

Congratulations
Marcela



MARCELA DONOSO
HEAD COACH



RIVIÈRE-DU-LOUP
2022

Keepsake Ornament
GIVEAWAY
Congratulations to the winner



Sorelle

DECEMBRE 2021 DECEMBER

THE RING

NEWS & EVENTS FROM LAC ST LOUIS RINGETTE
NOUVELLES ET ÉVÈNEMENTS DE RINGUETTE LAC ST-LOUIS



PCRA POWER
JAMBOREE
Nov. 27th & 28th 2021
Bob Birnie Arena

Jamboree

What type of bag do you use?



DUFFLE BAG

85%

ROLLER BAG

15%



Formation|certification des entraîneurs



EN BREF...

Sport Communautaire - Introduction STATUT «FORMÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Formation de prise de décision éthique
- Cours Sport communautaire - Introduction
- Évaluation en ligne prise de décision éthique

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « Pas encore certifié » s'afficher dans leur profil.

Compétition - Introduction

STATUT «FORMÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Formation de prise de décision éthique
- Cours Compétition - Introduction
- Évaluation en ligne prise de décision éthique

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « En cours de formation » s'afficher dans leur profil.

Compétition - Introduction

STATUT «CERTIFIÉ»

- Module Initiation à l'entraînement sportif
- Évaluation en ligne prise de décision éthique
- Cours Introduction à l'entraînement sportif
- Évaluation sur glace

Les entraîneurs n'ayant pas tous les pré-requis verront le statut « En cours de formation » ou encore « Formé » s'afficher dans leur profil.

NOTE: Pour pouvoir accumuler des points de perfectionnement professionnel (PPP), les entraîneurs doivent avoir un statut « Formé » ou « Certifié ». Il est inutile d'accumuler des points avec les statuts « Pas encore certifié » ou « En cours de formation » puisque ceux-ci ne seront pas comptabilisés.

CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

FOIRE AUX QUESTIONS



1 J'AI OBTENU TOUS LES POINTS DE PERFECTIONNEMENT (P.P.) NECESSAIRES, MAIS LA DATE D'ÉCHÉANCE NE CHANGE PAS, POURQUOI?

La date d'échéance de votre certification ne changera qu'à la fin de votre période de 5 ans (1er Janvier) même si vous avez accumulé tous vos points avant.

2 MON STATUT EST «NON RENOUELÉ», QUE DOIS-JE FAIRE POUR LE RENOUELER?

Vous n'avez qu'à accumuler les points de perfectionnement manquants. Il n'est pas nécessaire de refaire la formation complète.

3 ON M'A PARLÉ DE MODULES EN LIGNE GRATUITS, EST-CE VRAI?

Certains modules en ligne disponibles dans la section «apprentissage en ligne» du casier sont gratuits. Restez alertes puisque certains modules sont gratuits seulement pendant une période de temps limitée. L'ACE offre souvent des gratuités lors de la semaine nationale des entraîneurs (21 au 29 sept. 2019).

4 COMBIEN DE POINTS P.P. DOIS-JE ACCUMULER?

Statut «formé» du S.C.I. = 10 points
Statut «formé» ou «certifié» du C.I. = 20 points
Statut «formé» ou «Certifié» du C.D. = 30 points

5 MON STATUT EST «EN COURS DE FORMATION» OU «PAS ENCORE CERTIFIÉ», DOIS-JE ACCUMULER DES POINTS DE P.P.?

Non, les points que vous accumulez alors que vous avez un de ces deux statuts ne seront pas comptabilisés lorsque vous atteindrez un statut «formé». Il est donc recommandé d'atteindre un statut «formé» pour accumuler des points.

6 EST-CE POSSIBLE D'OBTENIR LE STATUT «CERTIFIÉ» DU S.C.I.?

Non, pour le cours S.C.I. le seul statut possible est «formé». Le statut «certifié» est réservé pour les cours C.I. ou C.D. Seuls les entraîneurs du AA doivent obtenir le statut «certifié» du C.I. et seuls les entraîneurs du AAA, de la LNR et des programmes Sport-Études doivent obtenir le statut «certifié» du C.D.

Vérification de son statut d'entraîneur



EN BREF...

1 Ouvrir son Casier sur le site de l'Association Canadienne des entraîneurs

- www.lecasier.coach.ca
- Entrer son numéro de PNCE
- Entrer son mot de passe

NOTE: Chaque entraîneur doit vérifier son propre statut puisqu'il est nécessaire d'entrer le mot de passe personnel de l'entraîneur pour faire ces étapes.

2 Vérifier sa certification

- Cliquer sur « certification » et regarder son statut



3 Trouver les formations manquantes pour obtenir son statut «Formé» ou «certifié»

- Cliquer sur le «i» à côté du statut.



4 Trouver les formations manquantes

- Sélectionner le statut visé.
- Les modules n'ayant pas de date sous la colonne «Complétés» sont les modules manquants pour obtenir le statut que visé.



NOTE: Pour pouvoir accumuler des points de perfectionnement professionnel (PPP), les entraîneurs doivent avoir un statut « Formé » ou « Certifié ». Il est inutile d'accumuler des points avec les statuts « Pas encore certifié » ou « En cours de formation » puisque ceux-ci ne seront pas comptabilisés.

TODAY'S GOALIE SPOTLIGHT

In her own words

XUAN YU



XUAN YU

Age: 13

Team: Benjamin A

What you love about being a goalie:

I feel happy every time I make a save.

Why & when did you 1st try being a goalie:

I became a goalie a month after I started playing ringette, when I was in Novice C. The feeling I get every time I make a save, which is for me, the best thing in the world. It's also because all the plays and positions players have to remember are too complicated for me!

What no one knows about being goalie/ goalie secret:

The best spot to watch a game is between the goalposts.

Rising STAR



Melissa Lu

Age: 9

Team: BKRA Novice C White

Position Forward or defence



DESCRIPTION:

Melissa is 9 years old and plays both forward and defense positions. Melissa enjoys running on the ice, working together with her team, and scoring goals!

ÉTOILE Montante



TOURNOIS

2021-22

TOURNAMENTS



December

7 - 12

décembre



January

5 - 9

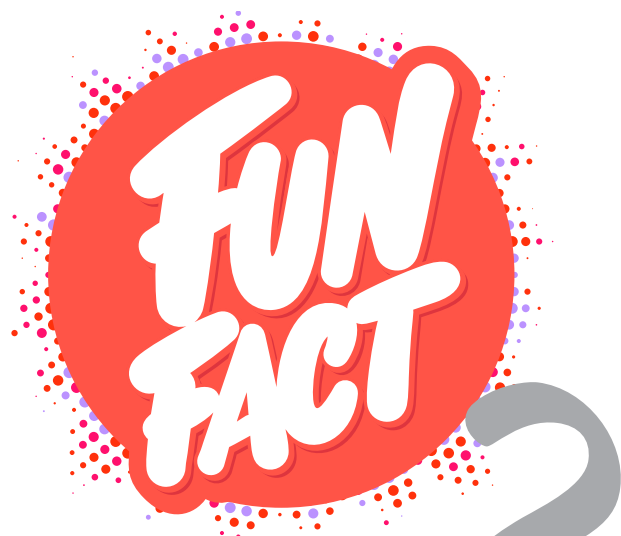
janvier



January

10 - 16

janvier



Who is hosting provincials this year?

Jeux du Québec 2022

Rivière-du-Loup

March 4-12 mars

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

championnat LERQ championship

Montreal (Étienne Desmarteau)

March 3-6 mars

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

championnat LRQ championship

Laurentides

March 17-20 mars

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

championnat A/B championship

Québec (de la Capitale - Lévis -

Ste-Marie de Beauce)

March 25-27 mars

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

Festival C

Trois-Rivières

April 8-10 avril



Atome A Champions Lévis Tournament



Novice A Champions Lévis Tournament



Atome B bronze - Ste-Julie tournament



Atome B Silver - Lévis tournament

question on rules

Q: Ref 1 has his arm up for a delayed penalty against Team A and the shot clock is reset. As the play continues, Ref 2 put her arm up for a second penalty against Team A, but the shot clock does not reset again. How come?

A: A delayed penalty is signalled. In addition delayed penalties are signalled before play is stopped, the shot clock shall not be reset for each additional delayed penalty.”
Ringette Canada Rule 24.3.d (3)



standings as of December 3, 2021

JUNIOR AA

STANDINGS • CLASSEMENTS

12-03-2021

- Rive-Sud
- Québec
- Laurentides
- Lac St-Louis
- B.L.L.
- Outaouais



CADETTE AA

STANDINGS • CLASSEMENTS

12-03-2021

- Rive-Sud
- Lac St-Louis
- Québec
- Outaouais
- B.L.L.
- Laurentides



FITNESS TIPS

courtesy of The S.P.O.R.T. Specialists Team



The Centipede/Inchworm

Execution:

1. Begin by reaching down and touching the floor in front of you. If you cannot do this effectively with tight hamstrings, you can bend your knees slightly.
2. Walk out like a little kid and get into a push up position. For more added stomach work, walk to the point where your hands are further above your head.
3. Hold the position for a second or 2
4. From here, walk ONLY with your feet (keeping knees straight) up to the point where you are pointing your bum in the air and driving your heels into the ground.
5. Feel a great stretch in your calves, backs of knees and hamstrings, and the repeat the exercise again.
6. Great exercise for warm up that will lengthen and strengthen your body!

We hope this fitness tip was informative and helped you arm yourself with practical information you can use right away.

We strive to provide excellent customer service so any recommendations or comments are most welcome!

Come and book a session with us and we will show you why we are different!

To your success,

The S.P.O.R.T. Specialists Team



COLLECTE DE SANG

BLOOD DRIVE



À la mémoire de / In memory of CATHERINE POLSON

Lundi 10 janvier

Monday, January 10th — By appointment only

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

CENTRE RÉCRÉATIF
Gymnase — 1974 City Lane



Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

→ 1 800 343-7264

→ jedonne@hema-quebec.qc.ca

Call 1-800-343-7264 or email us at jedonne@hema-quebec.qc.ca to book an appointment.

There will be a blood drive Monday Jan 10, 1:30pm-7:30pm in Catherine's memory at the Beaconsfield Rec Center. If the time is inconvenient, you can book an appointment at the Globule Centre (Kirkland). If you do so, you must mention Catherine's name and use the following code: M0KCP

Our goal is 100 pints. Catherine donated 17 times in her 31 years.

Thank you,
Sharon Ryan and George Polson

BKRA 41ST ANNUAL

TOURNAMENT



WE'RE BACK AND LOOKING FORWARD TO A FUN, SAFE AND COMPETITIVE TIME!

JANUARY 10-16TH 2022

INFO AT WWW.RINGUETTEBK.COM

LRQ STANDINGS

As of December 1, 2021

BENJAMINE A

Gatineau
Intrépides
Repentigny
Lévis
Ste-Marie
Pointe-Claire
St-Hyacinthe
Boucherville
Ste-Julie
Roussillon
Ste-Eustache-Boisbriand
Laval
BKRA
Blainville

JUNIOR A

4-Cités
VDR
Lévis
de la Capitale
Boucherville
Ste-Julie
Roussillon
Ste-Marie
Gatineau
BKRA

CADETTE A

Ste-Julie
4-Cités
Lévis
BKRA
Gatineau
de la Capitale
Laval
Pierrefonds/DDO
Roussillon
Pointe-Claire
Blainville
VDR

OPEN A

96 Montréal-Nord
Longueuil
Ste-Julie
Gatineau
BKRA
Intrépides
de la Capitale
Des Moulins
St-Laurent
Pointe-Claire
Blainville
4-Cités
Repentigny



MARCELA DONOSO

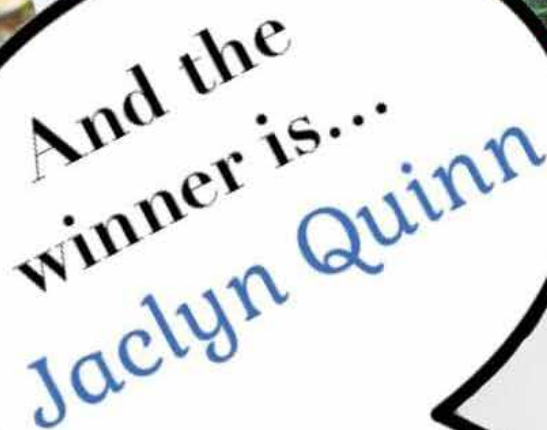
HEAD COACH



**RIVIÈRE-
DU-LOUP
2022**



Congratulations Marcela on your selection as head coach of the Lac St-Louis team at this year's Jeux du Québec



And the
winner is...
Jaclyn Quinn



Keepsake Ornament
GIVEAWAY

Congratulations Jaclyn Quinn, winner of Sorelle's Keepsake Ornament GIVEAWAY.
And thank you Sorelle for teaming with Lac St Louis Ringette.



C'est la plus belle période de l'année :
Ringuette et Noël.

Quelle début de saison, la première moitié déjà
passée avec 508 parties soit en pré saison et
saison régulière et ce, sans parler de la
mémorable Jamboree dont l'Association de Pointe
Claire fut l'hôte.

Tout ce succès ne serait possible sans les
bénévoles. Leur enthousiasme, créativité et
dévouement sont la force et survie de notre
organisation. À tous les officiels mineurs et
majeurs, on ne souligne pas suffisamment votre
travail, vos efforts, votre temps consacré à ce
sport. Merci.

Alors que nous prendrons un peu de repos pour
reposer notre corps et notre esprit pendant la
période des Fêtes, le retour pour cette dernière
moitié de saison commencera en force avec 2
tournois (Pierrefonds et BKRA).

Nous vous souhaitons à tous une très belle
période du temps des Fêtes, santé et joie tout
au long de l'année qui s'en vient.

Tracy Hill

Directrice des Relations Publiques - Ringuette LSL

It is the most wonderful time of the year: Ringette
and Christmas.

What an incredible first half of the season with 508
preseason/season games and one unforgettable
Jamboree, hosted by Pointe-Claire.

This success would not be possible without
volunteers. Your enthusiasm, creativity and dedication
are a blessing to our organization. To all the major
and minor officials, you are not recognized enough
for all your hard work, time, and dedication to the
sport. Thank you.

As we break for the holidays, let us rejoice for the
return to Ringette and rest our minds, body and
soul as we prepare for back to back tournaments
(Pierrefonds and BKRA).

Wishing you all the joys of the holiday season and
good health and happiness throughout the year to
come.

Tracy Hill

Public Relations Manager - Ringette LSL

Rising STAR



Eva Robinson
Team: BKRA Atome A
Rockets
Position: Goalie

DESCRIPTION:

“I really love playing Ringette and I love being a goalie. Ringette is my favourite sport and it’s so fun to be on a team and make new friends and have fun coaches!”



ÉTOILE Montante







41ème Édition

TOURNOI

Marcial Fontaine

Visitez notre site web
pour plus d'information

Visit our website for
more information

DECEMBER
7-12
DÉCEMBRE



PHOTOS: MARC-ANDRÉ BEAUDOIN



BKRA has a lot of young up and coming talent between the pipes. They are working hard, getting better and having fun doing it!

Here is a list of the young goaltending talent playing in Novice and Atom this year.

BKRA a beaucoup de jeunes talents en devenir dans les buts. Ils travaillent fort, continue de s'améliorent tout en s'amusent !

Voici une liste des jeunes gardienne de but qui jouent dans les catégories Novice et Atome cette année.



Novice C

Riya Karanwal
Charlotte Ibrah
Olivia Lesieur

Novice B

Sabrina El-Barachi
Abigail Plimer
Makayla Gastan

Novice A

Lauren Rossie (FT)
Gabriella Chenier

Atom/Atome C

Kayla Broadbridge
Eva Martinez
Kaya Karanwal

Atom/Atome B

Mya Dessureault
Sienna Brennan
Alana Sullivan

Atom/Atome A

Eva Robinson (FT)
Emma Duclos



7
provinces

105
équipes/teams

1600
joueuses et entraîneurs
players & coaching staff

TOURNOI

2022

TOURNAMENT

JANUARY

5-9

JANVIER



LAC ST-LOUIS U19AA



defence
défense #11
Zoe Aubin



gardienne
goalie #1
Melyssa Cramerstetter



avant
forward #3
Julia Franco



avant
forward #27
Keira Gagliardi



avant
forward #24
Coralie Habay



avant
forward #14
Janelle Habay



defence
défense #28
Kaitlyn Hesketh



avant
forward #21
Lauren Krauss



defence
défense #19
Jovanna Lan Baxter



defence
défense #18
Jessica Liddell



avant
forward #25
Brooklyn MacLean



gardienne
goalie #30
Madison McLaughlin



defence
défense #8
Elizabeth Moreau



avant
forward #35
Daphnée Rancourt



defence
défense #26
Elizabeth Reid



avant
forward #13
Macie Robinson

LAC ST-LOUIS U16AAA



gardienne
goalie #1
Gabriella Blom



défense
défense #66
Ariel Cantin



avant
forward #8
Béatrice Desmarais



avant
forward #4
Valentina Franco



avant
forward #16
Justine Guertin



avant
forward #15
Ruby Jennings



défense
defense #6
Marika Lavoie



avant
forward #17
Charlotte Leroux



défense
défense #14
Sofia Levidis



avant
forward #10
Elizabeth Mallais



gardienne
goalie #31
Eliane Mallette



défense
défense #22
Sofia Morello



défense
défense #2
Avery Ouimet



avant
forward #11
Audrey Poupart



#LSLFIERCE



FOLLOW US
SUIVEZ-NOUS



@LSLRingNews

www.ringuettelacstlouis.com