

**TOUS EN LIGNE
POUR LE BREST ROLLER TOUR 2011**

Les étapes du Brest Roller Tour

- > Hôtel de Ville, lundi 16 mai, à 18h, Salon Richelieu : remise des maillots, protections et road-books.
- > Saint-Pierre, La Cavale Blanche, mercredi 18 mai, de 16h à 21h
- > Bellevue, Square du Roussillon, vendredi 20 mai, de 18h à 21h
- > Les Quatre Moulins, Kérangoff, samedi 21 mai, de 13h30 à 18h
- > Lambézellec, Kéréderm, mercredi 25 mai, de 16h à 21h
- > Saint-Marc, Petit Paris, vendredi 27 mai, de 18h à 21h
- > Brest-centre, de 13h30 à 18h, finale sur le parc à chaînes



L'activité roller toute l'année à Brest...

Si le Brest Roller Tour demeure un rendez-vous incontournable pour découvrir le roller, tous les passionnés de glisse urbaine peuvent envisager de poursuivre l'aventure dans les différentes structures de quartiers de la ville. Au patronage laïque municipal Guérin, club affilié à la Fédération Française de Roller Skating, vous pourrez par exemple vous initier au roller acrobatique, au roller in line hockey, au patinage artistique, à la course à rollers ou encore à la randonnée. Du côté du PL Lambé, la section roller accueille également les amateurs de patinages dès 6 ans pour des activités d'initiation, voire de compétition pour les plus motivés.

- Renseignements**
- > Section roller du Patronage laïque municipal Guérin
1 rue Alexandre Ribot 29 200 Brest
Tél : 02 98 80 08 42
www.plguerin.com
 - > Section roller du Patronage laïque de Lambézellec
Rue Lannoc 29 200 Brest
Tél. 06 63 63 75 68 ou 06 15 08 91 81
 - > Pour plus de renseignements,
Direction des Sports et du Nautisme - 02 98 00 82 91

Les as de la glisse vont pouvoir rechausser leurs patins pour une nouvelle édition du Brest Roller Tour dont le coup d'envoi officiel sera donné le 18 mai prochain dans le quartier de S' Pierre à la Cavale Blanche.

Fête sportive permettant à tous les riders en herbe de s'affronter sur l'asphalte de la ville, le Brest Roller Tour (BRT) reprend sa tournée des quartiers. Cette année, la caravane du BRT fera escale du côté de la Cavale Blanche, de Bellevue, de Kérangoff, de Kéréderm, de S' Marc et du port de commerce, sur le quai Malbert, où se déroulera la grande finale le 28 mai prochain.

"Après quatre demi-journées de sélections qui se sont tenues durant les vacances d'avril au stade du Petit Kerzu, ce sont finalement près de 150 jeunes sportifs, âgés de 10 à 15 ans, qui ont été retenus pour participer à cette nouvelle édition" explique Philippe Quéré du service Sports et Quartiers de la ville. Portée par la mairie, cette manifestation incontournable du printemps brestois bénéficie également de l'appui de partenaires historiques comme le BIC 2000 mais aussi de la section roller du PL Guérin qui se met en quatre pour accompagner et sécuriser l'ensemble des parcours. Cette année, la FSGT prend elle aussi part à l'organisation du BRT en mettant en place des activités de sensibilisation à la pratique du vélo et à la sécurité routière.

« Le monde associatif est largement représenté durant cette manifestation précise Paul Monnoyer, responsable de la mission du Projet Educatif Local de la ville. Cette année, nous allons également fortement nous appuyer sur les différentes structures de quartier qui nous accueilleront ». En effet, outre sa dimension sportive, ce 12^e Brest Roller Tour constituera un véritable temps festif, propice à la rencontre de tous les habitants, sous la houlette des différentes structures de quartier et des chargées de développement qui ne manquent pas d'idées pour agrémenter le passage des jeunes riders Si du côté de S' Marc, le Patronage laïque proposera aux habitants de s'initier au speedminton, la pratique du VTT sera présente sur trois des sites-étapes, organisée en collaboration entre les structures organisatrices et la FSGT. Les animations multisports telles que le boomball, ou encore les activités plus calmes comme la bibliothèque de plein air, envisagées par le patronage laïque de la Cavale Blanche promettent elles aussi de séduire les spectateurs. Une bonne façon également de promouvoir les activités des différentes structures et d'inciter ainsi un nouveau public à venir les rejoindre. Autre enjeu de ce Brest Roller Tour 2011 : attirer de nouveaux pratiquants vers les structures



18 MAI '11

28 MAI

12^E

Brest Roller Tour



LES 6 ÉTAPES

1 ST PIERRE LA CAVALE BLANCHE
mercredi 18 mai
de 16h à 21h



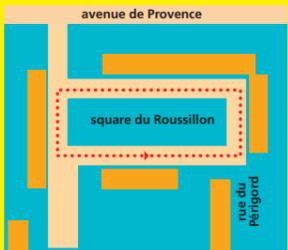
Compétition
les 10 ans à 18h30
les 11 ans à 18h45
les 12 ans à 19h10
les 13 ans à 19h40
les 14/15 ans à 20h10

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 20h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*, atelier vélo et sécurité routière...

2 BELLEVUE SQUARE DU ROUSSILLON
vendredi 20 mai
de 18h à 21h



Compétition
les 10 ans à 18h30
les 11 ans à 18h45
les 12 ans à 19h10
les 13 ans à 19h40
les 14/15 ans à 20h10

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 20h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*, jeux du cirque...

3 LES QUATRE MOULINS KERANGOFF
samedi 21 mai
de 13h30 à 18h



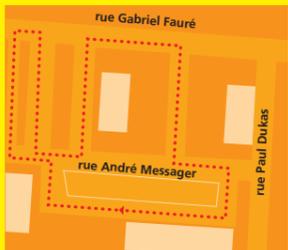
Compétition
les 10 ans à 15h30
les 11 ans à 15h50
les 12 ans à 16h10
les 13 ans à 16h40
les 14/15 ans à 17h

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 17h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*...

4 LAMBEZELLEC KEREDERN
mercredi 25 mai
de 16h à 21h



Compétition
les 10 ans à 18h30
les 11 ans à 18h45
les 12 ans à 19h10
les 13 ans à 19h40
les 14/15 ans à 20h10

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 20h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*...

5 SAINT MARC PETIT PARIS
vendredi 27 mai
de 18h à 21h



Compétition
les 10 ans à 18h30
les 11 ans à 18h45
les 12 ans à 19h10
les 13 ans à 19h40
les 14/15 ans à 20h10

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 20h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*, atelier vélo et sécurité routière...

6 BREST-CENTRE FINALE SUR LE PARC À CHAINES
samedi 28 mai
de 13h30 à 18h



Compétition

les 10 ans à 15h30
les 11 ans à 15h50
les 12 ans à 16h10
les 13 ans à 16h40
les 14/15 ans à 17h

Circuit ouvert à tous les amateurs de rollers entre les courses et jusqu'à 17h30

Animations :

Jeux, démonstration de danse, atelier maquillage, restauration*, atelier vélo et sécurité routière...

les équipes

Numéros de dossards :

10 ans 11 ans 12 ans 13 ans 14/15 ans

LES HAWKS

1 à 10 101 à 110 201 à 210 301 à 310 401 à 410

LES EAGLES

11 à 20 111 à 120 211 à 220 311 à 320 411 à 420

LES SQUALES

21 à 30 121 à 130 221 à 230 321 à 330 421 à 430

LES DOLPHINS

31 à 40 131 à 140 231 à 240 331 à 340 431 à 440

LES PANTHERS

41 à 50 141 à 150 241 à 250 341 à 350 441 à 450

LES TIGERS

51 à 60 151 à 160 251 à 260 351 à 360 451 à 460

RIDER, MÉNAGE
TON CORPS !



"Qui veut voyager loin ménage sa monture" affirme l'adage populaire. Pour le sportif débutant ou expérimenté, il en va de même. Ainsi, le rider du Brest Roller Tour doit savoir tenir compte des conseils préconisés par les médecins du sport s'il veut conserver ses chances de terminer, sans bobos, la compétition. Petit rappel des choses à ne surtout pas négliger avant d'enfiler ses rollers.

Bien s'échauffer

Pris par l'euphorie de la compétition, il arrive que quelques riders "oublient" de s'échauffer. Fatale erreur ! Même si elle peut paraître inutile à certains, cette étape constitue au contraire la clé du succès. En effet, parés pour l'effort, les muscles bien chauds seront immédiatement opérationnels dès la course lancée. Par ailleurs, un bon échauffement permettra d'éviter les petites blessures qui menacent souvent le sportif (claquage, crampes, etc)

Bien s'hydrater

Sans eau, le carburant naturel du sportif, celui-ci n'irait pas loin. Pour éviter les coups de pompe et alimenter les muscles soumis à rude épreuve durant la compétition, mieux vaut donc boire avant, pendant et après l'effort, surtout en cas de forte chaleur.

Bien s'étirer

Souvent négligé des sportifs débutants, l'étirement constitue pourtant une étape capitale de la préparation physique. Même le rider doit s'y plier, avant l'épreuve et surtout après. Les jambes lourdes et les courbatures pourraient menacer les sportifs qui auraient omis de se plier à ce petit exercice, finalement assez peu contraignant.

Bien se protéger et bien s'équiper

Pour aller vite et loin, il convient que le matériel des riders soit à la hauteur de leurs ambitions. Sur le Brest Roller Tour, pas de souci. Celui-ci est gracieusement mis à disposition des jeunes sportifs par les organisateurs le temps de l'épreuve. Des rollers au casque en passant par les coudières et les genouillères, tout le monde est logé à la même enseigne. Reste cependant à respecter quelques règles importantes :

- > Le casque doit être bien ajusté. Il ne doit pas être trop serré afin de ne pas gêner la respiration, ni trop lâche pour bien protéger la tête en cas de chute.
- > Les coudières et les protège-poignets, loin d'être des éléments futiles, s'avèrent au contraire absolument indispensables pour qui prétend prendre le départ de la course. Ils assurent en effet la protection des membres supérieurs, les plus exposés en cas de chute.
- > Les genouillères ne doivent pas être oubliées elles non plus. En cas de chute avant, elles amortiront en effet le choc.

Aller à son rythme pendant l'effort

Le Brest Roller Tour décerne bien entendu quelques lauriers à ses vainqueurs. Toutefois, le podium reste avant tout symbolique. La philosophie de l'épreuve est de proposer aux riders un temps de rencontre

festif et sportif durant lequel chacun peut rouler à son rythme. Inutile donc de faire chauffer inutilement son cœur car, pour reprendre la formule de Pierre de Coubertin, durant le Brest Roller Tour, l'important est de participer.

