



CHERBOUBS

ROLLER DERBY

A.S.H.

Le roller derby, qu'est-ce que c'est?

Tout droit venu des États-Unis, le roller derby est un sport de contact et de vitesse qui se pratique sur piste ovale, avec des patins de type « quads » (patins à roulette).

Un match, est divisé en deux périodes de trente minutes, chaque période est divisée en JAMS d'une durée maximale de deux minutes, avec une pause de trente secondes entre chaque jam. Chaque équipe est composée de quatorze joueuses, mais seulement cinq joueuses sont alignées par jam par équipe: quatre BLOQUEUSES et une JAMMEUSE (celle qui a une étoile sur son casque). À la fin des deux périodes, l'équipe qui a le plus de points remporte le match.

De qui est composée une équipe?

Sur le track (la piste), 5 joueuses de chaque équipe s'affrontent.

Dans chaque équipe, il y a une joueuse appelée la **JAMMEUSE**, c'est elle qui marque les points. Les jammeuses sont reconnaissables grâce à l'étoile qu'elles portent sur leur casque.

Les autres joueuses sont des **BLOQUEUSES**, leur mission est d'empêcher la jammeuse de l'équipe adverse de dépasser leur bloc (défense), tout en aidant la jammeuse de leur équipe à dépasser le bloc adverse (offense).

Le Roller Derby peut-être vu comme un simple spectacle, mais c'est un réel sport, qui demande **rapidité, agilité, force, maîtrise, respect, esprit d'équipe et communication.**

GÉNIAL!

J'AI ENVIE DE ME LANCER, COMMENT JE FAIS!?

ATTENTION: Avant de te lancer, tu dois savoir que le Roller Derby demande du temps et de la motivation. Nous n'avons pour le moment, ni coachs, ni expériences professionnelles dans ce sport, MAIS nous sommes très motivées.

Nous vous demandons d'être présente au minimum à 2 entraînements par semaine, c'est le minimum pour progresser correctement (régularité = progression).

Un entraînement est composé en quatre parties:

- Échauffement sans patins (renforcement musculaire, cardio...)
- Échauffement avec patins
- Entraînement avec patins
- Étirements

EST-CE QUE L'ON FERA DES MATCHS?

Il faut savoir qu'une joueuse de Roller Derby peut jouer des matchs seulement si elle a passé le **MINIMUM SKILLS** (un examen théorique et pratique). En général, les joueuses s'entraînent pendant un an avant de pouvoir jouer officiellement lors d'un match.

Toute fois, nous essayerons d'organiser régulièrement des scrimmages (matchs) entre nous.



Fresh Meat = Viande Fraîche
= **Nouvelle Recrue** ^^

COMBIEN ÇA COÛTE?

De nombreux sports coûtent cher. Entre la licence, l'adhésion, l'équipement et les déplacements éventuels, le Roller Derby a un prix.

Si vous voulez essayer, nous te prêterons volontiers nos patins le temps d'un ou deux entraînements. Au-delà, tu devras penser à te munir de ton propre matériel (**patins + protections = 130 € minimum**). S'ajoutera également le remplacement des roues, des freins au fur et à mesure de l'usure.

Il existe des packs spéciaux sur le site rollerderbyhouse.com

Chez A.S.H Roller Derby, **la cotisation annuelle est fixée à 85 € pour l'année 2015-2016.**

Elle comprend l'adhésion à l'association et la licence FFRS (assurance).

JE SUIS DÉCIDÉE ÇA Y EST!

Dans ce cas, prends ton téléphone et appelle-nous à ce numéro:

06 03 93 00 63 (Audrey LE TESSON)

Ton téléphone n'a plus de batterie!?

ashrollerderby@gmail.com

Tu n'es pas fan des nouvelles technologies?

Viens nous voir directement lors d'un entraînement:

Dimanche: 18h00 - 20h00 COSEC

Lundi: 18h00 - 20h00 Jean Jaurès

Mercredi: 20h30 - 22h30 Jean Jaurès