

## Newsletter Macadam n°4

AVRIL 2008

### Le printemps revient, les cours aussi

Le temps nous joue beaucoup de tours en ce moment mais nous faisons contre mauvaise fortune bon coeur. Ainsi, nous multiplions les sorties afin de conjurer le ciel et pour vous offrir le maximum de possibilités de rouler avec nous.

Ainsi, nous constatons déjà le retour de certaines marmottes, aussi bien le mercredi que le vendredi. Nous vous remercions de cette confiance chaque fois renouvelée ! Nos efforts s'en voient joliment récompensés.

Autre motif de satisfaction, le succès des séances d'initiation roller. Pour ceux qui n'y ont pas encore participé, vous pouvez avoir un petit aperçu de la dernière séance en date (dimanche 6 avril)

Donc, merci à vous !

Et venez encore plus nombreux !

Toute l'équipe Macadam Roller

### PARCOURS ROLLER

4 avril	Bron
11 avril	Moulin à vent <i>annulée (pluie)</i>
18 avril	Gorge de Loup
25 avril	Vaulx en Velin

### ROUEN

20 avril	initiation roller à La Doua
27 avril	Sortie Cluny

Aidez-nous à faire connaître Macadam: distribuez des cartes de visite et des affiches.

Nous en avons un stock appréciable, n'hésitez pas à venir nous en demander...

### Randonnée Sidaction, 28 mars 2008

Cette année encore, Macadam Roller a décidé de relayer la campagne du Sidaction.

Nous avons donc eu à coeur de distribuer les t-shirts officiels, les préservatifs toujours utiles et de faire appel à la générosité de nos randonneurs. Entre les dons et la contribution de Macadam, nous avons ainsi récolté 150 € que nous reverserons à l'organisation.

Nous n'avons malheureusement pas pu rouler plus d'une petite heure car la pluie nous a cueillis un peu par surprise. L'essentiel est que nous ayons pu nous réunir et oeuvrer pour le Sidaction.



FAITES VOS DONNS DU 17 MARS AU 11 AVRIL EN APPELANT LE **110** SUR **SIDACTION.ORG** OU ENVOYEZ DON PAR SMS AU **33000**

### Prochaine sortie :

- dimanche 27 avril 2008
- Cluny (Saône et Loire)
- sortie pique-nique
- départ 8h30 du parc de la Tête d'Or (porte des Enfants du Rhône)
- retour en fin d'après-midi
- distance prévue (40 kilomètres aller-retour)

### 18 mai 2008, 6H de l'INSA



Décidément très actifs, nous avons décidé de nous inscrire également à cette course plus proche de nous.

Le principe est de courir par équipe de 3 personnes ou en solo pendant 6 heures sur un circuit tracé au sein du campus de La Doua.

C'est l'occasion de prendre le soleil en tant que spectateur et de se jauger en tant que concurrent !

Inscriptions sur le site.

### 28 & 29 juin 2008, retour de Macadam aux 24h du Mans !



Cette année, nous avons décidé de faire découvrir une épreuve maintenant mythique : les 24 heures du Mans roller 2008 !

Les inscriptions sont ouvertes sur le site internet et nous allons organiser une première réunion d'informations début mai pour expliquer comment

se déroulera le week end.

Venez nous en parler ! Faites-vous connaître !

# Newsletter Macadam n°4

AVRIL 2008

## Initiation rollers, La Doua, 6 avril 2008

Dimanche 6 avril, nous avons à nouveau dispenser une belle session d'initiation rollers.

Nous étions presque une trentaine sur l'ensemble de l'après-midi. La répartition était la suivante: une quinzaine de nouveaux élèves et le restant les habitués.

Ceci dit, même les habitués étaient présents pour pratiquer et progresser.

N'oublions pas cette fameuse maxime :

*C'est en forgeant que l'on devient...*

*...formidable !!!*



Rythme soutenu de nos participantes !



l'atelier slalom,



L'atelier enjambement...



l'atelier slalom,



Travail sur la position de freinage...



... et mise en pratique. Atelier freinage



et l'atelier virage.

### Pour rappel :

dimanche 20 avril, avenue Claude Bernard (arrêt Tram T1 Université Lyon 1)  
à partir de 14h, initiation gratuite, ambiance conviviale garantie !

à suivre...