

THE NEWS LETTER



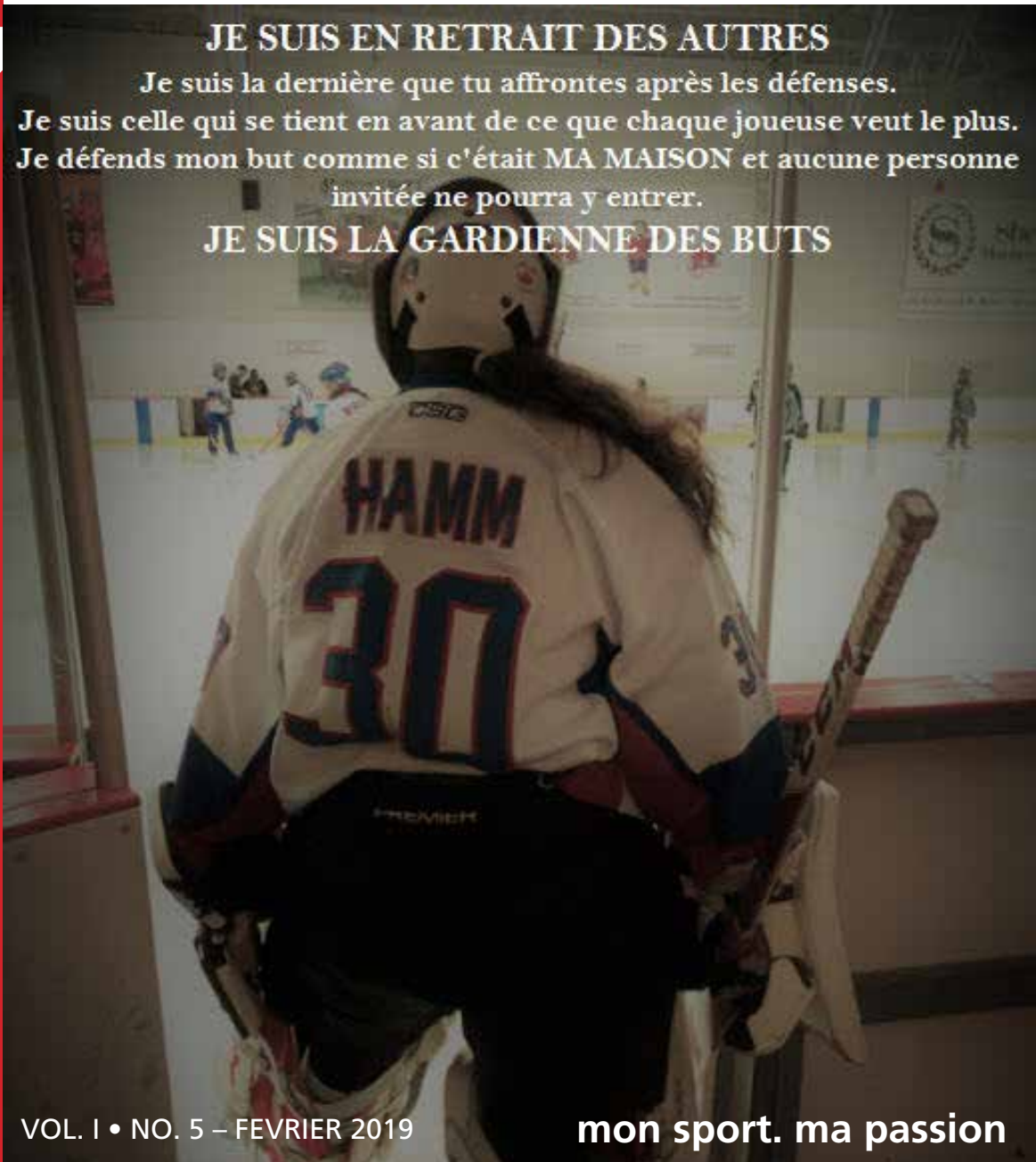
L'Association Régionale de Ringuette
Lac St Louis
Regional Ringette Association



JE SUIS EN RETRAIT DES AUTRES

Je suis la dernière que tu affrontes après les défenses.
Je suis celle qui se tient en avant de ce que chaque joueuse veut le plus.
Je défends mon but comme si c'était MA MAISON et aucune personne invitée ne pourra y entrer.

JE SUIS LA GARDIENNE DES BUTS



DANS CE MOIS-CI:

- Parties LRQ à venir
- Santé et Bien être
- Comment laver votre équipement
- Camille Dumont: Alimenter votre corps à Maximiser les performances

Avez-vous des nouvelles que vous voulez partager avec d'autres fans de ringette, 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



@LSLRingNews

VOL. I • NO. 5 – FEVRIER 2019

mon sport. ma passion

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



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

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



Nourrissez votre corps pour optimiser votre performance



Un article de **Camille Dumont**, étudiante en Science de l'alimentation et Science de la nutrition, Université McGill et membre de l'équipe de ringuette d'Équipe Québec

Pourquoi la nutrition sportive est-elle importante?

La nutrition joue un rôle clé dans la performance sportive. Une saine alimentation prépare votre corps pour l'exercice en fournissant suffisamment d'énergie pour accomplir la tâche. De plus, une alimentation appropriée assure la récupération musculaire efficace, la bonne densité musculaire et améliore votre système immunitaire et votre équilibre hormonal. Tous ces facteurs conjugués réduisent les risques de blessure, augmentent la performance et contribuent à votre bien-être. Voici quelques directives pour savoir comment et ce que vous devriez manger avant, pendant et après votre sport.

Macronutriments

Il existe trois principaux groupes alimentaires que l'on appelle les macronutriments. Ils sont les glucides, les protéines et les lipides.

Les glucides sont un carburant pour le cerveau et la source d'énergie principale que votre corps utilise pendant votre partie/événement. Les glucides se trouvent dans plusieurs aliments comme les fruits et légumes, légumineuses, pain, pâtes, patates, avoine, quinoa et plusieurs autres.

Les protéines sont surtout essentielles pour la force et la récupération des os et des muscles. Elles contribuent à la réparation des petites déchirures musculaires lorsque vous vous entraînez. Les sources de protéines comprennent la viande, poisson, volaille, produits laitiers, œufs, légumineuses, noix et graines.

Les lipides jouent plusieurs rôles majeurs dans l'équilibre hormonal et l'énergie par exemple. Optez pour des lipides qui contiennent plus d'acides gras insaturés et diminuez la consommation d'acides gras saturés. Les sources de lipides adéquates sont les huiles végétales, noix et graines, avocat, houmous et beurre de noix.

Avant

Il est recommandé de consommer un repas riche en glucides avant l'entraînement afin d'avoir suffisamment d'énergie pendant toute la durée de l'activité. Il est aussi très important de boire beaucoup de liquide. Les protéines et les gras sont plus lents à digérer et nous devons les consommer avec modération au cours des heures qui précèdent l'activité afin d'éviter un malaise, et parce qu'ils ne seront pas utilisées autant que les glucides pour l'énergie. Évitez les repas trop copieux et consommez des sources maigres de protéines.

Idées de repas avant la partie :

Déjeuner	Un bol de gruau garni de petits fruits rouges et de beurre d'arachide
Dîner	Une salade de couscous avec feta, poulet et légumes
Souper	1) Spaghetti, sauce tomate et boulettes de viande 2) Riz, saumon et légumes
Collation	1) Fruit (pomme, banane, clémentine), smoothie 2) Muffin maison 3) Une barre granola

Pendant

Votre corps est fait d'environ 70 % d'eau. Il est donc très important de boire beaucoup d'eau pour compenser la perte d'eau pendant l'activité. De plus, pour les événements plus longs (de plus de 60 minutes), une boisson énergétique peut être utile pour reconstituer les réserves de glycogènes et d'électrolytes.

Préparez votre propre boisson énergétique : jus d'orange + eau + une pincée de sel

Après

Après votre partie, vous devez vous assurer de vous réhydrater et de refaire le plein afin de vous aider à récupérer de manière efficace et de refaire le plein d'énergie. De plus, une demi-heure après l'activité, lorsque le corps récupère le mieux, assurez-vous de nourrir votre système dès que possible. Il est primordial de manger un repas comprenant surtout de glucides et de protéines.

Conclusion

La nutrition est complexe et il peut être déroutant de déterminer ce qui est meilleur pour votre santé. Dans toute situation, pour bien commencer à manger sainement, il faut choisir des aliments complets et riches en nutriments et essayer de se tenir loin des produits alimentaires transformés. Que vous soyez ou non un athlète, bien manger est essentiel pour tout le monde. Mangez bien, jouez mieux.

Idées de repas après la partie :

Déjeuner	1) Un œuf avec des rôties de blé entier et un fruit 2) Yogourt grec, granola et fruit
Dîner	Salade de quinoa et pois chiches
Souper	Burger de dinde avec laitue et tomates
Collation	1) Lait au chocolat 2) Mélange de noix et graines 3) Fruits avec beurre de noix ou fromage 4) Craquelins avec houmous





Bonne chance
Team Québec



● Préliminaires - Poule A

Match		Équipe	Buts
Match 01	Samedi 16 février 2019 12:30 Arène Collicutt	MB NB	
Match 03	Samedi 16 février 2019 17:30 Arène Collicutt	AB NS	
Match 09	Dimanche 17 février 2019 15:00 Arène Collicutt	MB NS	
Match 11	Lundi, 18 février, 2019 12:30 Arène Collicutt	AB NB	
Match 07	Mardi, le 19 février, 2019 10:00 Arène Collicutt	NB NS	
Match 05	Mardi, le 19 février, 2019 17:30 Arène Collicutt	AB MB	

● Ronde d'éliminatoires

Match		Équipe	Buts
Match 17 (4e poule A c. 5e poule B)	Mercredi, le 20 février, 2019 09:00 Arène Collicutt		
Match 19 (1e poule A c. 4e poule B)	Mercredi, le 20 février, 2019 11:30 Arène Collicutt		
Match 20 (2e poule A c. 3e poule B)	Mercredi, le 20 février, 2019 14:00 Arène Collicutt		
Match 21 (3e poule A c. 2e poule B)	Mercredi, le 20 février, 2019 16:30 Arène Collicutt		
Match 18 (1e poule B vs. G17)	Mercredi, le 20 février, 2019 19:00 Arène Collicutt		
Match 25 (P21 c. P18)	Judi, le 21 février, 2019 09:00 Arène Collicutt		
Match 24 (P20 c. P18)	Judi, le 21 février, 2019 11:30 Arène Collicutt		
Match 23 (G21 c. G19)	Judi, le 21 février, 2019 15:00 Arène du centre-ville		
Match 22 (G20 vs. G18)	Judi, le 21 février, 2019 17:30 Arène du centre-ville		

● Préliminaires - Poule B

Match		Équipe	Buts
Match 16	Samedi 16 février 2019 10:00 Arène Collicutt	PE QC	
Match 15	Samedi 16 février 2019 15:00 Arène Collicutt	ON SK	
Match 12	Dimanche 17 février 2019 10:00 Arène Collicutt	BC ON	
Match 13	Dimanche 17 février 2019 12:30 Arène Collicutt	QC SK	
Match 14	Dimanche 17 février 2019 17:30 Arène Collicutt	BC PE	
Match 10	Lundi, 18 février, 2019 10:00 Arène Collicutt	PE SK	
Match 08	Lundi, 18 février, 2019 15:00 Arène Collicutt	BC QC	
Match 06	Lundi, 18 février, 2019 17:30 Arène Collicutt	ON PE	
Match 02	Mardi, le 19 février, 2019 12:30 Arène Collicutt	ON QC	
Match 04	Mardi, le 19 février, 2019 15:00 Arène Collicutt	BC SK	

● Ronde de placement

Match		Équipe	Buts
Match pour la 7e/8e (P23 c. P22)	Vendredi, le 22 février, 2019 09:00 Arène Collicutt		
Match pour le 5e/6e rang (G23 c. G22)	Vendredi, le 22 février, 2019 11:30 Arène Collicutt		

● Ronde des médailles

Match		Équipe	Buts
Match pour le bronze (P25 c. P24)	Vendredi, le 22 février, 2019 15:00 Arène du centre-ville		
Match pour la médaille d'or (G25 c. G24)	Vendredi, le 22 février, 2019 18:00 Arène du centre-ville		

Comment laver votre équipement

La puanteur de l'équipement est la pire! Mais ce n'est pas grave. Vous pouvez pratiquer un sport et pour dissiper les odeurs et surtout apaiser les cris de la famille et amis, tout ce qu'il faut, c'est un peu de discipline de votre part. Il suffira de sécher votre équipement après chaque utilisation, d'avoir un espace pour le laisser sécher et un nettoyage approprié une fois par mois. Facile.



Prévenir les odeurs



1 Portez des sous-vêtements de base sur tout le corps pour absorber l'essentiel de votre transpiration. Les chemises à manches longues, les pantalons et les chaussettes en tissu absorbant et/ou ajustés absorbent mieux la transpiration. Ces vêtements vont également créer une barrière entre vous et votre équipement, l'empêchant d'absorber les particules mortes de la peau et les huiles corporelles, qui contribuent à la croissance des bactéries.^[1]

Les bactéries dégagent une odeur distincte que ce soit pour le hockey ou la ringuette et aiment se développer dans des endroits chauds et humides, ce qui fait que l'équipement de sport est un terrain propice à la reproduction.

Garder votre équipement propre contre les bactéries n'est pas juste pour éliminer les odeurs, c'est une mesure préventive importante contre les infections. Lorsqu'une personne se blesse en pratiquant un de ces sports, les bactéries de votre équipement peuvent pénétrer directement dans les plaies ouvertes et provoquer des infections de staphylocoques horribles, voire mortelles.^[2]



2 Sautez sur la patinoire avec des chaussettes fraîches. Les chaussettes que vous portez toute la journée sont déjà en sueur et créent des bactéries. Une nouvelle paire de bas vous aidera à éloigner les mauvaises odeurs dans vos patins.

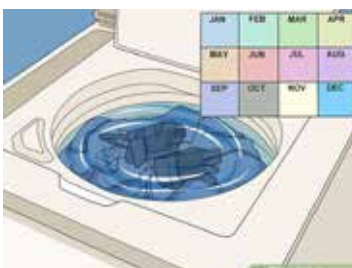


Utiliser la machine à laver



1 Lavez vos vêtements de base après chaque utilisation. Garder ces vêtements propres idéalement en avoir de rechange. Si vous les laissez au travers de votre équipement, les bactéries continueront à se multiplier, ce qui les rendra plus difficiles à garder propres à long terme.

Entre la patinoire et votre maison, conservez vos sous-vêtements de base dans un sac en plastique séparés pour éviter qu'ils ne contaminent le reste de votre équipement.



2 Lavez votre équipement de protection une fois par mois. Utilisez la machine à laver pour tout sauf votre casque et vos patins. La machine est parfaitement sûre pour votre jersey, votre jock (cuvette retirée et velcro), vos protège-tibias, vos pantalons, gaine, épaulettes, protège-coudes et vos gants.^[5]

Si votre équipement est particulièrement puant, commencez par le faire tremper dans la laveuse. Vous pouvez le faire uniquement avec de l'eau ou ajouter une tasse de

vinaigre blanc à l'eau pour aider à tuer les bactéries.^[6] Laissez tremper pendant quinze minutes, puis égoutter, ajouter du détergent et commencer un nouveau cycle de lavage. Assurez-vous que tout velcro est attaché sinon, tout s'emmêlera dans la laveuse et risque de s'étirer ou de déchirer les tissus. Si vous utilisez une machine à chargement par le haut, veuillez à ne pas la surcharger. Vous devrez peut-être diviser en 2 lavages. Sans espace pour tourner, le tissu ne sera pas nettoyé correctement, mais plus important encore, il risque de se déchirer



l'équipement.

Suspendez votre: maillot, casque, gants, patins, jockstraps, coudières, épaulettes, et protège-tibias. Une fois suspendu, vous pouvez les vaporiser légèrement avec du vinaigre blanc (un désinfectant naturel) ou un autre agent antibactérien pour les garder propres et moins odorants plus longtemps.

Suspendez votre sac de sport pour qu'il sèche après chaque utilisation. Car chaque fois que vous sortez d'une patinoire, vous remettez tout cet équipement odorant et trempé de sueur dans le sac. Retournez-le et laissez-le sécher à l'envers.

Utilisez un ventilateur ou un déshumidificateur pour que tout sèche rapidement.^[3]



4 Enlevez les semelles de vos patins pour les faire sécher séparément après chaque utilisation. Tirez également sur la langue du patin pour que l'air puisse y circuler. Cela aidera le patin entier à sécher et évitera la rouille. Si les lames ne sont pas sèches, nettoyez-les avec un chiffon sec.^[4]



3 En utilisant de l'eau tiède, un détergent ordinaire ainsi que le cycle délicat seront suffisamment efficaces pour vraiment nettoyer votre équipement, sans endommager le tissu.^[7]

N'utilisez jamais d'eau de Javel ou de détergent contenant de l'eau de Javel. C'est trop fort et ça risque d'endommager votre équipement et ruinera votre remboursement.^[8]



4 Séchez votre équipement dans la sècheuse au réglage bas. Tout équipement de protection sans cuir peut aller dans la sècheuse. Toutefois, si cela vous semble risqué, vous pouvez tout sécher à l'air libre sur un support afin de ne pas le laisser au sol ou utiliser un ventilateur ou un déshumidificateur pour accélérer le processus.

Séchez parfaitement vos vêtements de base, chaussettes, et jock. Il serait préférable d'étendre ou sécher les maillots sur un cintre plutôt que la sècheuse.^[9]

3 METHODE 3

Laver l'équipement à la main



1 Commencez avec une baignoire fraîchement nettoyée et rincée sans produits chimiques corrosifs. Vous pouvez en fait ajouter de nouvelles bactéries à votre équipement si vous ne vous assurez pas de nettoyer votre baignoire avant d'y tremper votre équipement.



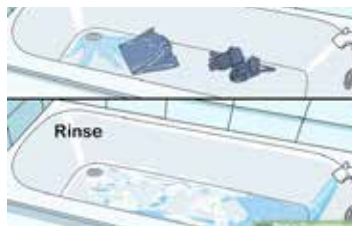
2 Remplissez 1/3 de la baignoire avec de l'eau chaude et ajoutez 1/4 de tasse de détergent à lessive. Il est préférable d'ajouter le détergent pendant le remplissage de la baignoire afin qu'il se mélange plus uniformément à l'eau. Vous pouvez ajouter 1 tasse de vinaigre blanc à l'eau pour renforcer son efficacité antibactérienne. N'utilisez jamais d'eau de Javel ou de détergent contenant de l'eau de Javel.



5 Essorez autant d'eau que possible, vous voudrez peut-être envelopper chaque article dans une serviette et le tordre à nouveau avant de laisser l'équipement sécher sur une grille ou porte vêtements. Assurez-vous que le séchoir est placé dans un endroit bien ventilé. L'utilisation d'un ventilateur ou d'un déshumidificateur accélérera considérablement le processus de séchage ^[10].



3 Mettez tout le matériel (moins le casque et les patins) dans la baignoire. Maintenez chaque élément enfoncé jusqu'à ce qu'il reste immergé et ne flotte pas. Laissez l'équipement tremper de 45 minutes à une heure.



4 Égoutter et rincer la baignoire de tout savon. Remplissez la baignoire avec de l'eau propre et laissez le tout tremper environ cinq minutes, en le brassant légèrement pour aider à rincer le savon. Videz de nouveau la baignoire et rincez chaque article individuellement, jusqu'à ce que l'eau soit claire et qu'il n'y ait plus de savon.

4 METHODE 4

Nettoyage d'autres équipements



1 Nettoyez votre casque avec un shampooing sans larmes. Tamponnez un peu du shampooing sur une serviette humide (ne pas faire dégouttez la serviette) et frottez tout le casque à l'intérieur et à l'extérieur, y compris le masque et la mentonnière. Une fois appliqué, essuyez le savon avec une autre serviette humide et suspendez-le pour le faire sécher. ^[11]

Le shampooing sans larmes prévient les picotements si des résidus restent sur la surface.

Au lieu de shampooing, vous pouvez facilement remplacer par du vinaigre blanc et suivre le même processus. Le vinaigre est un meilleur désinfectant; mais vous pourriez en cas de transpiration ressentir un picotement au niveau des yeux si jamais ce n'était pas bien rincé.



2 Désinfectez vos inserts de patins. À l'aide d'une éponge ou d'une brosse de nettoyage, frottez soigneusement les inserts avec un mélange de vinaigre blanc et d'eau à 50-50 ou de savon antibactérien ^[12]. Rincez et suspendez pour sécher complètement avant votre prochaine utilisation. Entre les nettoyages, vous pouvez vaporiser légèrement les inserts avec du vinaigre

ou un spray antibactérien pour les garder propres plus longtemps.



équipement en place. ^[13]

3 Désinfectez votre sac de sport pour éviter la contamination croisée. Une fois que vous avez nettoyé votre équipement, vous ne devriez pas le remettre dans un sac sale. Essuyez votre sac de sport avec du vinaigre blanc, un désinfectant ou un spray antibactérien et laissez-le sécher complètement avant de remettre votre

Cet article a été co-écrit par une équipe de rédacteurs et de chercheurs formés par wikiHow qui l'a validé pour sa précision et son exhaustivité. Ensemble, ils ont cité des informations provenant de 13 références.

Références

1. <http://newtohockey.com/whats-smell-getting-rid-hockey-stench/>
2. <http://usahockeymagazine.com/article/2011-09/sink-stink-hockey-odor>
3. <http://newtohockey.com/whats-smell-getting-rid-hockey-stench/>
4. <http://blog.purehockey.com/how-to-clean-your-hockey-equipment/>
5. <http://usahockeymagazine.com/article/2011-09/sink-stink-hockey-odor>
6. <https://www.bhg.com/homekeeping/house-cleaning/tips/cleaning-with-vinegar/>
7. <http://www.chicagonow.com/hockey-noob/2014/01/the-stench-of-hockey-you-can-wash-your-equipment/>

8. <http://usahockeymagazine.com/article/2011-09/sink-stink-hockey-odor>
9. <http://newtohockey.com/whats-smell-getting-rid-hockey-stench/>
10. <http://blog.purehockey.com/how-to-clean-your-hockey-equipment/>
11. http://www.maloneminorhockey.com/news_article/show/284838?referrer_id=806187-news
12. <https://www.bhg.com/homekeeping/house-cleaning/tips/cleaning-with-vinegar/>
13. <http://blog.purehockey.com/how-to-clean-your-hockey-equipment/>

TOURNOI DE PIERREFONDS





RESULTATS

U10A – Novice A
G BKRA
S Rafales de la Capitale

U12A – Atome A
G – Stingers black
S – Stingers white

U12B – Atome B
G – South East Fusion
S – Vortex de Gatineau



U14A – Benjamine A
G – Waterloo Wildfire
S – Sainte-Julie

U14B – Benjamine B
G – Colibris de Lévis
S – BKRA



U16AA – Junior AA
G – New Brunswick
S – Rive Sud

U16A – Junior A
G – Roussillon
S – Sainte-Julie

U19AAA – Cadette AAA
G – Manitoba
S – Quebec

U19AA – Cadette AA
G – Lac St Louis
S – Laurentides

U19A – Cadette A
G – Pierrefonds
S – Blainville

21+B – Intermédiaire B
G – Pierrefonds
S – Sainte-Marie

18+ OPEN A
G – Sainte-Julie
S – Rafales de la Capitale



TOURNOI BEACONSFIELD-KIRKLAND



BKRA joueuse de la journée
Lily-Mai Cantin Benjamin B Gardienne
7-1 victoire contre Gloucester



BKRA joueuse de la journée
Sonali Patel
Cadette B





RESULTS

U10A Novice
G St-Eustache
S Pointe-Claire

U10B Novice
G NDG
S Metcalfe

U10C Novice
G Metcalfe
S West Ottawa

U12A Atome
G St Eustache
S Blainville

U12B Atome
G Thetford
S BKRA

U12C Atome
G Gatineau
S Roussillon

U14B Benjamine
G BKRA white
S BKRA red

U14C Benjamine
G Roussillon
S Laval

U16B1 Junior
G Arnprior
S Ottawa

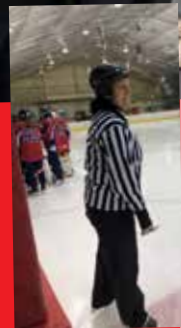
U16B2 Junior
G West Ottawa
S NDG

U19B Cadette
G Roussillon
S 4-Cités

Open A
G Longueuil
S Montreal-Nord

Inter B1
G Montreal-Nord
S Pierrefonds

Inter B2
G Gatineau
S BKRA



MARDI LE 5 FÉVRIER 2019
BOSTON PIZZA VAUDREUIL

MET LA MAIN À LA PÂTE POUR

RINGUETTE LSLF AA U19 F

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



*Offre limitée en restaurant dans les restaurants de pizza de la chaîne Boston Pizza. Offre réservée aux clients de la chaîne Boston Pizza. Offre soumise à disponibilité. © 2019 de Boston Pizza.

Tout est question de règles!



Q Pourquoi l'arbitre arrête le jeu en disant "pied"?

A Infraction commise par la joueuse pour avoir lorsqu'elle botte l'anneau avec la pointe avant ou arrière de sa lame de patin.

Définition 1.10, Règle 12.2.e scénario 14

Q Pourquoi l'arbitre arrête le jeu en disant "le tier inférieur"?

A Infraction commise par la joueuse qui était en contrôle de l'anneau. "Cette expression désigne le tiers inférieur du bâton de ringuette, mesuré de l'embout à la fin du manche." Si la joueuse glisse sa main sur la partie inférieure du bâton

qui sert à manier l'anneau d'où vient l'expression tiers inférieur du bâton et ce, pour protéger l'anneau pendant qu'une adversaire essaie de lui enlever, le jeu est arrêté et l'équipe adverse se verra attribuée la mise au jeu

Définition 1.13, Règle 12.2.c scénario 7(b)

LA MAIN SUR LE TIERS INFÉRIEUR

Poings fermés, ramener les deux mains l'une vers l'autre en effectuant un contact momentané aux pouces.



CLASSEMENTS LERQ

U16AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Rive-Sud.....	16	11	3	2	92	60	24
Outaouais	15	9	5	1	85	62	19
Lac St Louis	19	8	8	3	77	90	19
GCRA	14	9	4	1	68	45	19
West Ottawa	16	6	4	6	62	62	18
Les Cyclones.....	16	8	7	1	65	51	17
Laurentides	16	7	6	3	61	73	17
BLL	17	5	8	4	77	87	14
Nepean	16	3	9	4	62	85	10
Ottawa	17	2	14	1	50	84	5

U19AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Laurentides.....	17	15	2	0	121	52	30
Lac St Louis.....	16	12	2	2	95	57	26
Nepean.....	15	8	4	3	65	64	19
Rive-Sud.....	15	6	8	1	65	71	13
Ottawa.....	15	5	8	2	54	66	12
Outaouais.....	14	6	8	0	50	61	12
BLL.....	16	4	9	3	61	84	11
Les Cylones.....	18	5	13	0	56	84	10
GCRA.....	14	2	9	3	45	73	7

Félicitations John



Peter Schiefke

Like This Page · 16 December 2018 · ✨

Peter Schiefke est le député Liberal pour Vaudreuil-Soulanges

Prix d'action communautaire de Vaudreuil-Soulanges 2018



Vaudreuil-Soulanges Community Builder Awards 2018

John est bénévole dans sa communauté depuis plus de 25 ans au service de diverses équipes sportives, incluant la ringuette, le hockey et le soccer. Il a occupé différents rôles au sein du conseil d'administration du Association de ringuette 4 Cités et a dirigé à la fois les équipes de hockey et de ringuette dans la région pendant treize ans. John est également arbitre lors des parties de ringuette, comptant plus de 32 années d'expérience dans ce domaine.

Benjamine A

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Ste-Julie.....	15	13	1	0	68	29	26
Intrépides.....	15	12	2	1	7	30	25
West Ottawa #1.....	12	11	1	0	51	28	22
Sainte-Marie.....	16	9	7	0	49	40	18
Lévis.....	16	8	6	2	41	38	18
GCR A.....	13	8	4	1	53	33	17
Boucherville.....	15	8	6	1	51	42	17
VDR.....	12	7	3	2	26	20	16
Metcalfe.....	16	6	7	3	58	54	15
Des Moulins.....	15	6	7	2	41	49	14
4 Cités.....	12	6	4	2	23	30	14
Pointe-Claire.....	13	5	7	1	38	41	11
Ottawa.....	13	4	6	3	34	44	11
Nepean.....	12	4	6	2	43	42	10
West Ottawa #2.....	15	3	9	3	38	52	9
Blizzard.....	13	2	9	2	24	47	6
Gatineau.....	15	2	12	1	32	62	5
Pierrefonds.....	11	2	8	1	23	31	5
Blainville.....	14	1	12	1	36	74	3

JUNIOR 'A'

Ste-Julie.....	16	11	3	2	52	31	24
Metcalfe.....	13	11	1	1	59	26	23
Intrépides.....	16	8	5	3	53	42	19
Lévis.....	16	7	4	5	43	34	19
Roussillon.....	13	8	4	1	38	34	17
VDR.....	14	7	5	2	38	40	16
4-Cités.....	13	6	3	4	32	26	16
Lotbinière.....	15	5	6	4	40	41	14
West Ottawa.....	12	7	5	0	27	23	14
Ottawa.....	14	6	7	1	44	40	13
Pierrefonds.....	12	5	5	2	33	40	12
GCR A.....	12	5	6	1	35	42	11
Gatineau.....	16	4	11	1	29	45	9
Pointe-Claire.....	12	3	7	2	28	32	8
BKRA.....	10	3	6	1	28	28	7
Blainville.....	14	1	11	2	25	53	4
Laval.....	12	1	9	2	17	44	4

Cadette 'A'

Pierrefonds.....	12	11	0	1	51	21	23
Blainville.....	12	9	2	1	57	29	19
Nepean.....	15	7	4	4	46	40	18
4Cités.....	8	8	0	0	38	17	16
Saint-Eustache.....	12	6	3	3	41	39	15
Ste-Julie.....	12	6	3	3	29	27	15
Des Moulins.....	11	7	4	0	49	25	14
Boucherville.....	16	6	8	2	34	39	14
Gatineau.....	13	7	6	0	31	36	14
Roussillon.....	13	5	6	2	45	56	12
West Ottawa.....	13	3	7	3	41	54	9
VDR.....	13	3	7	3	40	48	9
Repentigny.....	14	2	7	5	35	48	9
GCR A.....	14	4	9	1	30	44	9
Ottawa.....	13	2	7	4	35	46	8
Pointe-Claire.....	15	3	11	1	30	47	7
Lothinière.....	12	3	8	1	26	42	7

Open 'A'

Roussillon.....	13	10	1	2	68	24	22
Ste-Julie.....	13	10	1	2	46	23	22
Longueuil.....	12	9	2	1	48	23	19
BKRA.....	12	6	4	2	35	31	14
St-Laurent.....	12	6	5	1	43	38	13
Les Rafales.....	10	5	4	1	33	32	11
Montréal-Nord.....	11	4	5	2	34	26	10
4-Cités.....	13	3	8	2	24	49	8
Gatineau.....	10	2	7	1	18	31	5
Pierrefonds #2.....	11	0	9	2	18	65	2
Pierrefonds #1.....	11	1	10	0	17	42	2

'90

Le premier Championnat du monde de ringuette est tenu en Ontario, dans la ville de Gloucester. L'équipe de l'Alberta mérite la première place et le tout nouveau trophée Sam Jacks, que l'on présente pour la première fois. La chaîne de télévision GTV retransmet le Championnat canadien à Calgary.

'91

La ringuette est inscrite au programme des Jeux d'hiver du Canada de 191 à l'Île-du-Prince-Édouard. TSN retransmet le Championnat canadien à Hull, au Québec. Le réseau français RDS retransmet l'émission. Ringuette Canada termine la composante niveau 3 technique du Programme national de certification des entraîneurs.

'92

Le deuxième Championnat du monde a lieu à Helsinki. La Russie, les États-Unis, la Suède, la France, la Finlande et deux équipes canadiennes participent à la compétition. La formation de l'Ouest du Canada obtient la médaille d'or. TSN retransmet le Championnat canadien de ringuette de Port Coquitlam. Cinq règlements expérimentaux sont présentés pour la saison 1992-1993, et pour le Championnat canadien de ringuette de 1993. TSN retransmet le Championnat canadien de ringuette de Kitchener.

'94

Troisième Championnat du monde à St. Paul, Minnesota. La Finlande remporte la médaille d'or.

'95

La ringuette est au programme des Jeux d'hiver du Canada de 195 à Grande Prairie, en Alberta. TSN diffuse une émission spéciale d'une heure sur le Championnat canadien de 195 à Winnipeg.

'96

Le quatrième Championnat du monde a lieu à Stockholm, en Suède. Le Canada remporte la médaille d'or.

'97

RDS diffuse les points saillants des finales du Championnat canadien à Montréal. Lancement de la campagne nationale de commercialisation de la ringuette.

'98

La première équipe véritablement «nationale» de ringuette s'envole vers l'Europe pour affronter l'équipe de la Finlande lors d'une série internationale au sommet. L'équipe nationale de Finlande gagne la série 3 parties à 2. TSN diffuse une émission spéciale d'une heure enregistrée lors du Championnat canadien de ringuette à Edmonton.

'99

Ringuette participe aux Jeux d'hiver du Canada qui ont lieu à Corner Brook, à Terre-Neuve. Ringuette Canada annonce le programme de l'équipe nationale féminine, et des stages de sélection sont organisés dans tout le pays.

Text courtoisie site web Ringuette Canada



Courtoisie
du site web
coach.ca



This recipe video is available at:

<https://www.coach.ca/buddha-bowls-that-boost-energy-p161520&language=fr>

Bols Bouddha énergisants à préparer d'avance



Bol de nouilles au bœuf

Ingrédients

- 4 à 6 morceaux de charqui de bœuf (peut être remplacé par du poulet)
- 100 g de nouilles de riz cuites
- ½ tasse (125 ml) de légumes variés cuits ou crus
- Sauce : Fouetter
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poudre d'ail
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de gingembre moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sauce soya

Valeur nutritive pour toute la recette (2 tasses)

Calories : 290
Glucides : 31 g
Protéines : 23 g
Lipides : 7,4 g
Fibres : 2,7 g

Tofu grillé et légumes

Ingrédients

- 4 tranches de tofu grillé (dans 1 c. à thé [5 ml] d'huile, avec une pincée de sel et de poivre et ½ c. à thé [2,5 ml] de poudre d'ail)
- ¼ tasse (60 ml) de maïs surgelé ou en conserve
- 1 tasse (250 ml) de quinoa ou de riz cuit
- ½ tasse (125 ml) de laitues mélangées hachées ou de chou rouge râpé

Options de garniture :

- ¼ tasse (60 ml) de salsa (mangue ou tomate)
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt grec nature ou de crème sure

Valeur nutritive pour toute la recette (2 tasses)

Calories : 443; Glucides : 66 g
Protéines : 19 g; Lipides : 14 g
Fibres : 6,4 g

Riz aux pois chiches et aux légumes

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de riz
- 1 poivron
- 1 tasse (250 ml) de pois chiches
- OPTIONNEL : remplacer par des haricots noirs, ou mélanger les haricots noirs et les pois chiches moitié-moitié
- 2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de coriandre

Sauce :

- ¼ tasse (60 ml) de yogourt grec
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de cumin
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de paprika
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poudre de chili
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sauce piquante

Valeur nutritive pour toute la recette (2 tasses)

Calories : 552; Glucides : 100 g
Protéines : 24 g; Lipides : 6,4 g
Fibres : 12 g

Préparation: Assemblage des bols :

Commencer par les grains (riz, quinoa ou nouilles), ajouter les protéines (pois chiches, tofu ou bœuf), choisir les légumes et arroser de sauce! Couvrir et conserver au réfrigérateur pour profiter d'un repas tout prêt un maximum de 4 jours. Si la portion est trop généreuse (ou si vous ne faites pas le plein de glucides), vous pouvez la diviser en deux repas et tout de même profiter d'un apport équilibré en glucides, en protéines et en fibres!

Avantages sportifs : Un bel exemple de plat que l'on peut préparer en grande quantité! Ensuite, athlètes, parents et entraîneurs pourront profiter de repas sur le pouce. Ces bols équilibrés débordant de protéines et de glucides sont parfaits pour reprendre des forces! En les adaptant à leurs goûts, tous les membres de la famille ou de l'équipe y trouveront leur compte. Et ces bols se conservent facilement dans une glacière, pour rassasier tout le monde sur la route!

Benjamine (U14A)

Date	Time	Arena	Versus
9-2-2019	13:30:00	St-Timothée	4 Cités vs Boucherville
10-2-2019	15:00:00	(Gilles Ghabot)	Boucherville vs Pierrefonds
12-2-2019	19:00:00	Beaconsfield - LSL	Pierrefond vs Pointe-Claire
16-2-2019	10:15:00	Boisbriand	Blizzard vs 4 Cités
16-2-2019	15:00:00	St-Bruno	Intrépides vs Pierrefonds
17-2-2019	13:15:00	Vaudreuil - Dorion	4 Cités vs Blainville
17-2-2019	18:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs Pointe-Claire
23-2-2019	17:00:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Intrépides
24-2-2019	12:30:00	Mascouche	Des Moulins vs 4 Cités
24-2-2019	16:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Ottawa
26-2-2019	20:00:00	Boisbriand	Blizzard vs Pierrefonds

Junior (U16A)

Date	Time	Arena	Versus
2-2-2019	11:00:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs Les Colibris de Lévis
2-2-2019	17:00:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs West Ottawa
4-2-2019	19:15:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs BKRA
9-2-2019	11:00:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs GCRA
10-2-2019	12:00:00	Beloil	V.D.R. vs BKRA
10-2-2019	19:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Gatineau
16-2-2019	10:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs Metcalfe
16-2-2019	11:15:00	GRC B	West Ottawa vs 4-Cités
16-2-2019	15:30:00	Baribeau - Gatineau	Extrême de Gatineau vs 4-Cités
19-2-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs Laval
20-2-2019		Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Pierrefonds
23-2-2019	12:15:00	Blainville	Blainville vs Pointe-Claire
23-2-2019	13:00:00	Baribeau - Gatineau	Extrême de Gatineau vs BKRA
23-2-2019	16:15:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs Ottawa
23-2-2019	18:00:00	Osgoode	Metcalfe vs BKRA
24-2-2019	13:15:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs V.D.R.
24-2-2019	14:00:00	Tom Brown - Ottawa	Ottawa vs BKRA
24-2-2019	18:00:00	Richmond - West Ottawa	West Ottawa vs BKRA
25-2-2019	19:15:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs Pointe-Claire

Cadette (U19A)

Date	Time	Arena	Versus
2-2-2019	20:15:00	Repentigny - BLL	Repentigny vs 4-Cités
2-2-2019	10:30:00	La Plaine - Forum	Des Moulins vs Pointe-Claire
9-2-2019	16:15:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs Lothinière
10-2-2019	13:00:00	Beloil -	V.D.R. vs 4-Cités
17-2-2019	18:00:00	St-Lazare	4-Cités vs Repentigny
17-2-2019	17:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Saint-Eustache
23-2-2019	17:30:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Blainville
24-2-2019	11:30:00	Sportsplex 2 - Nepean	Nepean vs Pierrefonds
24-2-2019	17:00:00	Jim Durell Peplinski	Ottawa vs Pierrefonds
28-2-2019	21:00:00	Yvon Chartrand - Laval	Des Moulins vs Pointe-Claire

Open (18+A)

Date	Time	Arena	Versus
2-2-2019	12:00:00	Baribeau - Gatineau	Pierrefonds #2 vs Gatineau
2-2-2019	17:00:00	Baribeau - Gatineau	Gatineau vs Pierrefonds #2
3-2-2019	17:00:00	Jacques Cartier	Longueuil vs 4 Cités
3-2-2019	18:10:00	Ste-Julie 3	Ste-Julie vs St-Laurent Xtreme
5-2-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #1 vs BKRA
9-2-2019	14:30:00	St-Timothée	4 Cités vs Les Rafales
9-2-2019	18:00:00	McDonald Coll. - LSL	BKRA vs Les Rafales
12-2-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #1 vs Montréal Nord
13-2-2019	21:00:00	St-Laurent	St-Laurent vs Pierrefonds #2
15-2-2019	21:45	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs 4 Cités
16-2-2019	20:00:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs Ste-Julie
17-2-2019	13:30:00	St-Laurent	St-Laurent vs Gatineau
19-2-2019	21:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #1 vs Pierrefonds #2
23-2-2019	14:30:00	St-Timothée	Les Rafales vs 4 cités
23-2-2019	20:00:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs Longueuil
26-2-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs Montréal Nord
27-2-2019	21:00:00	Brossard	Rockets de Roussillon vs BKRA
27-2-2019	21:00:00	St-Laurent	St-Laurent vs Ste-Julie



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

Follow
 us on



@LSLRingNews



LES VISAGES DU LSL

Bienvenue aux "multiples visages du LSL". Notre objectif est de montrer la diversité de la communauté de ringuette au LSL – que vous soyez joueuse, entraîneur, arbitre, ou un membre d'une association locale. Si vous désirez faire parti de cette communauté, envoyez un courriel à LSLRingNEWS@gmail.com en incluant votre nom, une photo format passeport, nombre d'années impliquées comme joueuse, membre d'une équipe d'entraîneur ou membre d'une association dans une de ces catégories.



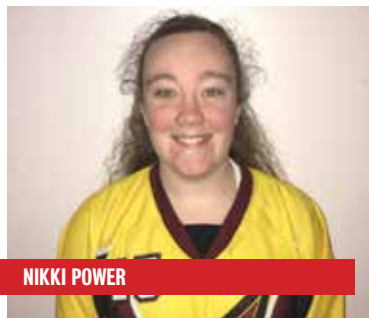
ALEXANDRA MUER

- Joue à la ringuette depuis l'âge de 10 ans
- a joué toutes les positions et joue présentement gardienne de but pour l'inter C de St-Laurent
- Est aussi arbitre depuis 2 ans, fait du shotclock et marqueur,
- Alexandra a joué pour 3 différentes associations - Pierrefonds, 4-Cités, et maintenant Saint-Laurent
- Espère jouer à la ringuette encore longtemps et possiblement devenir entraîneur dans le futur



MARC POWER

Assistant pour le U19 B de 4-Cités
 Fait parti du personnel entraîneur depuis 7 ans.



NIKKI POWER

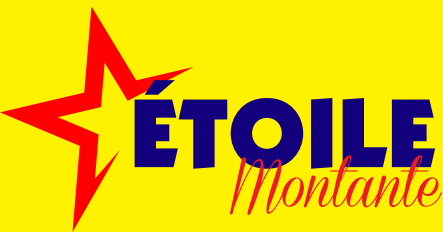
19 ans
 Joue pour le U24 B de 4-Cités
 Joue à la ringuette depuis l'âge de 11 ans et adore encore ce sport
 Fut marqueur pour 4-Cités pendant 6 années



KARA & COURTNEY OUIMET

Kara Ouimet
 12 ans
 Joue U12A 4 cites
 Pratique la ringuette depuis 4 ans.

Courtney Ouimet
 13 ans
 Joue U14B
 Pratique la ringuette depuis 2 ans et adore



Alexia Savard
 BKRA Novice A

Alexia Savard joue U10A pour BKRA. Son équipe a récemment gagné le tournoi de Pierrefonds et s'en vont au tournoi de Gloucester. Elle joue surtout à la défense mais aime aussi jouer avant. Elle a commencé à jouer à l'âge de 3ans dans les moustiques même si elle était un peu jeune. Elle aime la ringuette parce qu'elle s'est faite de bonnes amies et aime aussi s'améliorer en poussant ses limites.



LILY-MAI CANTIN

Gardienne Benjaminne B (blanc) - BKRA
 Pratique la ringuette depuis l'âge de 9 ans