

THE NEWS LETTER



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



VOL. I • NO. 4 – JANVIER 2019

mon sport. ma passion.

DANS CE MOIS-CI:

- Parties LRQ à venir
- Demande à l'arbitre
- Santé et Bien être
- Tournois locaux à venir.
- Saviez-vous que?
- Étoile montante

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



Joignez nos rangs

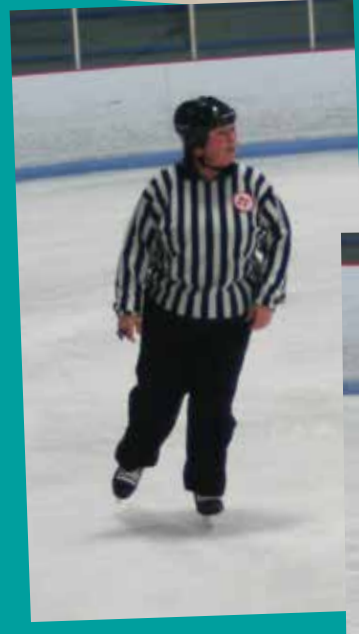
Doreen Edwards et Heather Jardine, arbitres au LSL. Photo par Karen Landon

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



RÉSULTATS

U10 Novice C
Lotbinière 7
Ottawa 2

U12 Atome C
Ottawa 4
VDR 2

U14 Benjamin B
Pointe-Claire 3
4-Cités 2

U16 Junior B
Nepean 3
Gloucester-Cumberland 1

U16 Junior C
NDG 2
Pointe-Claire 1

U19 Cadette B
Pointe-Claire 1
West Ottawa 0

21+ Inter B
Montreal-Nord 4
Pointe-Claire 2

21+ Inter C
Mile End Ringette 4
Pointe-Claire 3 (shootout)

Félicitations aux équipes participante



RÉSULTATS

U10 Novice C
 G - 4-Cités 7
 S - Bellechasse 4

U10 Novice B
 G - Bellechasse 2
 S - 4-Cités 0

U10 Novice A
 G - Pointe-Claire 6
 S - Lévis 3

U12 Atome B
 G - Bellechasse 5
 S - 4-Cités 1

U12 Atome A
 G - 4-Cités 5
 S - Bellechasse 4

U16 Junior B
 G - Boucherville 5
 S - Gatineau 3

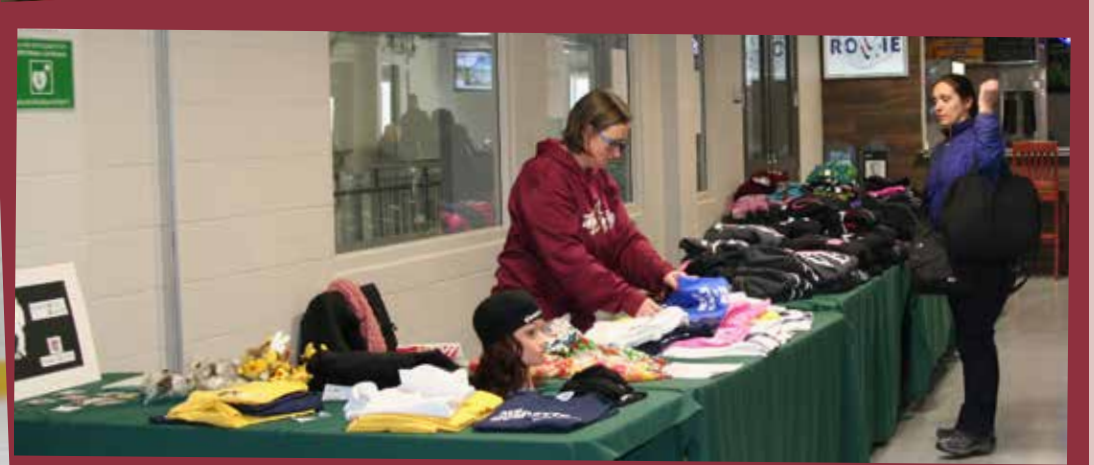
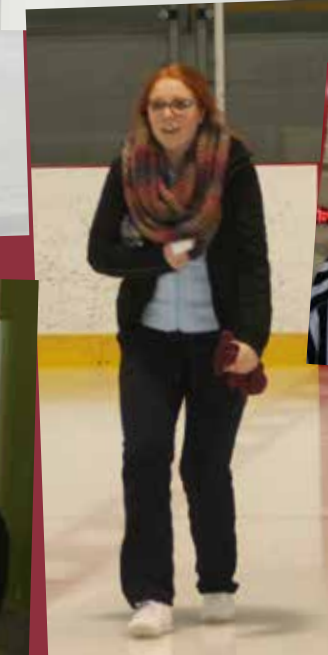
U16 Junior A
 G - BKRA 4
 S - 4-Cités 3

U19 Cadette B
 G - CORA Ottawa 4
 S - Bellechasse 2

U19 Cadette A
 G - St-Eustache 4
 S - Boucherville 2

18+ Open B
 G - 4-Cités1 5
 S - MER1 4

Félicitations aux équipes participante





Devenez arbitre et rendre la bonne décision

Est ce que tu aimes la Ringuette ? Tu aimerais t'impliquer mais tu ne sais pas comment ? Tu voudrais un emploi à temps partiel ou tu choisi toi-même ton horaire, rencontre plein de gens et en plus, même faire de l'exercice ? Si la réponse est oui à toutes ces questions, pourquoi ne deviendrais-tu pas arbitre ?

Le Lac St-Louis est à la recherche de jeunes filles ou jeunes hommes âgés de 14 ans et plus pour rejoindre les rangs de l'équipe des arbitres du Lac St-Louis.

Pour plus d'informations, envoyez un courriel à riclacstlouis@gmail.com pour plus d'informations sur le recrutement.

Tout est question de règles!

Q Si ma défense passe l'anneau de notre zone défensive et que celle-ci s'arrête sur la 2ième ligne bleue, sans que personne ne lui touche, est ce que je peux prendre l'anneau et poursuivre jusqu'à la zone offensive ?

R Non, infraction des deux lignes bleues. "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" (8.4.b). Vu que l'anneau est passé "de la zone défensive à la zone centrale sans être touché, puis touche la deuxième ligne bleue [...] si une coéquipière de la joueuse qui a fait la passe transporte l'anneau directement dans la zone offensive, on juge qu'elle a commis une infraction pour une passe au-delà de deux lignes bleues parce qu'elle a joué l'anneau dans la zone offensive (8.5)." Règlements 8.4.b, *.5.c et 12.1)



PÉNALTÉS MINEURES

PLAQUAGE CONTRE LA BANDE	MISE EN ÉCHEC	ASSAUT	DOUBLE ÉCHEC
RETARDER LA PARTIE	DONNER DU COUDE	BÂTON ÉLEVÉ	RETENUE
SUBSTITUTION ILLÉGALE	OBSTRUCTION	CINGLER	FAIRE TRÉBUCHER
LANCER DE PUNITION	CONDUITE NON SPORTIVE	PÉNALTÉ MAJEURE	RUDESSE

PÉNALTÉS DEVANT ÊTRE PURGÉES ENTIÈREMENT ET EXPULSIONS	PÉNALTÉS DE MATCH ET DE MAUVAISE CONDUITE

SPECTACLE BÉNÉFICE!

Aux profits de l'équipe Québec Cadette AAA

Mettant en vedette **SAM BRETON** humoriste

Samedi 26 janvier 2018
20h00
Collège Jean-Eudes
3535 Boul. Rosemont
Montréal, H1X 1K7

Billets en vente au coût de **30\$**

Encouragez l'Équipe Québec Cadette AAA en achetant des billets pour un spectacle d'humour bénéfice mettant en vedette Sam Breton. Les billets, au coût de 30\$ l'unité, sont disponibles directement auprès des joueuses de notre équipe ou de Ringuette Québec.

Commotions cérébrales sportive

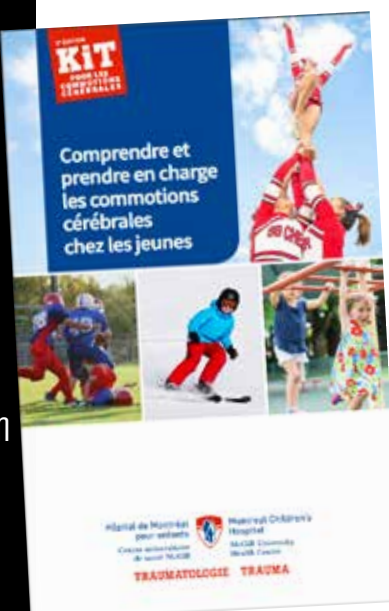


Les commotions sont devenues le mouton noir des sports et nécessitent de plus en plus d'attention. Il y a maintenant plusieurs outils et informations disponibles afin d'aider un entraîneur, parents, athlètes au sujet des commotions. Vous trouverez ci-joint, les liens ainsi que de l'information pour la gestion et soins pour une commotion cérébrale. Par contre, la première chose et la plus importante que vous devez faire, est de consulter votre médecin au moindre symptôme et ce, immédiatement.



Cliquez ici afin de télécharger le kit des commotions de l'hôpital Général pour enfants, 3ième édition

<https://www.hopitalpourenfants.com/services-et-personnel/services/service-les-commotions-cerebrales>



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale

- Une commotion cérébrale est un type de traumatisme au cerveau
- Une commotion cérébrale est aussi appelée traumatisme craniocérébral léger (TCCL)

CAUSES FRÉQUENTES D'UNE COMMOTION



Reconnaître une commotion cérébrale

- On doit soupçonner une commotion cérébrale si l'un des signes ou symptômes suivants est présent après une blessure :



SYMPTÔMES RAPPORTÉS PAR L'ENFANT OU L'ADOLESCENT

- Mal de tête
- Nausées
- Vertiges
- Étourdissements
- Sensibilité à la lumière, au bruit et aux mouvements
- Ne se sent pas comme d'habitude
- Trouble de conscience
- Trouble de mémoire
- Trouble de l'équilibre ou de la coordination
- Somnolence ou fatigue
- Impatience
- Agitation
- Vision double ou floue
- Sensibilité à la lumière, au bruit et aux mouvements
- Ne se sent pas comme d'habitude



SIGNES OBSERVÉS PAR AUTRUI

- Confusion, ne peut répondre à des questions
- Ne peut se rappeler ce qui est arrivé avant, pendant ou après la blessure
- Une perte de conscience (passer en) et/ou un comportement inhabituel
- Difficulté à se concentrer, attention distraite
- Ne joue pas aussi bien qu'il habituellement
- Comportement au jeu inapproprié
- Manque de coordination
- Lent à répondre aux questions ou à suivre les instructions
- Éprouve des nausées ou vomissements
- Éprouve des étourdissements ou se sent vertigineux
- Regarde vide

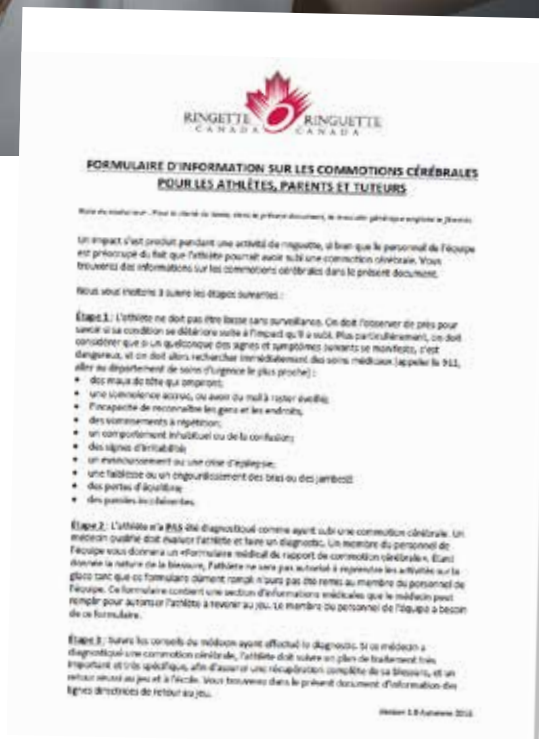
Appeler le 911 si l'enfant ou l'adolescent perd connaissance, a de la difficulté à respirer, se plaint de faiblesse ou d'engourdissement dans un membre ou présente des convulsions. Il y a possibilité de blessure au cou, ne le bouger pas.

Courtoisie du site web de Ringette Canada:

FORMULAIRE D'INFORMATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES ATHLÈTES, PARENTS ET TUTEURS

Note du traducteur : Pour la clarté du texte, dans le présent document, le masculin générique englobe le féminin.

Un impact s'est produit pendant une activité de ringuette, si bien que le personnel de l'équipe est préoccupé du fait que l'athlète pourrait avoir subi une commotion cérébrale. Vous trouverez des informations sur les commotions cérébrales dans le présent document.



Cliquez ici pour des informations courtoisie of Ringuette Canada

<https://www.ringuette.ca/fr/commotion-cerebrale/>



Aussi d'autres informations sont disponibles sur le site web de Coaching Canada....

<http://coach.ca/concussion-awareness-s16361>



Ainsi que le site de Ringuette Quebec qui fournit les infos pour détecter une commotion ainsi que sur le protocole de retour au jeu.

<https://news.ringuette-quebec.qc.ca/fiche-actualite.html?id=644319&idbox=29202>

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.



SHARRON LEGGETT

A 2 filles qui jouent à la ringuette Bénévole pour l'association de Pointe Claire, elle s'occupe de céduleur les marqueurs et shot clocks



ELIZABETH PARENT

Joue à la ringuette depuis 7 ans Joue présentement pour le Juv B de Pointe Claire Est aussi marqueur et opérateur de shot clock pour PCRA



SOPHIE PARENT

Elle joue à la ringuette depuis l'âge de 7 ans Joue présentement pour le Junior B de Pointe Claire Est aussi marqueur et opérateur de shot clock pour PCRA



LÉA CHEVRIER

Léa Chevrier âgée de 15 ans est présentement 2e année Junior AA – position avant. Joue à la ringuette depuis l'âge de 7 ans. Résidentes de Saint-Lazare, elle à évolué au sein de l'association 4Cités dès le début.



ALEXIA CHEVRIER

Âgée de 12 ans est présentement 1ere année Benjamine A – position avant. Joue à la ringuette depuis l'âge de 4 ans. Alexia a eu la chance d'aller voir un match de l'équipe Canada l'an passé à Mississauga et depuis ce temps, son rêve est de jouer pour l'équipe Canada un jour



AMANDA BONIN

- Joue présentement sa 16ième saison de ringuette dans la division Open A2 de Pierrefonds.
- A joué pendant quatre ans dans le AA dont 3 avec le Montréal Mission et une saison au LSL.
- Une meneuse sur plusieurs de ses équipes, elle fut capitaine ou en alternance comme assistant pendant ses saisons avec le U16 au U19.
- En 2013, son équipe U14A a participé aux Championnats de l'Est en Nouvelle Ecosse en tant qu'Équipe Québec



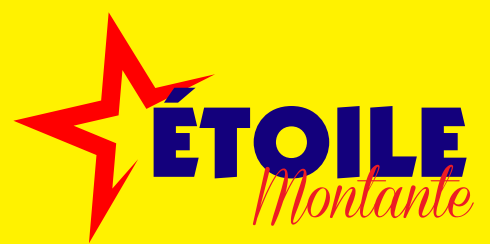
LINDSAY MACRAE

- 19 ans
- Joue depuis l'âge de 4 ans
- Joue présentement U19 ou Cadette A pour les Lynx de Pierrefonds



CINDY DICKSON

- Présentement entraîneur pour l'open # 2 de Pierrefonds et joue Inter C aussi à Pierrefonds
- Fait partie du comité de Pierrefonds ou elle a occupé un certain nombre de positions.
- Entraîneur, assistante ou gérante pour plusieurs équipes depuis 2003



Dahlia Côté
4-Cités Atome A

Dahlia Côté est âgée de 10 ans. Elle joue avant pour les étoiles de 4-Cités à Vaudreuil-Dorion. Elle a commencé à jouer à l'âge de 3 ans afin de suivre les traces de sa maman. Son sourire radieux illumine son visage en tout temps sur et hors glace. Elle aime la ringuette parce qu'elle peut voir ses amies et l'exercice qui vient avec. Dahlia aimerait être un prof d'éducation physique.



VENTE DE GARAGE RINGUETTE LSL



\$800

Pantalon BK ourlé (usagé)
Grandeur: petit adulte



\$800

Protège-tibias
Warrior
12", usagé



\$800

Épaulettes CMM
Junior Large – usagé – (30-34")



\$1200

Gants CCM
Junior 10" – légèrement utilisé

INTÉRESSÉ PAR L'UN DE CES ÉLÉMENTS?
Contactez Tanya, tvanblokland@gmail.com

7 équipes Jeux du Canada dans la division U19AAA • 7 Canada Winter Games teams in the U19AAA division

44^{ième} th
Tournoi
Tournament
January **3-6** janvier

85 ÉQUIPES
TEAMS

7 PROVINCES

12 DIVISIONS

www.ringuettepierrefonds.com

Prochaine Événements

Tournoi annuel 2019
3-6 janvier, 2019

Visitez le site web de Pierrefonds pour voir les résultats
<http://www.ringuettepierrefonds.com/en/resource.php?resource=1534773100>

Tournoi annuel 2019
7-13 janvier, 2019

Visitez le site web de BKRA pour voir les résultats
<https://kreeze.com/ringuette/organisation/beaconsfield-kirkland-ringuette-association/10153>

'80

Le deuxième Championnat canadien de Ringuette Canada a lieu à Waterloo, Ontario. Les juniors de Sudbury, les belles de Waterloo et les débutantes d'Etobicoke remportent le Championnat.

'81

Le troisième Championnat national de Ringuette Canada a lieu à Sudbury. Les juniors de Kitchener, les belles de Gloucester, de l'Ontario, et les debs de Fort Richmond — Winnipeg, au Manitoba, sont les gagnantes. Les debs du Manitoba sont la première équipe non ontarienne à remporter un Championnat national de ringuette.

Des équipes du Québec participent pour la première fois au Championnat canadien de ringuette organisé par Ringuette Canada; elles proviennent de l'Association régionale de ringuette du Lac-Saint-Louis. Le Nouveau-Brunswick met sur pied la huitième association provinciale de ringuette

'82

Terre-Neuve forme une association provinciale de ringuette. Le quatrième Championnat canadien de ringuette a lieu à Dartmouth-Cole Harbour. Les juniors de Sudbury, les belles de Gloucester, et les debs de Kildonan-Transcona (Winnipeg) remportent les premières places. Terre-Neuve participe pour la première fois au Championnat canadien, dans la catégorie «belles». Le premier atelier sur le leadership à l'intention des femmes a lieu à Ottawa. Ringuette Canada devient une association résidente officielle du Centre national du sport et de la récréation à Ottawa. Ringuette Canada embauche son premier employé à temps plein. Mise sur pied du programme des officiels de Ringuette Canada et élaboration des manuels et la documentation pour les cours de certification.

'83

Ringuette Canada obtient et contrôle et les droits d'auteur des règlements officiels de ringuette avec la collaboration de l'Association de ringuette de l'Ontario. Le cinquième Championnat national de Ringuette Canada est organisé à Sherwood Park, en Alberta. Les juniors de Waterloo, ainsi que les belles de Transcona et les debs de Kildonan-Transcona, toutes deux du Manitoba, sont les équipes gagnantes.

'84

Tom Mayenknecht, directeur des relations publiques de Ringuette Canada, reçoit la première récompense nationale décernée à la ringuette, et la Revue Ringuette se mérite la médaille Doug Gilbert de la Fédération des sports du Canada, décernée à la meilleure revue canadienne sur le sport amateur produite par un rédacteur en chef bénévole. Le programme de certification des entraîneurs et les manuels des officiels deviennent officiellement bilingues. Le sixième Championnat canadien de ringuette a lieu à Port Coquitlam, en Colombie-Britannique.

'85

Des représentants de Ringuette Canada se rendent en Union soviétique, en Finlande et en Suède pour promouvoir la ringuette. La ringuette est présentée en Union soviétique par l'intermédiaire de l'Association de ringuette de St James, de Winnipeg. La ringuette est présentée au Japon par Barry Mattern. Ringuette Canada dépasse le chiffre magique des 20 000 joueurs inscrits. L'Île-du-Prince-Édouard devient la dixième province membre de Ringuette Canada. Ringuette Canada tient sa première réunion sur le marketing.

'86

La modification aux règlements en vue d'adopter le concept de «zone agrandie» est approuvée par les membres. L'Association des Territoires du Nord-Ouest devient le onzième membre de Ringuette Canada. Betty Shields se classe parmi les finalistes pour l'obtention du prix Air Canada du meilleur dirigeant de l'année. La Fédération internationale de ringuette est formée. Le Canada, la Finlande, la France, la Suède et les États-Unis sont les pays fondateurs. Le premier tournoi international de ringuette est organisé en Finlande. La ringuette est présentée en Australie et en Nouvelle-Zélande par l'intermédiaire de la tournée Maples Ringuette.

'87

Une nouvelle formule est adoptée pour le Championnat du monde de ringuette. Graeme Rodden remporte la médaille Doug Gilbert décernée par la Fédération des sports du Canada.

'88

Le Temple de la renommée de Ringuette Canada est mis en place.

Benjamine (U14A)

Date	Time	Arena	Versus
12-1-2019	10:30:00	La Plaine - Forum	Des Moulins vs Pointe-Claire
13-1-2019	13:15:00	Blainville	Blainville vs Pierrefonds
19-1-2019	13:00:00	Baribeau - Gatineau	Extrême de Gatineau vs Pointe-Claire
19-1-2019	17:30:00	Sportsplex 2 - Nepean	Nepean vs Pointe-Claire
20-1-2019	13:30:00	Sportsplex 2 - Nepean	Nepean vs Pierrefonds
20-1-2019	17:00:00	Campeau - Gatineau	Extrême de Gatineau vs Pierrefonds
26-1-2019	10:30:00	La Plaine - Forum	Des Moulins vs Pierrefonds
26-1-2019	17:00:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs 4 Cités
13-2-2019	19:00:00	Vaudreuil - Dorion	4 Cités vs Blizzard

Junior (U16A)

Date	Time	Arena	Versus
12-1-2019	10:00:00	St-Hilaire -1-	V.D.R. vs Pointe-Claire
13-1-2019	15:10:00	Ste-Julie 3	Avalanches de Ste-Julie vs 4-Cités
19-1-2019	11:00:00	Beaconsfield - LSL	BKRA vs Avalanches de Ste-Julie
19-1-2019	14:00:00	GRC A	West Ottawa vs 4-Cités
19-1-2019	15:00:00	St-Bruno -	Intrépides vs Pierrefonds
19-1-2019	17:00:00	Pointe-Claire]	Pointe-Claire vs Lévis
19-1-2019	18:00:00	Osgoode	Metcalfe vs 4-Cités
20-1-2019	11:15:00	2 Glaces - Candiac	Rockets de Roussillon vs Pierrefonds
26-1-2019	11:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs Lotbinière
26-1-2019	13:00:00	Kilrea (Ottawa)	Ottawa vs Pointe-Claire
26-1-2019	17:30:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Lotbinière
26-1-2019	18:00:00	Metcalfe-Larry Robinson	Metcalfe vs Pointe-Claire
27-1-2019	12:00:00	Barrett - Gloucester	GCRA vs Pointe-Claire
27-1-2019	17:30:00	Barrett - Gloucester	Metcalfe vs Pointe-Claire
27-1-2019	18:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs West Ottawa

Cadette (U19A)

Date	Time	Arena	Versus
12-1-2019	20:30:00	St-Eustache	Saint-Eustache vs Pierrefonds
12-1-2019	19:30:00	Westwood - Dorval	Pointe-Claire vs West Ottawa
14-1-2019	20:45:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Rockets de Roussillon
17-1-2019	21:00:00	Yvon Chartrand - Laval	Des Moulins vs Pierrefonds
19-1-2019	19:30:00	Westwood - Dorval	Pointe-Claire vs Lotbinière
19-1-2019	11:30:00	Sportium - Ste-Catherine	Rockets de Roussillon vs 4-Cités
26-1-2019	20:15:00	Repentigny - BLL	Repentigny vs Pointe-Claire
27-1-2019	17:10:00	Ste-Julie 3	Ste-Julie vs Pointe-Claire
27-1-2019	20:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs Rockets de Roussillon
27-1-2019	16:15:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Saint-Eustache
31-1-2019	21:00:00	Yvon Chartrand - Laval	Des Moulins vs 4-Cités

Open (18+A)

Date	Time	Arena	Versus
7-1-2019	20:45:00	Vaudreuil - Dorion	4 cités vs St-Laurent Xtreme
13-1-2019	17:00:00	Jacques Cartier - Long	Longueuil vs St-Laurent Xtreme
17-1-2019	20:30:00	Fleury - Montréal	Montréal Nord vs St-Laurent Xtreme
18-1-2019	21:15:00	Vaudreuil - Dorion	4 cités vs Pierrefonds #2
19-1-2019	20:30:00	Kirkland - LSL	BKRA vs Pierrefonds #1
20-1-2019	18:00:00	Kirkland - LSL	Extrême de Gatineau vs BKRA
26-1-2019	14:30:00	Val Belair	Les Rafales vs Pierrefonds #1
26-1-2019	18:00:00	Val Belair	Pierrefonds #1 vs Les Rafales
27-1-2019	18:10:00	Ste-Julie 3	Avalanches de Ste-Julie vs BKRA
29-1-2019	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs Ste-Julie
31-1-2019	20:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds #1 vs 4 cités

Santé & Bien-Être

Courtoisie du site web coach.ca



This recipe video is available at: <https://www.coach.ca/energy-bombs-p161508&language=fr>

Boules d'énergie



Valeur nutritive par portion (une boule de 2,5 cm)

- Calories : 87
- Glucides : 11 g
- Protéines : 3 g
- Lipides : 4 g
- Fibres : 2 g

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) d'avoine
- 2/3 tasse (150 ml) de noix de coco non sucrée
- ½ tasse (125 ml) de beurre d'arachide, d'amande ou d'autres noix ou graines
- ½ tasse (125 ml) de graines de lin ou de chia moulues
- ½ tasse (125 ml) de raisins secs ou de canneberges
- ½ tasse (125 ml) de dattes hachées
- ½ tasse (125 ml) de graines de tournesol ou de citrouille, d'amandes effilées ou de noix de Grenoble
- 1/3 tasse (75 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Pour faire le plein de protéines, ajoutez ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre! Donne de 40 à 45 boules de 2,5 cm (1 po).

Préparation

- Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne.
 - Réfrigérer pendant une demi-heure.
 - Une fois la préparation refroidie, la rouler en boules de 2,5 cm (1 po) de diamètre.
 - Se conservent au réfrigérateur, dans un contenant hermétique, pendant 1 semaine.
- Avantages sportifs : Une collation de mi-journée pratique et rapide qui donne aux athlètes une bonne dose de glucides, de protéines, de bons gras et de fibres.



Mélanie Moreau 4-Cités Atome B

Mélanie joue à la ringuette depuis 5 ans maintenant mais cette saison elle a décidé de se convertir de défenseur à gardienne de but, comme il n'y en avait aucune dans son niveau. Déjà, sans aucun entraînement préalable, elle impressionne par ses déplacements et sa vision du jeu. Même l'entraîneur embauché par l'association pour former nos gardiennes ne croyait pas qu'elle n'en était qu'à sa première saison dans les buts. Tous ceux qui l'ont vu jouer s'entendent à dire qu'elle a un énorme potentiel. Maintenant, pour Mélanie, avoir du plaisir, c'est se faire bombarder de lancers lors d'une pratique ou un match.



CRÉDIT PHOTO : ELLE LUI PHOTO

Saviez-vous que



Que cette joueuse moustique de Beaconsfield Kirkland joue encore à la ringuette aujourd'hui, 26 ans plus tard ?



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



CLASSEMENTS LERQ

Dès le 17 décembre 2018



JE VAIS

- **ENCOURAGER** et **SUPPORTER** mon enfant
- **PROMOUVOIR** et **EXEMPLIFIER** le bon esprit sportif
- **NE PAS CRITIQUER MON ENFANT** pour ses erreurs pendant ou après une partie
- **NE PAS FAIRE L'ENTRAÎNEUR** dans les gradins
- **NE PAS TENIR DES PROPOS NÉGATIFS DIRIGÉS** vers les joueuses adverses, parents ou arbitres
- **NE PAS DÉNIGRER** ou **SAPER** l'entraîneur de mon enfant ou ses coéquipières dans les gradins, à la maison ou ailleurs
- **SUIVRE** le protocole de communication de votre équipe ou association
- **Au Lac St Louis, je les laisse jouer**



mon sport. ma passion

U16AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Rive-Sud.....	12	8	2	2	69	43	18
Outaouais.....	12	8	3	1	70	45	17
Lac St Louis.....	16	7	6	3	66	75	17
Les Cyclones.....	14	7	6	1	55	42	15
West Ottawa.....	13	4	4	5	49	54	13
GCRA.....	10	6	4	0	46	34	12
Laurentides.....	10	5	3	2	37	43	12
BLL.....	12	4	5	3	58	62	11
Nepean.....	13	3	8	2	52	73	8
Ottawa.....	14	1	12	1	45	76	3

U19AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Laurentides.....	14	13	1	0	99	40	26
Lac St Louis.....	11	9	1	1	75	37	19
Nepean.....	13	7	3	3	54	56	17
Rive-Sud.....	12	5	6	1	52	58	11
Ottawa.....	11	4	5	2	40	50	10
Les Cyclones.....	14	4	10	0	45	64	8
BLL.....	11	2	7	2	37	59	6
Outaouais.....	10	3	7	0	33	45	6
GCRA.....	12	1	8	3	38	64	5



39^{ieme} tournoi annuel

7-13 janvier, 2019

Aréna de Kirkland
 16950 boul. Hymus, Kirkland
 H9H 3W7

Aréna de Beaconsfield
 1974 City Lane, Beaconsfield
 H9W 6B1

RINGUETTE
 mon sport. ma passion.

Friends of BKRA   bk_ringette