

THE NEWS LETTER



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



VOL. I • NO. 6 – MARS 2019

mon sport. ma passion

DANS CE MOIS-CI:

- Santé et Bien être
- Résultats Jeux du Canada
- Parties LRQ à venir
- Les visages du LSL et encore plus....

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



@LSLRingNews



Une équipe de vétérans remporte le tournoi de Kingston

Restez informé des nouvelles sur la ringuette 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

Championnat Provincial LRQ - 21-24 mars

Championnat Provincial LRQ 2019										26-12-2018
Benjamine A - Cadette A										
Complexe J.C.Perreault										
620 Rue J. Oswald-Forest, Saint-Roch-de-l'Achigan, QC J0K 3H0										
Glace 1					Glace 2					
Jeudi 21 mars 2019										
#	hre	vis	rec	catégorie						
101	15h30	Des Moulins	Pointe-Claire	Benjamine A						
102	16h35	Blainville	Pierrefonds	Benjamine A						
301	17h40	Blainville	St-Eustache	Cadette A						
302	18h45	Repentigny	Des Moulins	Cadette A						
15h30 à 20h00										
Vendredi 22 mars 2019										
#	hre	vis	rec	catégorie	#	hre	vis	rec	catégorie	
103	8h00	VDR	Des Moulins	Benjamine A	303	8h00	Pointe-Claire	St-Eustache	Cadette A	
104	9h05	Pointe-Claire	Boisbriand	Benjamine A	304	9h05	VDR	4-Cités	Cadette A	
105	10h10	Ste-Julie	Pierrefonds	Benjamine A	305	10h10	Ste-Julie	Blainville	Cadette A	
106	11h15	4-Cités	Blainville	Benjamine A	306	11h15	Boucherville	Repentigny	Cadette A	
107	12h20	Boucherville	Ste-Marie	Benjamine A	307	12h20	Roussillon	Des Moulins	Cadette A	
108	13h25	Gatineau	Lévis	Benjamine A	308	13h25	Pierrefonds	Lotbinière	Cadette A	
109	14h30	Intrépides	VDR	Benjamine A	309	14h30	Gatineau	Pointe-Claire	Cadette A	
110	15h35	Blainville	Ste-Julie	Benjamine A	310	15h35	St-Eustache	VDR	Cadette A	
111	16h40	Boisbriand	Boucherville	Benjamine A	311	16h40	4-Cités	Ste-Julie	Cadette A	
112	17h45	Lévis	4-Cités	Benjamine A	312	17h45	Boucherville	Pierrefonds	Cadette A	
113	18h50	Pierrefonds	Gatineau	Benjamine A	313	18h50	Roussillon	Lotbinière	Cadette A	
114	19h55	Ste-Marie	Intrépides	Benjamine A	314	19h55	Blainville	Gatineau	Cadette A	
8h00 à 22h00					8h00 à 22h00					
Samedi 23 mars 2019										
#	hre	vis	rec	catégorie	#	hre	vis	rec	catégorie	
115	8h00	Lévis	Blainville	Benjamine A	315	8h15	Des Moulins	Pierrefonds	Cadette A	
116	9h05	Pierrefonds	4-Cités	Benjamine A	316	9h20	St-Eustache	Ste-Julie	Cadette A	
117	10h10	Gatineau	Ste-Julie	Benjamine A	317	10h25	Repentigny	Roussillon	Cadette A	
118	11h15	Ste-Marie	Des Moulins	Benjamine A	318	11h30	Lotbinière	Boucherville	Cadette A	
119	12h20	Intrépides	Pointe-Claire	Benjamine A	319	12h35	VDR	Blainville	Cadette A	
120	13h25	VDR	Boisbriand	Benjamine A	320	13h40	4-Cités	Gatineau	Cadette A	
121	14h30	4-Cités	Gatineau	Benjamine A	321	14h45	Ste-Julie	Pointe-Claire	Cadette A	
122	15h35	Des Moulins	Boucherville	Benjamine A	322	15h50	Pierrefonds	Roussillon	Cadette A	
123	16h40	Ste-Julie	Lévis	Benjamine A	323	16h55	Des Moulins	Boucherville	Cadette A	
124	17h45	Pointe-Claire	Ste-Marie	Benjamine A	324	18h00	Lotbinière	Repentigny	Cadette A	
125	18h50	Boisbriand	Intrépides	Benjamine A	325	19h05	Gatineau	VDR	Cadette A	
126	19h55	Boucherville	VDR	Benjamine A	326	20h10	Pointe-Claire	4-Cités	Cadette A	
21h00				Mini partie	21h00				Mini partie	Cadette A
8h00 à 22h00					8h00 à 22h00					
Dimanche 24 mars 2019										
#	hre	vis	rec	catégorie						
127	8h00	B2	A1	Benjamine A						
128	9h05	A2	B1	Benjamine A						
327	10h10	B2	A1	Cadette A						
328	11h15	A2	B1	Cadette A						
129	12h30	Perdant 127-128	BR	Perdant 127-128						
130	13h50	Gagnant 127-128	OR	Gagnant 127-128						
329	15h10	Gagnant 327-328	OR	Gagnant 327-328						
330	16h30	Perdant 327-328	BR	Perdant 327-328						
8h00 à 18h00										

Benjamine pool A	
1	Ste-Marie
2	Intrépides
3	VDR
4	Des Moulins
5	Pointe-Claire
6	Boisbriand
7	Boucherville

Benjamine pool B	
8	Gatineau
9	Lévis
10	Ste-Julie
11	Pierrefonds
12	4-Cités
13	Blainville

Cadette pool A	
1	St-Eustache
2	VDR
3	4-Cités
4	Ste-Julie
5	Blainville
6	Gatineau
7	Pointe-Claire

Cadette pool B	
8	Pierrefonds
9	Lotbinière
10	Roussillon
11	Des Moulins
12	Boucherville
13	Repentigny

Championnat provincial A & B • 29-31 mars • à Pierrefonds-DDO-Ile Bizard

Divisions: Atome A, Atome B, Benjamine B, Junior B
Cadette B, Juvénile B, Intermédiaire A, Intermédiaire B

LES JEUX DU QUÉBEC, 2-5 mars

Félicitations à Kayla Quinlan du LSL qui participera comme arbitre. Bonne chance à toutes les équipes.

Centre Sportif de Sainte-Foy

930, avenue Roland-Beaudin, Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Glace A

2 mars 2019

Glace B

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h30	101	Rive-Sud	Côte Nord
9h40	103	Outaouais	Montréal
10h50	105	Laurentides	Sud-Ouest
12h10	107	Bourassa	Rive-Sud
13h20	109	Centre du Québec	Outaouais
14h35	111	Côte Nord	Laurentides
15h50	113	Sud-Ouest	Bourassa
17h00	115	Richelieu Yamaska	Centre du Québec

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h45	102	Lanaudière	Laval
9h55	104	Capitale Nationale	Mauricie
11h05	106	Lac St-Louis	Richelieu Yamaska
12h25	108	Laval	Chaudière Appalaches
13h35	110	Mauricie	Lanaudière
14h50	112	Montréal	Lac St-Louis
16h05	114	Chaudière Appalaches	Capitale Nationale

Glace A

3 mars 2019

Glace B

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h30	116	Chaudière Appalaches	Mauricie
9h40	118	Bourassa	Côte Nord
10h50	120	Laval	Capitale Nationale
12h10	122	Lanaudière	Chaudière Appalaches
13h20	124	Laurentides	Bourassa
14h35	126	Mauricie	Laval
15h50	128	Capitale Nationale	Lanaudière
17h00	130	Rive-Sud	Laurentides

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h45	117	Centre du Québec	Montréal
9h55	119	Richelieu Yamaska	Outaouais
11h05	121	Sud-Ouest	Rive-Sud
12h25	123	Lac St-Louis	Centre du Québec
13h35	125	Montréal	Richelieu Yamaska
14h50	127	Côte Nord	Sud-Ouest
16h05	129	Outaouais	Lac St-Louis
17h15	mini	3e 3e	2e 3e

Glace A

4 mars 2019

Glace B

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h30	132	15e	14e
9h40	134	G mini	A1
10h50	136	B2	C1
12h45	138	G132	13e
13h55	140	Gagnant 133-134	Gagnant 133-134
15h05	142	Gagnant 135-136	Gagnant 135-136

Heure	#	Visiteur	Receveur
8h45	133	C2	A2
9h55	135	1er 3e	B1
11h05	137	10e	9e
13h00	139	12e	11e
14h10	141	8e	7e
15h20	143	6e	5e

Glace A

5 mars 2019

Glace B

Heure	#	Visiteur	Receveur
9h00	144	Perdant 140-142	Perdant 140-142
10h30	145	Gagnant 140-142	Gagnant 140-142

Heure	#	Visiteur	Receveur
9h00	144	Perdant 140-142	Perdant 140-142
10h30	145	Gagnant 140-142	Gagnant 140-142



Desjardins
présente

54^e FINALE DES JEUX DU QUÉBEC 2019
DU 1^{er} AU 9 MARS

Championnat Provincial LERQ - 14-17 mars

Championnat Provincial LRQ 2019								26-12-2018	
Junior AA - Cadette AA									
Étienne Desmarteau									
3430 Rue de Bellechasse, Montréal, QC H1X 2Y6									
Glace 1				Glace 2					
Jeudi 14 mars 2019									
#	hre	vis	rec	catégorie	#	hre	vis	rec	catégorie
101	15h00	Rive-Sud	B.L.L.	Junior AA	201	15h00	B.L.L.	Rive-Sud	Cadette AA
102	16h10	Laurentides	Lac St-Louis	Junior AA	202	16h10	Laurentides	Outaouais	Cadette AA
103	17h20	Québec	Outaouais	Junior AA	203	17h20	Lac St-Louis	Québec	Cadette AA
15h00 à 19h00					15h00 à 19h00				
Vendredi 15 mars 2019									
#	hre	vis	rec	catégorie	#	hre	vis	rec	catégorie
104	9h00	Rive-Sud	Québec	Junior AA	204	9h00	Laurentides	Québec	Cadette AA
105	10h10	B.L.L.	Lac St-Louis	Junior AA	205	10h10	Rive-Sud	Lac St-Louis	Cadette AA
106	11h20	Laurentides	Outaouais	Junior AA	206	11h20	Outaouais	B.L.L.	Cadette AA
107	14h00	B.L.L.	Québec	Junior AA	207	14h00	Québec	Rive-Sud	Cadette AA
108	15h10	Outaouais	Lac St-Louis	Junior AA	208	15h10	Lac St-Louis	Outaouais	Cadette AA
109	16h20	Laurentides	Rive-Sud	Junior AA	209	16h20	B.L.L.	Laurentides	Cadette AA
9h00 à 18h00					9h00 à 18h00				
Samedi 16 mars 2019									
#	hre	vis	rec	catégorie	#	hre	vis	rec	catégorie
110	9h00	Outaouais	B.L.L.	Junior AA	210	9h00	Lac St-Louis	B.L.L.	Cadette AA
111	10h10	Québec	Laurentides	Junior AA	211	10h10	Rive-Sud	Laurentides	Cadette AA
112	11h20	Lac St-Louis	Rive-Sud	Junior AA	212	11h20	Québec	Outaouais	Cadette AA
					12h30 LNR				
113	14h00	B.L.L.	Laurentides	Junior AA	213	14h30	Laurentides	Lac St-Louis	Cadette AA
114	15h10	Lac St-Louis	Québec	Junior AA	214	15h40	Outaouais	Rive-Sud	Cadette AA
115	16h20	Outaouais	Rive-Sud	Junior AA	215	16h50	B.L.L.	Québec	Cadette AA
17h30 LNR					18h00 Mini parties Junior Cadette				
9h00 à 20h00					9h00 à 20h00				
Dimanche 17 mars 2019									
#	hre	vis	rec	catégorie					
116	9h00	3ème	BR	2ème	Junior AA				
216	10h10	3ème	BR	2ème	Cadette AA				
11h20 LNR									
117	13h15	Gagnant 116	OR	1er	Junior AA				
217	14h40	Gagnant 216	OR	1er	Cadette AA				
9h00 à 16h00									

Junior AA	
1	Québec
2	Lac St-Louis
3	Rive-Sud
4	Outaouais
5	Laurentides
6	B.L.L.

Cadette AA	
1	Rive-Sud
2	Québec
3	Outaouais
4	Lac St-Louis
5	Laurentides
6	B.L.L.



Desjardins

présente



54^E FINALE DES JEUX DU
QUÉBEC 2019
DU 1^{ER} AU 9 MARS



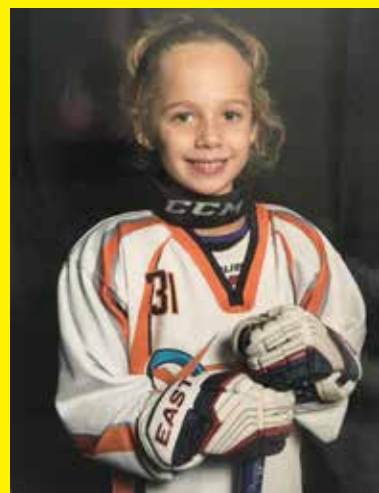
Holly BASTIEN	Lauren KRAUSS
Léa CHEVRIER	Jessica LIDELL
Annabelle FORTIN	Trista MALLAIS
Caitlyn FULTON KENNEDY	Madisson McLAUGHLIN
Sarah FULTON KENNEDY	Elizabeth MOREAU
Keira GAGLIARDI	Naomi PELLETIER
Janelle HABAY	Elizabeth REID
Kaitlyn HESKET	Elisabeth SIMON

Thamaël BOISJOLI	Dara KILEY
Melyssa CRAMERSTETTER	Camélia LAUZON
Jeanne DUFOUR	Julia PLOURDE
Sabrina FRASER	Danika RAYMOND
Abigail GARNER	Élodie RANGER
Olivia-May GIGUÈRE	Maude RIOUX
Madison HAIGH	Megan RIOUX
Maude JACOB	Maélie ROUSSEAU



Romane Doyon
Novice 'C' - St-Laurent

Romane Doyon vient tout juste d'avoir 6 ans en décembre dernier et elle est à la maternelle. Elle joue présentement une catégorie au-dessus de son âge soit Novice C à St-Laurent. Elle joue une partie sur 2 comme gardienne de but et l'autre moitié comme joueuse. Elle est la troisième dans sa famille et à commencer à patiner très jeune afin de suivre sa sœur qui jouait à la ringuette et son grand frère qui jouait au hockey. Son père qui était entraîneur, l'amenait à toutes les pratiques alors la petite Romane. Elle est tout à fait ringuette, elle adore être sur la glace avec ses amies et chanter avant et quelque fois pendant les parties. Elle rêve d'être gardienne de but à temps plein. Parfois, elle dort même avec ses jambières dans son lit. Elle est peut-être petite mais rien ne l'effraie, elle est brave et joue avec tout son cœur. Lorsqu'elle est sur le glace, elle vole avec l'anneau et son grand sourire ressort au travers de sa visière.





L'Association de ringuette Beaconsfield-Kirkland est heureuse de vous inviter à son

6e Festival annuel Moustique (bunnies)

Endroit: aréna Beaconsfield

Quand: samedi 6 avril, 08h00 à 16h00

Pour plus d'information: BKRAu8coord@gmail.com

Participantes match d'étoile LRRN, catégorie Junior B: Iona Rhodes, Julianne Villalobos, Emma Pearson-Légeault et Esmee Roy



Participantes match d'étoile LRRN Benjamine C: de gauche à droite: Luzi Soetje, Sophia Filipchuk, Rosalie Homet, Morgan Longlade



Participantes match d'étoile LRRN Benjamine C: Victoria Dziewirz, Elizabeth Jerome, Hannah Daly et Anne Bernard-Doucet



Merci Coach!

Souhaitez-vous remercier votre entraîneur pour cette belle saison?

Exprimez vos remerciements par un poème, une note, un dessin ou tout autre moyen que vous souhaiteriez partager.

Envoyez-nous votre remerciement et nous l'inclurons dans notre bulletin d'avril.

courriel: LSLringNEWS@gmail.com



Lea Scalia
Novice 'C' - St-Laurent

Au départ, Lea ne voulait pas jouer à la ringuette parce qu'elle était nerveuse car elle croyait ne pas être assez bonne. Elle était assise dans les estrades et regardait les pratiques de sa petite soeur qui était moustique. Une journée, elle décide qu'il était temps pour elle de chausser les patins et elle commença à patiner. À l'intérieur de quelques mois, elle fut invitée à aller aux pratiques et parties du novice C. Tranquillement, elle a pris confiance en elle et est devenue une leader sur la glace.

Elle joue ailier et défense pour les Extrêmes Novice C de St-Laurent. Ce que Léa aime le plus de la ringuette c'est la sensation qu'elle éprouve lorsqu'elle compte un but. Lorsqu'elle sera plus vieille, Léa aimerait bien être architecte et travailler avec son papa. La ringuette lui a donné la confiance pour essayer de nouvelles choses et de poursuivre ses rêves et de ne pas se préoccuper de ce que les autres pensent d'elle. Elle est toute une étoile montante.



Tout est question de règles!

Q Comment se fait-il que les arbitres n'appellent pas l'infraction de la ligne bleue lorsqu'une joueuse pique l'anneau qui est sur la ligne et l'amène dans la zone suivante?

R Réponse:
« Un anneau qui se trouve sur la ligne bleue ou qui y touche est considéré dans les deux zones délimitées par cette ligne et est jouable par toutes les joueuses admissibles ».

Cas 5

A1 fait une passe et l'anneau s'immobilise sur la ligne bleue.

a. A1 ramène l'anneau dans la zone où il se trouvait quand elle a effectué sa passe.

b. A2 prend le contrôle de l'anneau et s'éloigne de la ligne bleue, dans une direction ou dans l'autre.

c. A1 prend le contrôle de l'anneau et le transporte dans la zone suivante.

Décision 5

a. La situation est réglementaire (Règlement 8.4.b)

b. La situation est réglementaire. Toutes les patineuses, sauf A1, peuvent s'emparer de l'anneau dans n'importe quelle direction.

(Règlement 8.4.b)

c. A1 a commis une infraction à la ligne bleue.

(Règlements 8.4 et 12.1)



Une amitié pour la vie au travers de l'amour pour la ringuette !



De gauche à droite sur les 2 photos : Lise de la Durantaye et Rina Blincoe. La photo à gauche fut prise à Pierrefonds en 1975, celle de droite au tournoi de Kingston en janvier 2019.

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.



JULIA FRANCO

- 13 ans, joue depuis 10 ans déjà.
- Joue centre/ avant pour le Benj A de PCRA
- Elle est assistante au capitaine sur son équipe
- Aimerais faire carrière dans les médias / arts ou spectacles
- Aime la compétition, la vitesse et l'amitié que la ringuette offre
- Elle espère que la ringuette sera un jour un sport Olympique



VALENTINA FRANCO

- Joue centre pour l'atome A de PCRA, elle est capitaine
- 11 ans (commence à jouer à 3 ans)
- Elle commence à jouer pour être avec ses 2 grandes soeurs qui jouaient déjà
- Joue à la ringuette car ce sport me défi de faire de son mieux. La compétition me rend plus forte, l'amitié me rend plus heureuse et ce que j'apprends de l'esprit d'équipe restera toujours avec moi
- Pour le moment, je ne sais pas encore ce que je veux faire plus tard par contre, ma mère me dit que si je fais quelque chose que j'aime, ce sera un succès.



ANGELINA FRANCO

- 15 ans
- Joue centre pour le Junior B de PCRA Capitaine de l'équipe
- Joue depuis 10 ans
- Aimerais être vétérinaire plus tard



LEA NURSE

- Âge: 10 ans
- Joue pour les Ice Breakers Atome A de PCRA
- Une défense naturelle mais joue maintenant avant
- Une quatrième saison à cette position
- A appris à patiner en jouant à la ringuette.
- Une inconditionnelle de ce sport



GRACE PLIMER

- 8 ans
 - BKRA Novice B blanc
 - Joue depuis 4 ans
- "Lorsqu'elle sera plus vieille, elle veut faire trop de choses plus tard donc aucun choix pour le moment, mais chose certaine, la ringuette comme entraîneur fera sûrement parti de ces choix.



ABIGAIL PLIMER

- 5 ans
 - joue pour BKRA Moustiques blanc
 - Première année et elle est bien accrochée !
- "Lorsque plus grande, voudrait être une fée des dents ou une princesse"
 "Ce qu'elle aime de la ringuette, c'est joué des parties "



KAREN LANDON

- Est impliquée à la ringuette de plus de 45 ans comme joueuse, arbitre, entraîneur, opérateur de shot clock, et différentes positions à l'exécutif de Pierrefonds et Lac St-Louis. Présentement en charge du site web du Lac St-Louis.
- A participé au GCR en tant que joueuse, ainsi qu'entraîneur et espère un jour, être officiel mineur à ces championnats,



ARIELLE DOYON

- Joue pour l'atome C de l'Extrême de St-Laurent et elle a 10 ans
 - elle joue depuis 5 ans
 - Sa position : toutes les positions mais préfère centre
 - Joue aussi dans la ligue d'été 3x3 de BKRA depuis 2 ans
- Elle aime être avec ses amies et elle fait du bénévolat lors du tournoi de Ringuette de St-Laurent.

CLASSEMENTS LERQ

U16AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Rive-Sud.....	20	14	3	3	115	71	31
Les Cyclones..	20	12	7	1	94	65	25
West Ottawa...	19	9	4	6	75	69	24
Outaouais.....	19	10	7	2	103	77	22
GCRA.....	18	9	7	2	77	63	20
Lac St Louis....	20	8	9	3	83	97	19
Laurentides...	20	8	9	3	72	95	19
BLL.....	19	5	9	5	83	94	15
Nepean.....	19	4	11	4	71	101	12
Ottawa.....	20	3	16	1	55	96	7

U19AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Laurentides....	18	16	2	0	130	53	32
Lac St Louis....	18	13	2	3	104	64	29
Nepean.....	18	11	4	3	78	70	25
Outaouais.....	19	7	9	3	63	75	17
BLL.....	19	5	9	5	70	92	15
Ottawa.....	18	6	9	3	68	79	15
Rive-Sud.....	17	6	10	1	68	84	13
Les Cyclones..	20	5	15	0	62	93	10
GCRA.....	17	2	11	4	53	86	8



CHAMPIONNES

Jeux du Canada 2019 - Red Deer



Matches préliminaires:

Quebec 14 - IPE 1

Quebec 10 - Sask 1

Quebec 7 - CB 3

Quebec 2 - Ontario 4

Ronde d'éliminatoires:

quart de finales

Quebec 13 - Nouvelle Ecosse 1

demi finales

Quebec 7 - Manitoba 5

finales

Quebec 4 - Ontario 3 (OT)



De gauche à droite: Ariane Sagala, Camille Dumont, Jaime McGrath, Emilie Cunial and Isabella Larocque de Lac Saint-Louis.

- '00** TSN retransmet une émission spéciale d'une heure sur le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2000, de Prince George, en Colombie-Britannique.
Le cinquième Championnat du monde est organisé à Helsinki, en Finlande. La Finlande remporte la médaille d'or, et le Canada la médaille d'argent.
- '01** TSN retransmet une émission spéciale d'une heure sur le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2001 qui a lieu à Moncton, au Nouveau-Brunswick.
Ringette Canada commence (en août) la transition vers le modèle d'éducation et de formation basées sur la compétence (ÉFCB) pour les entraîneurs.
- '02** La règle du chronomètre des 30 secondes entre en vigueur dans les catégories Junior, Belle et Ouverte.
Le conseil d'administration de Ringette Canada élabore et approuve en janvier le Modèle de développement des participants (MDP) et le Modèle de développement des entraîneurs (MDE).
Un atelier de Sport communautaire — Initiation (SCI) est élaboré au mois de mai, et des ateliers pilotes sont organisés en juin à Calgary, en Alberta, et en juillet à Halifax, en Nouvelle-Écosse.
Ringette Canada présente son modèle d'atelier de SCI à l'Association canadienne des entraîneurs à l'occasion de la Journée des partenaires au mois de septembre.
Agnes Jacks est intronisée membre de l'Ordre du Canada le 26 octobre 2002 à Halifax, en Nouvelle-Écosse.
La première retraite de leadership à l'intention des femmes entraîneuses de haute performance est organisée au mois d'octobre.
Le Canada organise le sixième Championnat du monde de ringette à Edmonton, en Alberta. Le Canada reconquiert le titre mondial en battant la Finlande en finale par le score de 3 buts à 1. Une salle comble de 3 850 personnes assiste à cette finale qui est également télédiffusée en direct à l'émission CCB Sports et suivie par 144 000 téléspectateurs.
- '03** La ringette figure au programme des Jeux d'hiver du Canada de Bathurst Campbelltown au Nouveau-Brunswick. L'Ontario remporte la médaille d'or, le Manitoba la médaille d'argent et la Colombie-Britannique la médaille de bronze.
Le Championnat canadien de ringette de 2003 a lieu à Waterloo, en Ontario.
Une formation des personnes-ressources des ateliers de SCI a lieu à Waterloo, en Ontario, au mois d'avril.
On célèbre le 40e anniversaire de la ringette dans tout le Canada.
Au mois de septembre, on organise des ateliers de SCI partout au Canada, et un premier atelier pilote intégré de SCI est organisé à l'intention des entraîneurs de ringette et de hockey en salle pour les olympiques spéciaux.
La deuxième retraite annuelle de leadership à l'intention des femmes entraîneuses de haute performance est organisée au mois d'octobre.
- '04** Le Championnat canadien de ringette de 2004 a lieu à Calgary, en Alberta.
La Ligue nationale de ringette (LNR) est lancée en novembre. Les athlètes d'élite du Canada y participent au sein de 17 équipes réparties dans trois divisions dans diverses régions du pays (Ouest — 8 équipes, Ontario — 4 équipes, et Québec — 5 équipes).
La Suède organise le septième Championnat du monde de ringette à Stockholm. La Finlande reprend le titre mondial en battant le Canada 9 à 3.
- '05** La première édition de la e-Revue ringette est affichée sur le site Web de Ringette Canada. Cette publication en ligne remplace l'ancienne Revue ringette (imprimée). Elle est publiée tous les deux mois pendant la saison de ringette.
Le Championnat canadien de ringette de 2005 a eu lieu à Winnipeg, au Manitoba, du 11 au 16 avril.
La Ligue nationale de ringette en est à sa deuxième saison. Elle se compose de 19 équipes réparties dans quatre divisions : Ouest — cinq équipes, Centre — cinq équipes, Ontario — cinq équipes et Québec — quatre équipes. La partie inaugurale de Championnat de la LNR a lieu à Montréal, au Québec, le 1er avril 2006 et les Turbos de Cambridge remportent la victoire.
- '06** Le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2006 a lieu à Longueuil, au Québec, du 3 au 8 avril.
La Ligue nationale de ringette en est à sa troisième saison. Elle se compose de 16 équipes réparties dans trois divisions : Ouest — sept équipes, Ontario — cinq équipes, Ontario — cinq équipes, et Québec — quatre équipes. La finale du Championnat de la LNR a lieu à Halifax, en Nouvelle-Écosse, le 10 avril 2007, le WAM! d'Edmonton remportant le titre suprême de championne de la Ligue.
- '07** La Ringette fait partie des Jeux du Canada à Whitehorse, TNO. Ontario remporte l'or, l'Alberta remporte l'argent et le Québec la médaille de bronze.
Le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2007 a lieu à Halifax, en Nouvelle-Écosse, du 9 au 14 avril.
La Ligue nationale de ringette en est à sa quatrième saison. Elle se compose de 17 équipes réparties dans deux conférences, une de l'Ouest comprenant sept équipes, et une de l'Est comprenant dix équipes. Un tournoi de Championnat de la LNR remplace la division ouverte du Championnat canadien de ringette, et les Turbos de Cambridge remportent le titre de champions de la Ligue.
Le Canada organise le huitième Championnat du monde de ringette à Ottawa, en Ontario. La Finlande conserve son titre mondial en battant le Canada 5 à 4 en prolongation.
- '08** Le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2008 a lieu à St. Albert, en Alberta, du 31 mars au 5 avril.
La Ligue nationale de ringette en est à sa cinquième saison. Elle comporte 18 équipes de tous les coins du Canada, regroupées en une conférence de l'Ouest de six équipes et une conférence de l'Est de douze équipes. Le tournoi de Championnat de la LNR a lieu à Charlottetown, à l'Î.-P.É., et les Turbos de Cambridge remportent le titre de champions de la Ligue.
Le premier Championnat du monde des clubs de ringette a lieu à Sault Ste Marie, en Ontario, du 5 au 8 novembre. Quatre formations de la Ligue nationale de ringette canadienne, ainsi que les deux meilleurs clubs de la Finlande, participent au Championnat. Les Turbos de Cambridge s'adjugent le titre mondial après avoir vaincu en finale l'équipe finlandaise du LuKi-82, Luvia.
- '09** La ringette est en vedette à l'émission télévisée de CCB intitulée The Rick Mercer Report. Plus de 1,1 million de téléspectateurs regardent Rick Mercer apprendre la ringette avec les Turbos de Cambridge.
Le Championnat canadien de ringette Tim Hortons de 2009 a lieu à Charlottetown, à l'Î.-P.É. du 6 au 11 avril.
Postes Canada émet une série de quatre timbres célébrant les inventions sportives canadiennes, y compris la ringette, le basket-ball, le bowling à cinq quilles et la crosse.
Le premier Championnat du monde junior de ringette des moins de 19 ans a lieu du 4 au 8 août à Prague, en République tchèque. Deux équipes du Canada (Est et Ouest) et deux équipes de la Finlande (Blanche et Bleue) participent à la compétition. La Finlande bleue remporte le titre mondial junior après avoir battu l'Est du Canada en finale.
La Ligue nationale de ringette en est à sa sixième saison. Elle comporte 18 équipes de tous les coins du Canada regroupées en une conférence de l'Ouest de six équipes et une conférence de l'Est de douze équipes.



Courtoisie
du site web
coach.ca

Disponible chez:

<https://www.coach.ca/easy-peasy-mac-n-cheesy-p161522&language=fr>

Macaroni au fromage facile



Valeur nutritive par
portion de 1 ½ tasse
(375 ml)

Calories : 457
Glucides : 66 g
Protéines : 21 g
Lipides : 14 g
Fibres : 6 g

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de macaronis en coude faits de blé ou de grains entiers, non cuits
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre ou de margarine
- 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon haché
- ¼ tasse (60 ml) de farine tout-usage
- ½ c. à thé (2,5 ml) (ou moins) de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de moutarde sèche
- Pincée de poivre
- 2 tasses (500 ml) de lait 1 %
- 1 tasse (250 ml) de cheddar fort partiellement écrémé râpé
- ½ tasse (125 ml) de chapelure

Donne de 4 à 6 portions

Préparation

Cuire les macaronis selon les directives figurant sur l'emballage. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Entre-temps, faire fondre la margarine dans une casserole et y ajouter l'oignon haché. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, sans le laisser brunir.

Ajouter la farine, le sel, la moutarde sèche et le poivre en fouettant; incorporer graduellement le lait. Cuire à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à épaississement.

Ajouter le fromage râpé, et brasser jusqu'à ce qu'il fonde. Retirer du feu et verser sur les macaronis cuits. Bien mélanger.

Transférer dans une cocotte de 2 L légèrement graissée. Parsemer de chapelure. Cuire 30 minutes jusqu'à ce que le macaroni soit doré et bouillonne.

Avantages sportifs : Grand favori chez les athlètes, le macaroni au fromage est ici offert en version allégée; aussi riche en saveurs que le plat traditionnel, il ne contient pourtant qu'une fraction du gras. La plupart des macaronis au fromage maison contiennent plus de 468 calories et 25 g de lipides. Savourez donc cette version sans remords avant l'entraînement, en l'accompagnant de votre salade préférée ou en la rehaussant de pois ou d'épinards pour faire le plein d'antioxydants!

Recette tirée de PowerFuel Food: Planning Meals for Maximum Performance, par Angela Dufour, diététiste, CSSD et diététiste de performance

Benjamine (U14A)

Date	Heure	Arena	Versus
9-3-2019	14:30:00	St-Timothée	4 Cités vs Sainte-Marie

Junior (U16A)

Date	Heure	Arena	Versus
12-3-2019	19:30:00	McDonald Coll. - LSL	BKRA vs 4-Cités
16-3-2019	10:00:00	Yvon Chartrand - Laval	Laval vs Pierrefonds

Gadette (U19A)

Date	Heure	Arena	Versus
3-3-2019	16:10:00	Ste-Julie 3	Avalanches de Ste-Julie vs 4-Cités
3-3-2019	12:30:00	Sportsplex 2 - Nepean	Nepean vs Pointe-Claire
9-3-2019	19:15:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds vs West Ottawa
10-3-2019	11:00:00	Beloil -	V.D.R. vs Pointe-Claire
14-3-2019	20:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs 4-Cités

Open (18+A)

Date	Heure	Arena	Versus
2-3-2019	13:30:00	Baribeau - Gatineau	Gatineau vs Pierrefonds #1
2-3-2019	18:00:00	Baribeau - Gatineau	Pierrefonds #1 vs Gatineau
5-3-2019	21:00:00	Ste-Julie 1	Ste-Julie vs Pierrefonds #2
6-3-2019	21:00:00	Raymond Bourque	St-Laurent vs Montréal Nord
9-3-2019	13:30:00	St-Timothée	4 cités vs Montréal Nord
10-3-2019	12:00:00	Ancienne Lorette	Les Rafales vs St-Laurent Xtreme
10-3-2019	16:00:00	Val Bélair	St-Laurent Xtreme vs Les Rafales
10-3-2019	17:00:00	Jacques Cartier	Longueuil vs BKRA
12-3-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #1 vs St-Laurent Xtreme
15-3-2019	21:00:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs Longueuil
18-3-2019	20:00:00	Michel Normandin	Rockets de Roussillon vs 4 cités

Merci Manon!

MANON CÔTÉ FOURNIER

Impliquée dans la ringuette depuis près de 30 ans au moment où sa fille a commencé à jouer dans le vieil aréna sur le boul Pierrefonds que de beaux moments dans ce vieil édifice tout croche et surtout les tournois avec Audrey Dalton et sa gang faisaient des déjeuners le vendredi et samedi matin au 2ième. Par la suite, ses 2 autres filles ont aussi commencé à jouer. Une avant, une défense et une gardienne. Les filles sont maintenant en pause mais elle est toujours impliquée avec l'Association locale et aussi comme membre du c.a. avec Ringuette Québec. Le plus beau moment pour Manon fut lorsque ses 3 filles dans la même équipe ont gagné le tournoi de Pierrefonds et qu'elle était entraîneur de cette équipe. Ça prenait bien un nom sur la feuille... Aime toujours la ringuette et probablement pour encore longtemps.



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



Léa Scalia notre étoile montante aimerait être architecte comme son père plus tard. Voici ce que Léa a conçu comme plan pour les futures rénovations de l'aréna de St-Laurent



Danica Scalia
Novice 'C' - St-Laurent

Danica Scalia a eu 6 ans en septembre et joue déjà à un calibre plus haut que son âge. Elle est ailier au sein du Novice C de St-Laurent. Danica a commencé à jouer en septembre dernier dans la division moustique et aimait tellement la ringuette que le Novice C équipe dont fait partie sa grande sœur, a commencé à l'inviter pour les pratiques. Toutes ces pratiques et maintenant parties n'ont fait qu'améliorer ses habiletés. Elle adore être sur la glace avec ses amies et chanter le thème associé à son équipe. Même si elle est petite, elle joue avec tout son cœur.

