Vous conservez vos roues usées précieusement dans un carton comme un trophée de tous vos km parcourus
- Vous emmenez d'office votre

femme aux cours de roller

- Vous avez acheté des patins à votre fils avant même qu'il sache marcher
- Vous louez tous les films ayant des scènes de roller
- Vous faites les marchés en recherche d'un porte-clé ou pendentif en forme de patin
- Vous vous demandez pourquoi toutes les chaussures n'ont-elles pas de roues sous les semelles
- Vous pensez qu'un jean troué conviendrait mieux au patinage pour impressionner vos amis de chutes vertigineuses
- Vous accordez vos vêtements avec la couleur de vos patins
- Vous découpez des pubs de catalogues roller pour faire des posters pour votre appart

- Vous cherchez un appartement au rez-de-chaussée ou avec ascenseur pour un accès facile aux rollers
- Vous choisissez vos roues en fonction de leur couleur
- Votre femme se plaint de disparition de verres de table que vous utilisez comme plots de slalom
- Vous pensez qu'une paire de roller irait bien comme prochain cadeau de Noël même si vous en avez déjà 3 paires à la maison
- Vous cherchez désespérément un roman de roller à la bibliothèque
- Avant de partir en vacances, vous vous renseignez s'il y a des randos roller sur place

Vous vous reconnaissez dans au moins un de ces cas ? Alors bienvenue chez nous !!

Mike

à suivre...