

THE NEWS LETTER



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

mon sport. ma passion



DANS CE MOIS-CI:

- Santé et Bien être
- Étoile montant 2018-19
- U19AA levée de fonds et cédule CRC 2019
- L'histoire de ringette
- Championnat de la ligue ARRLSL
- Élections ARRLSL

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

Envoyez un courriel au :
 LSLringNEWS@gmail.com

Ajout pour bulletins futurs sujet à approbation



@LSLRingNews



Restez informé des nouvelles sur la ringette dans la région
 Visitez notre site régulièrement
www.ringuettelacsaintlouis.com



mon sport. ma passion. play it. love it. live it.

L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE RINGUETTE
LAC SAINT-LOUIS
 REGIONAL RINGETTE ASSOCIATION



RÉSULTATS DU CHAMPIONNAT DE LA LIGUE

U10A	Pointe-Claire	2
	St-Eustache	1
U10B	4-Cités	8
	Pointe-Claire	3
U10C	MER	10
	4-Cités	7
U12A	4-Cités	4
	Pointe-Claire	0
U12B	BKRA Red	3
	Pointe-Claire	1
U12C	St-Laurent	4
	4-Cités	1
U14B	BKRA White	4
	4-Cités	1
U1CC	Pointe-Claire	7
	NDG	3
U19B	MER	1
	4-Cités	0
21+B1	Pierrefonds #2	3
	Pierrefonds #3	2
21+B2	MER #2	2
	4-Cités #2	1



1 RIVE-SUD	2 CAPITALE-NATIONALE	3 LAURENTIDES
19.0	18.0	17.0
POINTS	POINTS	POINTS

Rang	Équipe	Résultat	Points			
1	Rive-Sud		19.0			
2	Capitale-Nationale		18.0			
3	Laurentides		17.0			
4	Ouataouais		16.0			
5	Lac St-Louis		15.0			
6	Lanaudière		14.0			
7	Chaudière-Appalaches		13.0			
8	Richelieu-Yamaska		12.0			
9	Sud-Ouest		11.0			
10	Côte-Nord		10.0			
11	Laval		9.0			
12	Montréal		8.0			
13	Bourassa		7.0			
14	Centre-du-Québec		6.0			
15	Mauricie		5.0			



Saviez-vous

Que les équipes de LSL ont récemment participé au Championnats de rinkette au:

- 2014 Regina, SK
- 2013 Fredericton, NB
- 2012 Burnaby, BC

Avec beaucoup d'autres championnats des années 80 et 90...

MÉDAILLE DE BRONZE – BENJAMINE A CHAMPIONNAT PROVINCIAL LRQ



MÉDAILLE DE BRONZE – CADETTE A CHAMPIONNAT PROVINCIAL LRQ

Étoile montant Lac St Louis 2018-19



This section is
courtesy
Coaching Canada's
website



This recipe video is available at:

<https://www.coach.ca/balanced-power-smoothie-p161509>

Smoothie énergisant et équilibré



Valeur nutritive par
portion

Calories : 540
Glucides : 85 g
Protéines : 20 g
Lipides : 13 g

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de fruits (1 banane et 1 tasse de mangue surgelée)
- 1 ½ tasse (375 ml) de jus de fruits et de légumes à 100 %
- 1 tasse (250 ml) de lait 1 %
- 1 tasse (250 ml) de légumes (épinards ou citrouille en conserve)
- ¾ tasse (180 ml) de yogourt grec nature (ou fromage cottage)
- ¼ tasse (60 ml) d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin ou de chanvre
- Dose d'antioxydant : 1 c. à thé (5 ml) de gingembre ou de cannelle

Pour faire le plein de protéines, ajoutez ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre!

Donne 2 portions de 500 ml

Préparation

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Avantages sportifs: C'est la collation idéale avant l'entraînement; en période de récupération, vous n'avez qu'à y ajouter ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre. Vous obtenez la quantité parfaite de glucides et de protéines, et une foule d'antioxydants pour stimuler votre système immunitaire! Les graines de lin contiennent des oméga-3, des nutriments essentiels, mais aussi des fibres. Si vous allez boire le smoothie avant l'entraînement, il vaudrait donc mieux les remplacer par des graines de chanvre!

Recette : Angela Dufour, M.Éd., diététiste, CSSD, diététiste de performance



ATOME A – 4-CITÉS – CHAMPIONS PROVINCIAUX



PTE-CLAIRE JUVENILE B – CHAMPIONS PROVINCIAUX

INTER B – BKRA – CHAMPIONS PROVINCIAUX



PHOTO BY BRUNO PARENT

PTE-CLAIRE JUNIOR B – MÉDAILLE DE BRONZE



Aider nos cadettes à se rendre aux CRC

https://www.gofundme.com/please-help-us-get-to-nationals-in-pei?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=fb_dn_cpgntopstickysmall_r&fbclid=IwAR3ChuWQbCVGue31T9BRYIqbA90iWrl9U55gSURNgJbTWiPyS-pGmjBUJRU



**TRIVIA
NIGHT**

Soirée de collecte de fonds pour appuyer l'équipe de ringuette Cadette AA du Lac St-Louis qui représentera le Québec au Championnat Canadien de Ringuette à l'I.P.É., suite à leur victoire au championnat provincial. Les billets sont \$10 par personne. Un souper et des breuvages seront servis au restaurant et tout le monde est bienvenu.

**Mercredi, 3 avril, 2019 de 19:30-22:30
Duke & Devine's Beaconsfield-Beaurepaire
479 Boul. Beaconsfield, Beaconsfield, Quebec H9W 4C3**

U19AA se dirigeant vers l'Île-du-Prince-Édouard pour les Championnats Canadiens de Ringuette



lundi 8 avril
10 a.m. vs NB1
5 p.m. vs ON 2

mardi 9 avril
9:30 a.m. vs SK1
6 p.m. vs AB3

mercredi 10 avril
9:30 a.m. vs NS1
7 p.m. vs MB2

jeudi 11 avril
9:30 a.m. vs BC2
4:45 p.m. vs AB1

Vendredi est en séries éliminatoires

Or / argent, bronze et finale de consolation samedi



**Merci à tous les
officiels majeur
et mineur**



Envie de devenir arbitre?



Pour plus d'information: riclacstlouis@gmail.com

L'HISTOIRE DE RINGUETTE Text courtesy Ringette Canada website

LES ANNÉES **2010**

- '10** Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2010, qui inclut le Championnat de la Ligue nationale de ringuette, a lieu à Saskatoon, SK, du 5 au 11 avril.
La Ligue nationale de ringuette en est à sa septième saison. Elle comporte 17 équipes de tous les coins du Canada regroupées en une conférence de l'Ouest de cinq équipes et une conférence de l'Est de douze équipes.
La Finlande organise le neuvième Championnat du monde de ringuette à Tampere. La Finlande conserve son titre mondial en remportant deux matches consécutifs dans la série «deux de trois» pour la médaille d'or
- '11** La Ringuette fait partie des Jeux du Canada à Halifax, en Nouvelle-Écosse. L'Ontario remporte la médaille d'or, l'Alberta la médaille d'argent et le Québec la médaille de bronze.
Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2011, qui inclut le Championnat de la LNR, a lieu à Cambridge en Ontario du 28 mars au 2 avril.
La Ligue nationale de ringuette dispute sa huitième saison, qui regroupe 19 équipes dans deux conférences au Canada, une conférence de l'Ouest de six équipes et une conférence de l'Est de 13 équipes.
Le deuxième Championnat du monde des clubs de ringuette a lieu à Turku, en Finlande, du 28 décembre au 1er janvier 2012. Deux équipes de la Ligue nationale de ringuette y participent (les Turbos de Cambridge et le Lightning de Richmond Hill), ainsi que trois clubs de Finlande, et un club suédois. Le Lapinlahden Luistin -89 remporte le titre mondial des clubs, après avoir battu en finale l'équipe finlandaise du Raison Nuorisokiekko ry.
- '12** Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2012, qui inclut le Championnat de la Ligue nationale de ringuette, a lieu à Burnaby, en Colombie-Britannique, du 9 au 14 avril.
La Ligue nationale de ringuette dispute sa neuvième saison, qui regroupe 16 équipes dans deux conférences au Canada, une conférence de l'Ouest de quatre équipes et une conférence de l'Est de 12 équipes.
Le deuxième Championnat du monde de ringuette des moins de 19 ans a lieu à London, en Ontario, du 29 décembre 2012 au 3 janvier 2013. Deux équipes du Canada (Est et Ouest), une équipe de la Finlande, ainsi que trois équipes «mosaïques» (Russie, États-Unis et France), principalement composées de joueuses canadiennes, participent à la compétition. L'équipe de l'Est du Canada remporte le titre mondial des moins de 19 ans après avoir battu la Finlande en finale.
- '13** Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2013, qui inclut le Championnat de la Ligue nationale de ringuette, a lieu à Fredericton, au Nouveau-Brunswick, du 1er au 6 avril.
La Ligue nationale de ringuette dispute sa dixième saison, qui regroupe 13 équipes dans deux conférences au Canada, une conférence de l'Ouest de deux équipes et une conférence de l'Est de onze équipes.
Le 50ème anniversaire de la ringuette est fêté dans tout le pays. Parmi les activités organisées, notons la Journée de la ringuette à «Wonderland», une mise en valeur de la ringuette dans le cadre des activités de la Fête du Canada à Ottawa, une partie des Légendes de la ringuette avec en vedette la triple médaillée olympique Catriona LeMay Doan, une tournée itinérante pancanadienne de 30 jours parcourant 15 villes, parrainée par Volkswagen, un concours d'habiletés des étoiles, une fin de semaine des étoiles, une Nuit de la ringuette avec les Sénateurs d'Ottawa, et de nombreuses autres activités locales et provinciales.
Le Canada accueille le Championnat du monde de ringuette de 2013 à North Bay, en Ontario, du 29 décembre 2014 au 4 janvier 2014. Pour la première fois, lors du même événement des titres de championnes du monde sont attribués dans deux catégories d'âge, les seniors et les moins de 19 ans. La Finlande remporte les deux titres.
- '14** Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2014, qui inclut le Championnat de la Ligue nationale de ringuette, a lieu à Regina, en Saskatchewan, du 7 au 12 avril.
La Ligue nationale de ringuette dispute sa onzième saison, qui regroupe 14 équipes dans deux conférences au Canada, une conférence de l'Ouest de trois équipes et une conférence de l'Est de onze équipes.
- '15** La ringuette fera partie du programme des Jeux d'hiver du Canada de 2015, qui ont lieu à Prince George, en Colombie-Britannique, du 14 au 20 février.
Le Championnat canadien de ringuette Tim Hortons de 2015, qui inclut le Championnat de la Ligue nationale de ringuette, a lieu à Wood Buffalo, en Alberta, du 29 mars au 4 avril.
La Ligue nationale de ringuette dispute sa douzième saison, qui regroupe 15 équipes dans deux conférences au Canada, une conférence de l'Ouest de quatre équipes et une conférence de l'Est de onze équipes.
- '16** Le Championnat du monde de ringuette de 2016 a lieu à Helsinki, en Finlande, du 28 décembre 2015 au 4 janvier 2016.



CAMPS D'ÉTÉ 2019

www.excellenceringuette.com / excellenceringuette@gmail.com

EXCELLENCE RINGUETTE CAMP 2019 -

12 au 16 août à l'Aréna Beaconsfield

Camp d'été 2019 de l'ARPC

19 au 23 août à l'Aréna Pointe Claire

(avec le personnel de Excellence Ringuette)

Les heures de camp sont de 8h00 à 17h00

PROGRAMME HOT SHOTS

Pour les joueurs qui ont joué Pré-Novice, Novice, Atome, Benjamine ou Junior qui ne font pas les essais pour le Benjamine A ou Junior A.

2 heures de temps de glace par jour

Arts plastiques, jeux d'eau, jeux en plein air, jeux de groupe

L'accent est mis sur le développement des habiletés et le plaisir avec une technique appropriée pour le patin, le piquage, les passes, les lancers et les mises en échec le tout renforcé à travers des jeux et des exercices sur la glace.

PROGRAMME ÉLITE

3 heures de temps de glace par jour

Entraînement physique hors glace; Préparation mentale; Séances de stratégie;

Mise au point des objectifs; Jeux de groupe

L'accent est mis sur le perfectionnement des habiletés, la condition physique et l'introduction de tactiques et d'habiletés plus difficiles de la ringuette.

Semaine 1: Espoires: Junior AA, Cadette AA et Cadette A

Semaine 2: Espoires: Benjamine A et Junior A

PROGRAMME DE FORMATION DE MONITEUR

Le programme est conçu pour enseigner aux joueurs de ringuette les principes de base d'un moniteur de camp afin qu'ils puissent postuler pour travailler dans nos camps dans les années à venir.

Apprendre à créer et exécuter des exercices; apprendre à corriger et détecter lors de l'enseignement des habiletés de la ringuette ; Animer les jeux de groupe hors de la glace

INSCRIPTION

Semaine 1 (12 au 16 août à l'Aréna Beaconsfield) : Formulaire d'Inscription pour le Camp d'été 2019 d'Excellence Ringuette + formation de moniteur

Semaine 2 (19 au 23 août à l'Aréna Pointe Claire) : Formulaire d'Inscription pour le Camp d'été 2019 de l'ARPC



Un dernier coup de sifflet marque le dernier bulletin et le son de la sirène annonçant officiellement la fin de la saison. De nouvelles amitiés se sont développées, des souvenirs à mémoriser avec ces belles victoires mais aussi, les défaites difficile à accepter. Nous espérons que vous avez apprécié notre bulletin mensuel, notre compte Facebook ainsi que notre compte Instagram sur lequel nous avons mis toute l'information de la communauté de ringuette des 5 associations de la Régionale.

Au nom de l'organisation du LSL, nous voudrions remercier, les bénévoles, parents, joueuses, le personnel d'entraîneurs ainsi que les arbitres d'avoir tous participer à faire de cette saison un succès.

Profitez bien de l'été,
Tracy





L'Association Régionale de Ringuette

Lac St Louis

Regional Ringette Association



Élections ARRLSL



ARRLSL Elections



L'AGR LSL aura lieu au mois de Mai. Les positions suivant sont ouverts pour un terme de 2 ans:

- Vice President**
- Registrar**

Les positions suivant sont ouverts pour un terme d'un an :

- Céduteur**
- Directeur des Entraîneurs (Coaches Convener)**
- Relations Publiques**
- Webmaster**

Tous ceux qui sont intéressé à mettre leurs candidatures pour une de ces positions doivent faire parvenir leur intérêt par courriel à tous les membres du Comité par le 1er avril 2019 au plus tard. Veuillez communiqué avec votre président local pour plus de renseignements.

Aucune nomination ne sera acceptée pendant la AGR.