

La section roller du CSA propose :

- des séances d'entraînement,
- la participation à des compétitions - Ligue du Centre de Roller Skating (LCRS),
- Fédération Française de Roller Skating (FFRS),
- des randonnées sur différents circuits.

Les compétitions :

Endurance...



Séances d'entraînement spécifique afin de préparer les diverses compétitions.

Travail de la position du patineur de vitesse, recherche de la poussée efficace, la double poussée...

↳ Challenge du Centre :

- épreuves de 6 heures en relais,
- 6 heures de Touraine,
6 heures de l'Indre,
6 heures du Berry,
6 heures de l'Orléanais,
6 heures de Beauce.

(Calendrier établi en début d'année par la LCRS)

Composition des équipes : inscription à une ou plusieurs dates

Esprit d'équipe...

- #### ↳ 24 heures du Mans (sous réserve de places disponibles) épreuve en relais sur le circuit Bugatti.

La randonnée :



Discipline de loisir à pratiquer seul, en groupe ou en famille. Aujourd'hui, elle se développe aussi bien en milieu urbain, qu'à l'extérieur des agglomérations, en pleine nature.

- #### ↳ randonnées sur Ormes, Gidy, Orléans, Paris, ...

Loisir

Contacts:

ADJ Christophe Duhem – 06.64.24.17.99
Intradef : christophe.duhem@intradef.gouv.fr

Internet : roller123@hotmail.fr