

## Edito

Une nouvelle saison commence et le nouveau bureau est en place, c'est le moment idéal pour penser à vos inscriptions.

Malgré le froid qui s'installe petit à petit, nous vous attendons nombreux sur les roulettes.

*L'équipe MACADAM*

## Randonnée Lyon Insolite

Par Aurélie

Le dimanche 16 octobre, Macadam Roller nous faisait découvrir 12 lieux aussi surprenants qu'inconnus pour beaucoup d'entre nous.

Une bonne trentaine de personnes ont suivi nos guides Amandine et Mike pour voir la plus petite maison de Lyon, un bus à la verticale, une maison renversée, un rond point de panneaux de signalisation et tant d'autres...

Cette fabuleuse randonnée s'est terminée par un goûter bien mérité, offert par l'association.

Pour ceux qui ont raté cette sortie, ne ratez surtout pas la prochaine ;-)

En attendant pour vous mettre l'eau à la bouche, vous pouvez télécharger le livret d'explications et voir la galerie photo sur notre site Internet [www.macadamroller.com](http://www.macadamroller.com).

## C'est le moment d'adhérer

La saison 2011-2012 vient de commencer et malgré le froid qui s'installe de belles journées s'annoncent,

mais également de belles choses au sein de MACADAM Roller. Alors si vous partagez notre esprit du roller, et vous appréciez la convivialité de MACADAM, c'est le moment d'adhérer à notre association. Que vous soyez rollerman, rollerwoman ou simplement parceque vous souhaitez nous soutenir.

Rassurez-vous adhérer ne veut pas dire s'engager, mais cela vous permettra de bénéficier de tarifs préférentiels lors de nos sorties, de réductions auprès de nos partenaires...

Retrouvez le bulletin d'inscription sur notre site internet ou demandez-le lors de nos randonnées.

## Parcours à venir

### 4 Nov. – Intramuros Rando Halloween



Venez hanter les principales places de Lyon, avec cette randonnée 100% ville, sans grandes difficultés.

### 11 Nov. – Gerland

L'un de nos parcours les plus courts et les plus faciles, idéal pour se lancer.

### 18 Nov. – Île Barbe-Villeurbanne

Une randonnée à faible dénivelé, la difficulté réside dans la longueur; 27km à parcourir le long des quais et en ville.

### 25 Nov. – Porte des Alpes

Ancienne randonnée St Priest, nous emprunterons le nouveau boulevard paysager de Mermoz. Une maîtrise de la vitesse est nécessaire.

Retrouvez la programmation des randonnées ainsi que le détail des parcours sur [macadamroller.com](http://macadamroller.com)

## AGENDA

### 6 et 20 Novembre 2011: Initiation

Rendez-vous à 14 heures au campus de La Doua, sur l'esplanade le long du tramway (avenue Claude Bernard), entre les arrêts de tram T1 «Université Lyon 1» et «La Doua Gaston Berger».

Elle est gratuite et vous donnera l'occasion de progresser afin, peut-être de nous rejoindre aux randonnées.

### 13 Novembre 2011:

#### Voie verte du Beaujolais

Voici une voie verte que nous avons délaissée, mais qui est idéale à cette période de l'année. D'une longueur de 11km seulement, elle conviendra à un grand nombre d'entre vous.

Le rendez-vous est fixé à 12h45 à l'ancienne gare des Brotteaux.

N'oubliez pas de vous inscrire sur notre site.

Tarif: Adhérents: 3€

Non-adhérents: 5€

## Interview de notre nouvelle présidente

Comme vous le savez tous, Mylène LE GAL a prit la présidence de MACADAM ROLLER, nous lui avons posé quelques questions afin de mieux la connaître

### A quel moment as-tu commencé le roller ?

*J'ai un vague souvenir de patin à roulettes au Parc de la Tête d'Or dans ma petite enfance. C'est donc naturellement en revenant sur Lyon il y a 8 ans que j'ai voulu faire découvrir ce sport à mon fils ... au Parc de la Tête d'Or. L'amusant était d'avoir tous les 2 le même niveau !*

### Comment as-tu découvert MACADAM Roller ? Et quand ?

*En 2006, je suis allée en vacances à Djerba (Tunisie) où j'ai suivi une initiation Roller avec Gilles, ancien de Macadam. 2 mois après je suis allée en déplacement à Hammamet (Tunisie) où j'ai rencontré Fred, également ancien de Macadam. Les 2 m'ayant parlé de cette association, dès mon retour je suis allée sur le site web et la semaine suivante à la rando du mercredi. La greffe a tout de suite pris et depuis je n'ai pas lâché prise.*

### Qu'est-ce que tu as apprécié en premier au sein de l'association ?

*La convivialité. Je suis arrivée en ne connaissant personne, en n'ayant pas le niveau pour rouler en toute sécurité (je ne savais pas du tout freiner !) et avant la fin de la rando, j'avais échangé un mot avec chacun et on m'avait expliqué le b.a.ba du freinage. Un randonneur voisin est même allé jusqu'à me raccompagner en roller pour éviter de me perdre en route (j'étais venue en tram). A ma connaissance, cette convivialité est très largement partagée.*

### Comment t'ai venu l'envie de t'investir au sein du CA et de la présidence ?

*En 2008, j'ai fait un passage éclair au sein du Comité d'Administration. En effet, une promotion m'a obligée à me retirer au bout de quelques mois pour pouvoir réaliser de nombreux déplacements. Pour la présidence, j'ai annoncé à Damien en tout début d'année que j'étais tentée mais que la charge de travail était en l'état trop importante. Depuis, le concept des commissions a fait son chemin auprès de tous les actifs de l'association et la motivation de chacun étant réelle, cela m'a confortée dans ma candidature.*

### Si tu avais un mot ou un message à faire passer à nos lecteurs et rollerwoman, qu'est-ce que se serait ?

*Un mot : Roller !*

*Un message : Continuons à nous faire plaisir en roulant tous ensemble.*

## Le chiffre du Mois

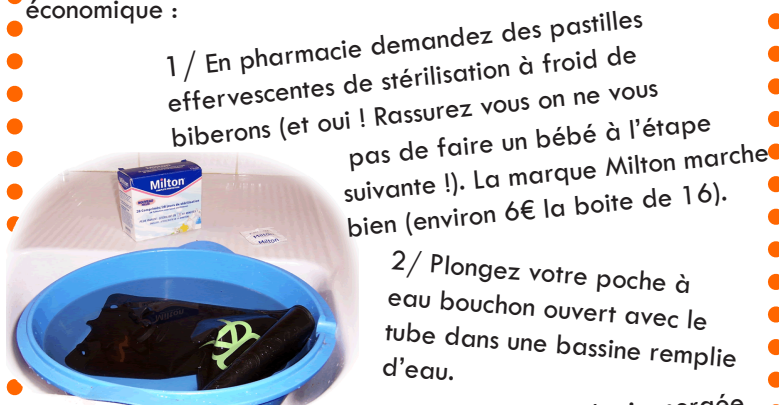
# 22

C'est le nombre de personnes qui se sont investies dans les commissions.

## L'astuce du mois

Par Mike

- Utile autant pour enlever le « goût de plastique » que pour l'hygiène, le nettoyage de la poche à eau est nécessaire au moins 1 fois par an. Si vous mettez d'autres liquides que de l'eau dans votre poche, ce nettoyage est à répéter plus souvent. Cela n'abîme pas la poche.
- Il existe de nombreux moyens, en voici un rapide, efficace et économique :



1/ En pharmacie demandez des pastilles effervescentes de stérilisation à froid de biberons (et oui ! Rassurez vous on ne vous pas de faire un bébé à l'étape suivante !). La marque Milton marche bien (environ 6€ la boîte de 16).

2/ Plongez votre poche à eau bouchon ouvert avec le tube dans une bassine remplie d'eau.

3/ Introduire la moitié d'1 pastille dans la poche immergée et l'autre moitié dans la bassine près de la pipette. Laissez agir 15 minutes. 4/ Le rinçage est inutile car la solution est inoffensive et ne laisse pas de goût.

## Dernières photos !!!



▶▶▶ Rando «M»

13 Octobre 2011



▶▶▶ Randonnée Lyon Insolites

16 Octobre 2011

Merci aux contributeurs du mois:

Aurélie, Marlène et Mike

A suivre oooo