



**RSCBO**  
[www.rscbo.fr](http://www.rscbo.fr)  
[contact.rscbo@gmail.com](mailto:contact.rscbo@gmail.com)

f : <https://fb.me/rscbo>

Tel : 06 30 78 09 60  
 06 08 93 88 25



Saison 2023-2024



**RSCBO**  
[www.rscbo.fr](http://www.rscbo.fr)  
[contact.rscbo@gmail.com](mailto:contact.rscbo@gmail.com)

f : <https://fb.me/rscbo>

Tel : 06 30 78 09 60  
 06 08 93 88 25



Saison 2023-2024

## COURS, LIEU ET HORAIRES

Tous les cours ont lieu à la Salle Omnisports de Boissise-le-Roi - Rue des Vignes

JOUR	HORAIRE	COURS	NIVEAU REQUIS	ANNEE NAISSANCE
LUNDI	18h30 - 19h45	ECOLE COURSE	ROUE VERTE	2008-2015
	20h00 - 21h00	ADULTES DEBUTANTS	AUCUN	2007 et Avant
	21h00 - 22h00	ADULTES PERFECTIONNEMENT	ROUE VERTE	2007 et Avant
JEUDI	18h30 - 19h30	ECOLE ROLLER Débutant ou Roulette	AUCUN	2008-2014
VENDREDI	20h30 - 21h30	ECOLE ROLLER 3 Challenge	ROUE BLEUE	2006-2015
	21h30 - 22h30	ENDURO ADULTES DEB/PERF (1)	AUCUN	2007 et Avant
SAMEDI	10h00 - 11h00	MULTI-ACTIVITE (1)	ROUE JAUNE	2013-2017
	11h10 - 12h10	MULTI-ACTIVITE (1)	ROUE JAUNE	2007-2012
DIMANCHE	10h00 - 11h00	BABY ROLLER	AUCUN	2017-2019
	11h00 - 12h00	ECOLE ROLLER Débutant ou Roulette	AUCUN	2015-2016
	11h00 - 12h00	ECOLE ROLLER 1 Progression	ROUE JAUNE	2008-2017
	12h00 - 13h00	ECOLE ROLLER 2 Progression	ROUE VERTE	2008-2016

*L'association se réserve le droit de changer un élève de cours si le niveau dans lequel il se trouve n'est pas adapté.*

*Les horaires peuvent être modifiés en fonction des groupes et du nombre d'adhérents.*

## PROCOLES

L'association applique les protocoles sanitaires définis par le ministère des Solidarités et de la Santé dans le champ du sport, des arrêtés préfectoraux et de la fédération de Roller et Skateboard.

Les pratiquants devront **IMPERATIVEMENT** arriver quinze minutes avant le début du cours.

## EQUIPEMENTS

Cours roller	Hockey
Rollers en ligne Protections : poignets, coudières et genouillères, casque	Rollers en ligne - crosse Protections : gants, coudières, jambières casque (avec grille pour les mineurs)

## PIECES A FOURNIR

- Attestation QS-Sport signé ou Certificat médical avec aptitude à la pratique du roller en ligne.
- Règlement par chèque bancaire à l'ordre du RSCBO
- 1 Photo d'identité numérique (**Obligatoire pour une licence compétition**)
- Formulaire d'adhésion et autorisations diverses dûment signés
- Autorisations parentales pour les mineurs

## TARIFS ADHERENTS 2023/2024

Age au jour de la saisie de la licence fédérale	Tarifs
< 6 ans	85,00 €
6 à 12 ans	110,00 €
13 ans et plus	130,00 €

Ces tarifs comprennent pour la saison 2023- 2024 :

- L'adhésion annuelle à l'association,
- La licence de la Fédération Française de Roller & Skateboard
- L'assurance responsabilité civile et dommages corporels (contrat souscrit à la MAIF)
- L'accès à deux cours choisis parmi les cours précités dans la fiche adhésion
- La participation, aux randonnées, animations et autres manifestations proposées.

## Réductions (2) :

**5 €** par personne à partir de la 2ème personne d'une même famille (tarif normal pour le 1er adhérent).

**5 €** par licence prise avant le 30 septembre 2023 (règlement et dossier complet).

(1) : Créneau selon disponibilité et à partir de 10 inscrits.

(2) : Réductions, offres promotionnelles et dispositifs particuliers non cumulables.



**R S C B O**  
[www.rscbo.fr](http://www.rscbo.fr)  
[contact.rscbo@gmail.com](mailto:contact.rscbo@gmail.com)

f : <https://fb.me/rscbo>

Tel : 06 30 78 09 60  
06 08 93 88 25



Saison 2023-2024



**R S C B O**  
[www.rscbo.fr](http://www.rscbo.fr)  
[contact.rscbo@gmail.com](mailto:contact.rscbo@gmail.com)

f : <https://fb.me/rscbo>

Tel : 06 30 78 09 60  
06 08 93 88 25



Saison 2023-2024

## DESCRIPTIF DES ACTIVITES ENFANTS

### BABY ROLLER – 3/6 Ans

Tenir debout, se déplacer, se baisser ... les premiers pas en roller tout en s'amusant.

### ECOLE ROLLER – 6/15 Ans (Débutant ou Roulette)

Pour les enfants qui veulent apprendre et maîtriser la pratique du roller. Découverte des techniques du roller (freinages, propulsions, virages ...) par des ateliers et des jeux.

### ECOLE ROLLER – 6/15 Ans (Niveau roue jaune ou verte)

Préparation à la roue verte. Construire et gérer sa trajectoire avec des changements actifs de vitesse, 3 allures : lente, moyenne et rapide. Renforcer son adhérence dans les arrêts, les difficultés urbaines et les virages. Acquérir une technique de freinage d'urgence...

### ECOLE ROLLER – 8/15 Ans (Niveau roue bleue ou rouge)

Préparation à la roue rouge et noire. Continuer à se perfectionner, se challenger pour un roller 100% loisir 100% plaisir.

### ECOLE COURSE – 8/15 Ans (Niveau roue verte)

Pour les jeunes patineurs entre 6 et 15 ans souhaitant passer à la vitesse supérieure et découvrir un aspect plus sportif de la discipline et préparer leurs premières courses Indoor.

### ECOLE DE HOCKEY <sup>(1)</sup> – 6/14 Ans (Niveau roue verte)

Combiné à l'école de roller, c'est une section de loisir mixte permettant de pratiquer un jeu collectif ludique, rapide et d'augmenter leur aisance en roller. Le Hockey se rapproche des mêmes sensations de glisse et de vitesse que le hockey sur glace mais sans les contacts. Pour la sécurité des hockeyeurs, ce sport nécessite des protections adaptées.

### ROLLER & CO – MULTI ACTIVITES <sup>(1)</sup> – 6/16 ans (Niveau roue jaune)

Chaque semaine une nouvelle discipline à tester (basket, foot, hand, frisbee, slalom, jump, cross...). Adresse, esprit d'équipe et beaucoup de fun

#### Attention :

<sup>(1)</sup> : Créneau selon disponibilité et à partir de 10 inscrits.

## DESCRIPTIF DES ACTIVITES ADULTES & ADOLESCENTS

A partir de 16 ans

### COURS ROLLER DEBUTANT

Pour ceux qui n'ont jamais chaussé de patins ou qui ne maîtrisent pas les fondamentaux. Section ayant pour but essentiel un apprentissage dans un environnement sécurisé permettant la mise en confiance du patineur.

### COURS ROLLER PERFECTIONNEMENT (Niveau roue verte)

Cette section est réservée aux adultes ayant déjà acquis les bases du Roller et qui souhaitent se perfectionner. Elle accueille les personnes issues de la section « adultes débutants », ou tout nouvel adhérent ayant déjà quelques expériences en roller.

### ROLLER CONFIRME – CHALLENGE ROLLER – ENDURO (Niveau roue bleue)

Pour des patineurs ayant déjà une très bonne pratique du roller, sachant freiner efficacement. Dans une ambiance sportive et détendue réaliser des défis techniques ou d'endurance (Technique du roller en randonnée, peloton, longues distances, rando raid ...).

### HOCKEY LOISIR <sup>(1)</sup> (Niveau roue bleue)

Section de loisir mixte, offrant aux adeptes du roller la possibilité d'évoluer dans un sport collectif sans aucune pression de compétition. Les séances sont adaptées aux différents niveaux permettant ainsi de progresser dans ce sport tout en s'amusant.

### ROLLER FAMILLE <sup>(1)</sup> (tous âges et niveaux confondus)

Envie de goûter aux joies du roller en famille avec votre/vos enfants ? Plus d'excuses pour regarder votre enfant en restant assis sur un banc, c'est à vous de jouer ! Ateliers techniques et jeux pour se challenger en famille et s'amuser ensemble.

### ROLLER SOCCER <sup>(1)</sup> (Niveau roue verte)

Vous avez dit roller ? Vous avez dit foot ? Voilà le Roller Soccer. Le roller-soccer est une discipline hybride, un mix entre football et hockey. Comme au foot, le but est de pousser le ballon au fond des filets de l'adversaire.

#### Attention :

<sup>(1)</sup> : Créneau selon disponibilité et à partir de 10 inscrits.