



L'Association Régionale de Ringuette

Lac St Louis

Regional Ringette Association



RINGUETTE

mon sport. ma passion.

LE JEU

Ce sport se joue sur glace. Les joueuses sont évidemment bien protégées par de l'équipement approuvé par la CSA (voir liste ci-jointe). Notre saison débute à la fin du mois d'août et se termine en mars. En Amérique, la ringuette se pratique sur une glace de grandeur nationale, par contre, en Europe, elle se joue sur une surface olympique.

L'objectif de ce jeu est de marquer des buts à l'aide d'un bâton sans lame et d'un anneau de caoutchouc. Les joueuses doivent aussi passer l'anneau afin de traverser la ligne bleue. La passe doit être faite à une coéquipière. Ceci favorise donc le jeu d'équipe. En plus, aucune joueuse n'est tolérée dans le cercle de la gardienne de but.

Les équipes se composent de 9 à 18 joueuses. Chaque équipe dispose durant le jeu d'un maximum de 6 joueuses, réparties comme suit : 2 ailiers, 1 centre, 2 défenses et une gardienne de but. Pour les divisions A - B - C, nous jouons 2 périodes chronométrées de 15 minutes et le AA, 2 périodes chronométrées de 20 minutes.

Aucun contact physique, interférence, langage abusif n'est toléré.

QUESTIONS / RÉPONSES

Est ce que ma fille doit savoir patiner pour se joindre ?? Non, elle apprendra avec les plus basses divisions ainsi qu'au patinage de puissance. Les filles vont faire quelques exercices en patins, exercices avec bâtons et anneaux, voir les règles de base de la ringuette et faire quelques parties tout en s'amu-

sant. Le but premier est et de connaître la ringuette tout en s'amusant et de voir s'il y a de l'intérêt à joindre ce sport.

CATÉGORIES

- 4 à 7 ans : moustiques – récréatif
- pré-novice : moustiques avancés
- 8 et 9 ans : novice A - B - C
- 10 et 11 ans : atome A - B - C
- 12 et 13 ans : benjamine A - B - C
- 14 et 15 ans : junior A - B
- 16 à 18 ans : Cadette A - B
- 19 à 23 ans : juvénile- A - B
- 23 + : intermédiaire A - B - C
- 18 + : Open A
- AA régionale : U16 et U19

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Casque protecteur
- Grille (Calcoat) ou
- Visière de type 5 ou 6 approuvée par l'ACNOR
- Protège-cou
- Épaulettes
- Protège-coude
- Gants (de hockey)
- Gaine de ringuette
- Genouillères/protège-tibia
- Patins de garçons
- Ruban adhésif
- Bâton de ringuette
- Pantalons et chandail de pratique

Nos associations



Suivons-nous sur Facebook et Instagram



www.ringuettelacstlouis.com/