Événements

Randonnée-Loisir

Colmar Aurore Roller Skating

2014

Corinne GRASS

Mardi soir - Un nouveau créneau

Depuis la mi-décembre, un petit nombre de "vrais débutants" occupe le gymnase Molière les mardis soirs de 20h à 22h.
En raison de l'affluence lors des séances du jeudi et malgré un travail par petits groupes dans des ateliers, il n'était pas forcément évident de progresser en tant que débutant. Ce créneau complémentaire permet à ceux qui viennent de mieux assimiler les bases et de prendre plus d'assurance.

Sous la houlette de Gilles, l'ambiance est à la fois très studieuse et ludique. Le comité étant restreint et la différence de niveau moins grande, il est possible de prendre le temps qu'il faut pour s'approprier les difficultés plus sereinement. Les séances varient entre exercices pédagogiques et jeux. Il est vrai que pris dans l'action, il est possible d'oublier d'avoir des patins aux pieds et de réaliser des actions que l'on ne ferait pas sciemment.

Après le basket, le foot, le hockey, "Danse sans les Stars", la vachette d'Intervilles, le roller derby, le tremplin, la descente, la bataille de Vortex, quel va être le prochain défi ?

Et bien c'était :

Le rugby

Le saut acrobatique

Randonnée - Articles

22/03/2014 – Animation roller au Décathlon

Dans le cadre du partenariat avec le Décathlon Colmar, le CARS a encadré une animation d'initiation au roller lors du Trocathlon. Les membres de la section randonnée ont partagé avec plaisir leur goût de la glisse.

27/03/2014 – Dernière séance en salle

Avec une moyenne de 21 personnes par soir tout au long de l'année, l'affluence des séances du jeudi n'a pas faiblie. Pour cette dernière séance, le nombre de présents était même supérieur à la moyenne. Pour faire face, quatre ateliers de travail ont été mis en place pendant la partie initiation :

- Initiation au Roller Dance pour apprendre l'aisance,
- Les virages pour préparer l'extérieur,
- Des slaloms pour travailler l'agilité,
- Des tremplins avec ou sans tapis pour le plaisir…

La plupart des participants du créneau perfectionnement venant déjà pour la première séance, il n'était pas rare que cette dernière déborde sur l'autre créneau. Cette rallonge de séance incitait d'ailleurs quelques débutants à rester finalement sur les 3 heures. Ce qui était, une fois de plus, le cas cette fois ci.
La soirée a donc continué avec des exercices d'endurance pour ensuite finir par un match de hockey.

Cette année, les séances étaient variées selon les envies et connaissances des intervenants. Une belle progression pour tous, sous le signe de la convivialité et dans une bonne ambiance, a pu être constatée. Merci à eux !

03/04/2014 – Première sortie au Parc Expo

Passer de l'environnement protégé de la salle à la réalité du bitume n'est pas forcément évident pour les novices. La disponibilité d'un créneau sur le parking du parc des expositions permet de faire cette transition à son rythme. Et ils étaient nombreux les patineurs à venir profiter de cette enceinte sécurisée.

Avec la météo clémente de ces derniers jours, il était temps de sortir. Le soleil n'était pas de la partie, mais personne n'a boudé son plaisir d'être enfin dehors. Si certains étaient présents pour découvrir le roller en extérieur, d'autres en ont profité pour faire un peu d'endurance et réveiller les muscles des cuisses.

24/04/2014 – Dernier rendez-vous au Parc Expo

Pas moins de 26 personnes étaient présentent pour le dernier rendez-vous de l'année au Parc des Exposition. Certains ont profité de cette possibilité pour continuer à prendre ses marques en extérieur. Il est vrai que l'effort n'est pas le même qu'en salle et la glisse un peu moins évidente.

D'autres sont partis pour la randonnée passant par Houssen et Ingersheim. Les patineurs ont réalisé une belle boucle de 12km environs sur les pistes cyclables.

01/05/2014 – La Roll'Verte

Cette course annonce le début de la saison en extérieur. C'est pour cette raison que les membres du CARS sont nombreux à y participer. Et cette année, même si la météo n'était pas de la partie, la tendance ne variait pas des années précédentes. Le CARS a inscrit une trentaine de patineurs. Et même si l'événement est une course, son côté populaire fait que la section randonnée est bien représentée. Cette course est généralement très appréciée car le cadre est agréable et le parcours très roulant. Pour certains, c'était une première. Pour d'autres, c'était l'opportunité de se rendre compte de la progression réalisée depuis la précédente édition, ainsi que de revoir d'autres patineurs.

Ce n'est pas la pluie qui a découragé nos patineurs. La piste était très glissante et sur sol mouillé, les roues n'accrochent pas beaucoup. Il faut réduire l'amplitude et la force de ses foulées pour ne pas perdre l'adhérence.

Chacun à son rythme, tout le monde a franchi la ligne d'arrivée. Personne n'a démérité.
Bravo à tous ! Vous êtes tous des gagnants !

Les randonnées du jeudi soir

Une vingtaine de patineurs se réunissent chaque jeudi à 19h sur le parking des étangs d'Ingersheim pour parcourir une distance de 15 à 30 km.

Lors de ces randonnées, nous pouvons admirer quelques beaux paysages qui caractérisent l'Alsace, tels que la ligne des ballons d'Alsace, le vignoble, …

Nous pouvons parcourir la route des vins, évoluer sur des pistes cyclables, traverser des forêts ou des villes, ceci sur le secteur de Colmar en passant par Ingersheim, Ostheim, Houssen, Wettolsheim, Kaysersberg, …

Ces randonnées, réalisées dans la joie et la bonne humeur, sont très bien encadrées et sécurisées grâce à nos encadrants. Elles restent en tous points ludiques, grâce en partie à la configuration des circuits (descentes, montées, pavés, …) qui procurent des moments inoubliables.

Débutant et confirmés y trouvent leurs plaisirs.

(Article Elodie)

Randonnée - Articles

29/05/2014 - Randonnée dans la Vallée de Munster

Certainement la plus difficile de la saison, la randonnée dans la Vallée de Munster a fait travailler les cuisses, les mollets et l'endurance des patineurs ! Partis d'Ingersheim, ils sont passés par Turkheim, Wintzenheim et Zimmerbach.

Une montée difficile, surtout pour les débutants qui n'ont pas eu la force d'aller jusqu'à Munster, mais tellement agréable pour le plaisir des yeux qu'on en oublierait presque l'effort. Se retrouver en bordure de forêt de montagne pendant le coucher de soleil, c'est tellement bon…

Puis il a fallu redescendre pour rejoindre le point de départ. Les efforts de la montée ont été récompensés par un concentré d'adrénaline, surtout sur la première partie de la descente.

Très belle balade !

(Article Elodie)

01/06/2014 - Slow up

Suite au succès de la première édition réalisée pour ses soixantes ans, la route des vins d'Alsace a réitéré l'évènement du slow up. Une journée de fête dans une atmosphère joyeuse et dynamique sur une boucle d'environs 30km entre Bergheim et Chatenois en passant par Sélestat.

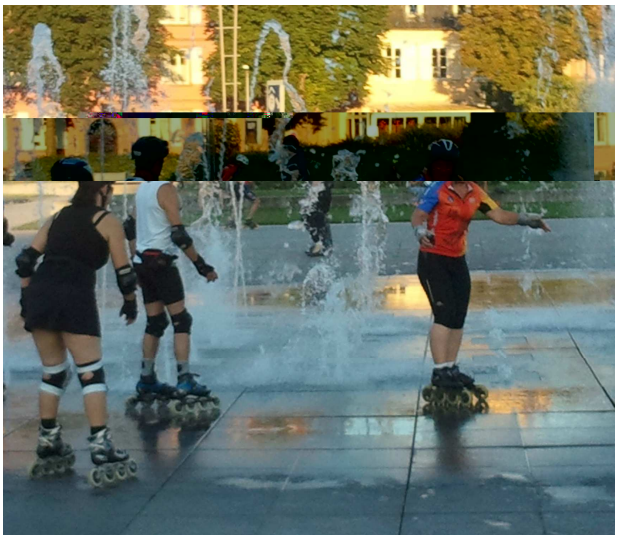
Le CARS était présent en proposant une animation roller sur la place festive de Sélestat avec l'aide de la Ligue d'Alsace.
A vélo ou en roller, en famille ou entre amis, en mode vitesse ou flanerie, des membres du CARS se sont retrouvés sur le parcours afin de profiter des différentes animations musicales, culturelles et gourmandes. Une belle occasion de circuler sur la route des vins sans les voitures.

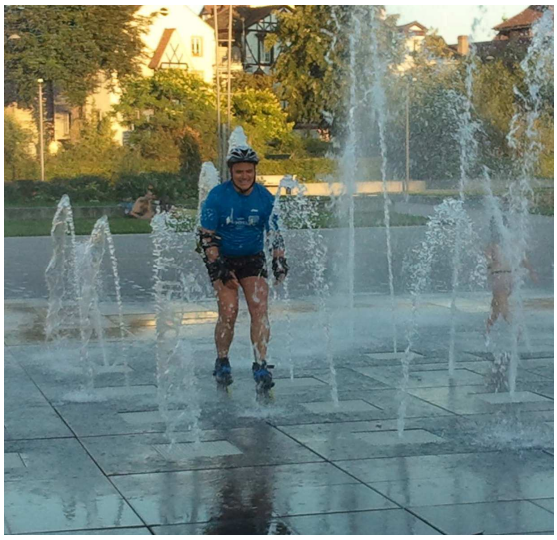
05/06/2014 – Randonnée du jeudi

13/07/2014 – A la Waldeslust

Généralement, un entrainement d'endurance était organisé pour se préparer aux 24h du Mans. C'était aussi l'occasion de se retrouver pour pratiquer chacun à son rythme dans un moment convivial. Finalement, c'est plus l'aspect convivial qui est retenu car cette année la journée d'endurance a été réalisée après la fameuse course.

17/07/2014 – Randonnée du jeudi version plage





Randonnée - Articles

24/07/2014 - Randonnée du jeudi

31/07/2014 - Randonnée du jeudi version touriste

Randonnée - Articles

24/08/2014 – 3ème édition des 6 Heures roller de Colmar

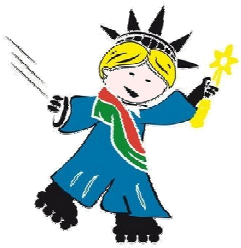
Pour la troisième année consécutive, le CARS a organisé sa course d'endurance sur Colmar. Différentes formules étaient possible : 6h en solitaire ou en équipe sur un circuit de 2.75km, 3h en équipe jeune sur ce même parcours ou 1h en équipe enfants sur un circuit de 700m.

Avec 46 équipes et 20 solos, près de 250 rollers se sont retrouvés au parc expo. Les coureurs étaient principalement venus de l'est de la France. Mais, c'était aussi une course internationale avec des coureurs venant de Suisse, d'Allemagne et de Belgique.

Avec des signaleurs le long du parcours et quelques coureurs, la section rando-loisir était bien présente.

Un grand merci à tous les bénévoles et bravo à tous les coureurs.

Rendez-vous l'année prochaine !



Randonnée - Articles

07/09/2014 – Les 6H de Strasbourg

Le CARS était bien présent pour la nouvelle édition des 6h de Strasbourg. Le parcours a été légèrement modifié pour ne plus avoir les deux fameuses épingles à cheveux.
Un solo "Mac Qeen CARS", un duo mixte "Hamen tes rollers" et une équipe mixte "CARSKY ET HUTCH" ont pris le départ de ce circuit long de 2,6 km pour défendre nos couleurs à Strasbourg.

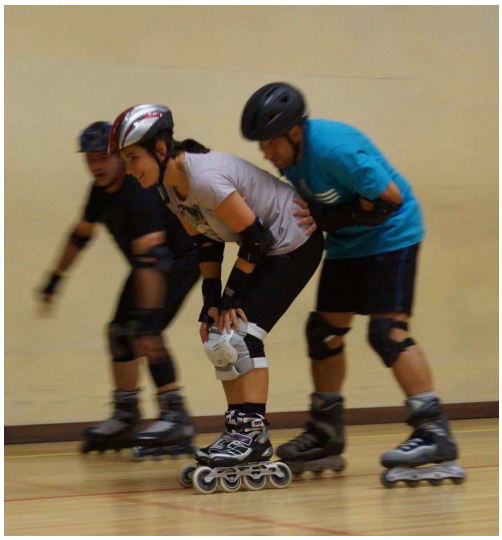
Des jeunes du club se sont aussi présentés sur la ligne de départ pour participer en solitaire ou en équipe à l'épreuve de 3h qui leur était proposée. Ils ont tous eu droit à un podium dans leur classement respectif.

Une belle journée sous le soleil qui était bien présent. Bravo à tous !

25/10/2014 – Animation roller au Décathlon

A l'occasion du Trocathlon, le CARS a réalisé une initiation aux rollers à tous ceux qui voulaient tenter l'expérience.

Merci aux bénévoles qui ont donné de leur temps.

Randonnée - Articles

Pendant les séances en salles