

play it. love it. live it.

THE NEWS LETTER



L'Association Régionale de Ringuette
Lac St Louis
Regional Ringette Association

mon sport. ma passion.



We are looking for help with:

- 1. Photographers
- 2. Graphics and designs
- 3. Media and publications

Email us at LSLringNEWS@gmail.com

Nous recherchons des gens pouvant aider:

- Photographes
- Graphisme et design
- Médias et publications

Écrivez-nous au LSLringNEWS@gmail.com

Do you have news you would like to share with your fellow ringette fans, teammates and lovers of this great sport??

Would you like to be added to the mailing list?

Email us at LSLringNEWS@gmail.com

Avez-vous des nouvelles que vous voulez partager avec d'autres fans de ringuette, co-équipières et amoureux (se) de notre sport ? Aimeriez-vous qu'on vous ajoute sur notre liste d'envoi ?

Envoyez un courriel au : LSLringNEWS@gmail.com

Ajout pour bulletins futurs sujet à approbation

Victoires au tournoi de novembre



Cadette A Pierrefonds - tournoi Des Moulins



Novice A Pte-Claire - tournoi Des Moulins

Tourney winners in November



Benjamin B 4-Cités - tournoi Ste-Julie

MERCI A NOTRE COMMANDITAIRE / THANK YOU TO OUR SPONSOR

J. AVENUE CO.

CANDLES



@LSLringNews



"The Canadian Sport Helpline has been created to provide a national secure and confidential listening and referral service for victims and witnesses wishing to share or obtain information regarding harassment, abuse, and discrimination in sport." For more information, visit www.abuse-free-sport.ca

La ligne d'assistance du sport canadien fournit un service d'écoute et de référence pancanadien sécuritaire et confidentiel pour les victimes et les témoins qui souhaitent transmettre ou obtenir de l'information concernant le harcèlement, l'abus et la discrimination dans le sport. La ligne est accessible au www.sport-sans-abus.ca

KIDS' CORNER COIN DES ENFANTS



Spot the difference / Trouvez les différences

Look at two photos and see if you can find all 5 differences between them. The answers will be provided in the January issue. We encourage you to send us your action shots, they could be used in our next Kid's Corner! Photo courtesy Ruby Jennings.

A vous de trouver les 5 différences entre ces 2 photos. Les réponses seront révélées au prochain numéro. Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos photos. Elles pourraient servir de référence pour notre prochain jeu! Merci à Ruby Jennings pour le photo.



WORD SCRAMBLE

Unscramble the letters in the following Ringette terms. The answers will be provided on the last page

1. SATSSI _____
2. ALGO _____
3. SPAS _____
4. RTIST OHST _____
5. THA CIKTR _____
6. SSRCO ENOGHCCK _____
7. ITEMYP A _____
8. EREFERE _____
9. OTIVBOLIA _____
10. AIGLOE GNRI _____

Spot the difference / Trouvez les différences



BY THE NUMBERS

The 2019-2020 season is underway and the numbers are in. There are 1174 players registered in Lac St Louis. Registration breaks down as follows:



LES CHIFFRES

La saison 2019-2020 est présentement en cours et nous avons le nombre de joueuses qui sont inscrites au LSL. 1174 joueuses. Les inscriptions par association sont :

●●● 10oz ●●●
\$15 or 2 for \$25*

\$1 from every sale will go towards the LSL Ringette development fund.

●●● 13.5oz ●●●
\$25 or 2 for \$40*



*5% discount if ordered through LSL Ringette

- Candle Collection:
- Reine Noire
 - Spiced Oasis
 - Phénix Noire
 - Indigo Woods





photos courtesy Ringette Canada



WORLD CHAMPIONS



ringuettelacstlouis.com

JUNIOR AA

STANDINGS • CLASSEMENTS

11.29.2019

CADETTE AA

STANDINGS • CLASSEMENTS

11.29.2019

- Québec
- Nepean
- Ottawa ICE
- Lac St-Louis
- GCRA Devils
- Rive-Sud
- BLL
- West Ottawa
- Laurentides
- Extrême Outaouais



- Laurentides
- Nepean
- GCRA Devils
- BLL
- Extrême Outaouais
- Québec
- Rive-Sud
- Lac St-Louis
- Ottawa ICE



Did you know

Canada has won gold at the world championships in 1990, 1992, 1996, 2002, 2012, 2016 (U21 team), 2017 (U21 team) and 2019 (U21).

Canada a gagné le médaille d'or au championnat mondial en 1990, 1992, 1996, 2002, 2012, 2016 (équipe U21), 2017 (équipe U21) et 2019 (U21)

Saviez-vous que



40e Édition TOURNOI Marcial Fontaine

Visitez notre site web pour plus d'information

Visit our website for more information

DECEMBER
5 - 9
DÉCEMBRE



PHOTOS: MATHIEU ALPHRE BEAUBOON

It's all about the rules!

Q The ref gave a penalty to my goalie for pinning the ring on the side of her net with her stick to prevent the other team from getting the ring. I thought when the ring was outside of her crease, the goalie had the right, like a regular player, to play the ring with her stick?



A If a player, or goalie "intentionally shoots or holds the ring out of play" [...] or is "holding the ring against the board or the net to create a stoppage in play" a Delay of Game penalty is assessed. Ringette Canada 2019-21, Rule. 14.5.b

Tout est question de règles!

Q L'arbitre a donné une punition à notre gardienne pour avoir retenu l'anneau avec son bâton sur le côté de son but pour empêcher l'autre équipe d'en prendre possession. Je croyais que l'anneau lorsque celle-ci est à l'extérieur du cercle la gardienne avait le droit comme joueuse sur le jeu de faire ça.

R Si une joueuse ou gardienne retient ou lance l'anneau à l'extérieur de la patinoire(...) ou de retenir l'anneau sur le bord de la bande ou du filet afin de favoriser un arrêt de jeu, ceci devient une punition pour avoir retarder la partie.

World Scramble Answers

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. Assist | 6. Cross Checking |
| 2. Goal | 7. Penalty |
| 3. Pass | 8. Referee |
| 4. Wrist Shot | 9. Violation |
| 5. Hat Trick | 10. Goalie Ring |

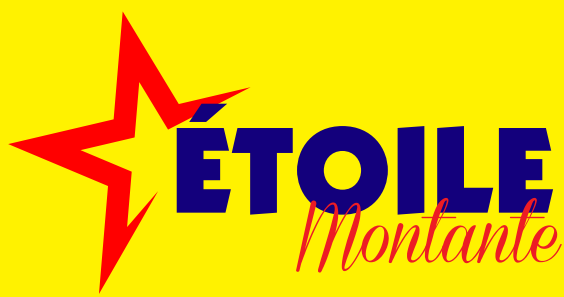


Rebecca Boys
9 years old
Team: Pointe-Claire
Novice A Power
Position: Goalie

9 ans
Équipe: Pointe-Claire
Novice A Power
Position: Gardienne de but

Why I love ringette: I love ringette because I have amazing coaches and great teammates, and we get to see each other often. I love ringette because I get to play goalie.

Pourquoi j'aime la ringette ? J'aime la ringette parce que j'ai des entraîneurs merveilleux, des coéquipières formidables et je vois chacune d'elles fréquemment. En plus, je joue à ma position préférée soit gardienne de but.



January 2-5 janvier 2020

**Tournoi annuel
Annual Tournament**



2020

14 divisions
U10 - 21+



Season's Greetings!

Voeux du temps des Fêtes



The season started off strong with 531 local games and two tournaments: Pte-Claire and 4-Cites.

As we break for the holidays, I would like to take a moment to thank the enthusiastic volunteers and referees of our association. Your continued support and dedication has played a pivotal role in our success.

May your holiday season be filled with Peace, Love, and Happiness.

Warmest wishes for a happy holiday and a prosperous 2020.

Tracy Hill
Public Relations Manager - Ringette LSL

L'Association Régionale du Lac St-Louis a connu une première moitié de saison vraiment bonne avec déjà à son actif, 2 tournois complètes ainsi que 531 parties jouées.

Puisque nous prenons une pose pour la période des Fêtes, j'aimerais prendre ce moment afin de remercier les bénévoles et les arbitres toujours enthousiastes. Votre support sans borne joue un rôle primordial dans le succès de notre association.

Paix, Amour, et joie, c'est ce que je vous offre pour le temps des Fêtes, mais aussi pour le reste de la nouvelle année qui arrive.

Que le meilleur pour 2020.

Tracy Hill
Directrice des Relations Publiques - Ringette LSL

40th ANNIVERSARY

BKRA TOURNAMENT



JANUARY 6-12TH 2020

REGISTER ONLINE WWW.RINGUETTEBK.CA

LUNDI LE 9 DÉCEMBRE 2019
BOSTON PIZZA VAUDREUIL

MET LA MAIN À LA PÂTE POUR

LAC ST-LOUIS JUNIOR AA

En échange d'un don , Boston Pizza Vaudreuil vous offre
votre pizza en restaurant, de 17h à 20h, GRATUITEMENT.



**VENEZ EN GRAND NOMBRE
LES ENCOURAGER**

 **Boston Pizza**

*Offre valable en restaurant seulement. Aucune autre restriction. Se présenter avec un don en espèces ou en mandat de dépôt. Valable dans les restaurants participants de Québec.
Boston Pizza et le logo Boston Pizza sont des marques de commerce déposées de Boston Pizza Restaurants Limited Partnership et sont utilisées sous licence. © 2019 Boston Pizza International Inc.

Lunch box tuna salad wrap

This simple recipe is great to pack in your lunch for school or work. Use canned tuna from your cupboard and get these wraps ready in no time.



30 mins or less



Kid-friendly



No-cook



PREP TIME
10 min



COOK TIME
0 min



SERVINGS
2

Ingredients

- 1 can light flaked tuna in water (120 g drained weight), drained
- 15 mL (1 tbsp) mayonnaise
- 5 mL (1 tsp) yellow mustard
- 5 mL (1 tsp) lemon juice
- 1 celery stalk, finely chopped
- 60 mL (¼ cup) green pepper, finely chopped
- 2.5 mL (½ tsp) black pepper
- 2 leaves romaine lettuce, washed and dried
- 2 whole grain tortillas

Directions

1. In a medium bowl, using a fork, combine tuna, mayonnaise, mustard and lemon.
2. Add celery, green pepper and black pepper to the tuna mixture and mix until well distributed.
3. Place 1 lettuce leaf on each tortilla.
4. Scoop half of the tuna mixture onto each wrap and roll up.

Tips

- ✓ Spice up your tuna salad by adding 2.5 mL (½ tsp) of **curry powder**.
- ✓ No wraps? No problem. Use **whole grain bread** to make a sandwich or serve with whole grain crackers.
- ✓ **Little chefs** can make this recipe for their lunch by helping to mix the ingredients and scooping the tuna salad into the wraps.
- ✓ Pack your lunch box with this tuna salad wrap, **plain lower fat yogurt** topped with berries, and a leafy green salad.
- ✓ **Canned tuna** is a great item to keep in your pantry. This protein food has a long shelf life and can be used in a variety of different recipes.



Health Canada Santé Canada

Canada

Roulé à la salade de thon à apporter

Cette recette simple comme bonjour est idéale pour emporter au bureau ou à l'école. Utilisez du thon en conserve du garde-manger pour préparer de délicieux roulés en un rien de temps



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
2

Ingrédients

- 1 boîte de thon pâle émietté dans l'eau (poids égoutté de 120 g), égoutté
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde jaune
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 60 ml (¼ tasse) de poivrons verts, hachés finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 2 feuilles de laitue romaine, lavée et essorée
- 2 tortillas de grains entiers

Préparation

1. Dans un bol de taille moyenne, à l'aide d'une fourchette, combinez le thon, la mayonnaise, la moutarde et le jus de citron.
2. Ajoutez le céleri, les piments verts et le poivre noir au mélange de thon et mélangez bien.
3. Placez 1 feuille de laitue sur chaque tortilla.
4. Déposez à la cuillère la moitié de la préparation de thon dans chaque tortilla et roulez.

Trucs

- ✓ Relevez votre salade de thon en y ajoutant 2,5 ml (½ c. à thé) de **poudre de cari**.
- ✓ Vous n'avez pas de tortillas sous la main? Pas de problème. Utilisez **du pain de grains entiers** pour faire un sandwich, ou servez avec des craquelins de grains entiers.
- ✓ **Vos petits marmitons** peuvent préparer cette recette pour leur boîte à lunch en aidant à mélanger les ingrédients et en déposant la salade de thon à la cuillère dans les tortillas.
- ✓ Pour accompagner votre roulé à la salade de thon, glissez dans votre boîte à lunch **un yogourt nature plus faible en gras** recouvert de petits fruits, et une salade verte.
- ✓ **Le thon en conserve** est un article de choix à conserver au garde-manger. Cet aliment riche en protéines a une longue durée de conservation et convient parfaitement à diverses recettes.





DECEMBER

DÉCEMBRE

15

U19AA
vs RIVE-SUD
Pierrefonds • 14h15

15

U16AA
vs GCRA
St-Lazare • 17h00

FOLLOW US / SUIVONS NOUS:



@Ringuette Lac St-Louis



@LSLRingNews

www.ringuettelacstlouis.com