



Un autre tournoi réussi....



COLLECTE DE SANG

BLOOD DRIVE



À la mémoire de / In memory of CATHERINE POLSON

JANVIER 2022, JANUARY

THE RING

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



Les futures étoiles

Moustiques de Pierrefonds



7
provinces

105
équipes

160
joueuses &
players &



TOURNOI

2022

TOURNAMENT

JANUARY

5-9

JANVIER

COLLECTE DE SANG

BLOOD DRIVE



HÉMA-QUÉBEC



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

Il y aura une collecte de sang le lundi 10 janvier, de 13 h 30 à 19 h 30 en la mémoire de Catherine au Centre de loisirs Beaconsfield.

Si l'heure ne vous convient pas, vous pouvez prendre rendez-vous au Globule Center (Kirkland). Si vous le faites, vous devez mentionner le nom de Catherine et utiliser le code suivant. MOKCP

Notre objectif est de 100 pintes. Catherine a fait 17 dons au cours de ses 31 ans.

Merci
Sharon Ryan et
George Polson



Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

→ 1 800 343-7264

→ jedonne@hema-quebec.qc.ca

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





Inter B de Pierrefonds championnes au tournoi 4Cités



Benjamine B de BKRA championnes au tournoi 4Cités





Junior A de 4-Cités championnes au tournoi 4Cités





Benjamine C de 4-Cités championnes tournoi Repentigny



Rappel

Journée Bell Cause pour la cause :
Mercredi 26 janvier 2022



Bell

Cause pour
la cause

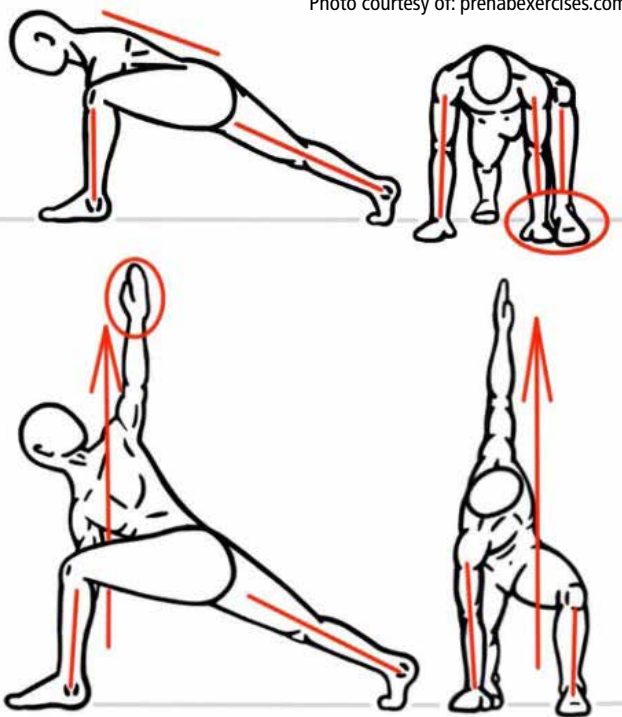




Atome A de Pointe-Claire championnes tournoi Repentigny



Photo courtesy of: prehabexercises.com



Les lunges à la Spider-man

Vous cherchez un bon exercice dynamique pour réchauffer vos hanches et les relâcher avant de performer votre sport? Les lunges à la Spider-man sont un excellent exercice pour cela! Vous pouvez également y incorporer une rotation afin d'améliorer à la fois votre mobilité thoracique.

À bien y penser, il s'agit là d'un exercice très fonctionnel. On étire et mobilise une hanche en pleine extension alors que l'autre se trouve complètement fléchie. Ce type de mouvement opposé se reproduit toujours dans les sports et même lors de nos activités quotidiennes, il suffit de penser à la marche, la course et même le patinage!

Voici les étapes pour bien exécuter cet étirement :

- Prenez un grand pas devant et descendez en position d'un lunge
- Placez vos mains au sol, à l'intérieur du genou avant
- Étirez la jambe arrière de façon à ce que le genou soit bien droit et ne touche plus le sol
- Si vous désirez ajouter une rotation thoracique, placer seulement une main au sol et tourner votre thorax vers le genou qui demeure fléchi.

* Assurez-vous que vos hanches demeurent droites et qu'elles ne s'ouvrent pas vers le côté

Nous sommes fiers d'offrir un service à la clientèle hors pair. Toutes recommandations ou commentaires sont les bienvenus ! Prenez un rendez-vous et nous vous démontrerons pourquoi nous sommes si différents des autres !

À votre succès !

L'équipe des Spécialistes du S.P.O.R.T. Inc.



questionderègles

Q

La joueuse A1 à le contrôle de l'anneau et elle patine le long de la bande en zone centrale. Les joueuses B1 et B2 sont sur la joueuse A1. Alors que les 2 joueuses tentent une mise en échec sur la joueuse A1, celle-ci arrête de patiner ce qui en résulte à un arrêt de jeu. Comme aucun contrôle de l'anneau de part et d'autre, le mise au jeu sera effectuée au centre et l'anneau est donnée à l'équipe A.

VRAI

FAUX

Q

'Équipe A à le contrôle de l'anneau dans la zone offensive. En essayant de se rendre au filet pour prendre un lancer, le triangle défensif se resserre empêchant toute approche à l'équipe A. Le jeu est arrêté et l'équipe B se voit attribuer l'anneau à la gardienne.

VRAI

FAUX

Les réponses apparaîtront dans le bulletin de février

VOTRE SPORT A BESOIN DE VOUS!

RESTEZ EN FORME, SOYEZ PAYER POUR LE FAIRE. JOIGNEZ VOUS À LA GRANDE FAMILLE DES ARBITRES DU LSL

Visitez le site web Ringuettelacstlouis.com pour plus d'informations

Trouver les 6 éléments différents entre ces 2 photos



La réponse dans le bulletin de février.



Équipe Jeux du Québec Lac St-Louis

Alexa Villemaire

Candace Pierre

Christine Nadeau

Daphnée Dumont

Elyse Grenier

Emma Carveth

Emma Morello

Érika Villemaire

Holly Howard

Katie Barclay

Keira Ouimet

Marguerite Hannan

Natasha Langevin Bouthillier (G)

Sarah Brown (G)

Stephanie Barnes

Taylor Joly

Stephanie Lattouf (1st alternate)

Brianna Sheppard (2nd Alternate)

Entraîneurs:

Marcela Donoso (entraîneure-chef)

Lisa Artuso (assistante)

Brigitte Gosselin (assistante)



RIVIÈRE-
DU-LOUP

2022





LAURA MUEER PHOTOS

JANUARY • JANVIER
SCHEDULE
CÉDULE

16

U16AA
vs Outaouais
Pointe-Claire • 17h30

22

U19AA
vs Rive-Sud
MacDonald Col. • 17h00

23

U19AA
vs B.L.L.
Pointe-Claire • 15h30

29

U16AA
vs Québec
Pointe-Claire • 15h00

29

U19AA
vs Québec
MacDonald College • 17h00



FOLLOW US / SUIVEZ NOUS:



@Ringuette Lac St-Louis



@LSLRingNews

www.ringuettelacstlouis.com

BKRA 41ST ANNUAL TOURNAMENT



CANCELED

WE'RE BACK AND READY TO A
FUN, SPORTS AND COMPETITIVE TIME!

JANUARY 10-16TH 2022

INFO AT WWW.RINGUETTEBK.COM



#LSLFIERCE



FOLLOW US
SUIVEZ-NOUS



@LSLRingNews

www.ringuettelacstlouis.com