

THE NEWS LETTER



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



VOL. I • NO. 3 – DECEMBRE 2018

mon sport. ma passion.

DANS CE MOIS-CI:

- Parties AA 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

Photo: Marc-André Beaudoin



Atome A
4Cités

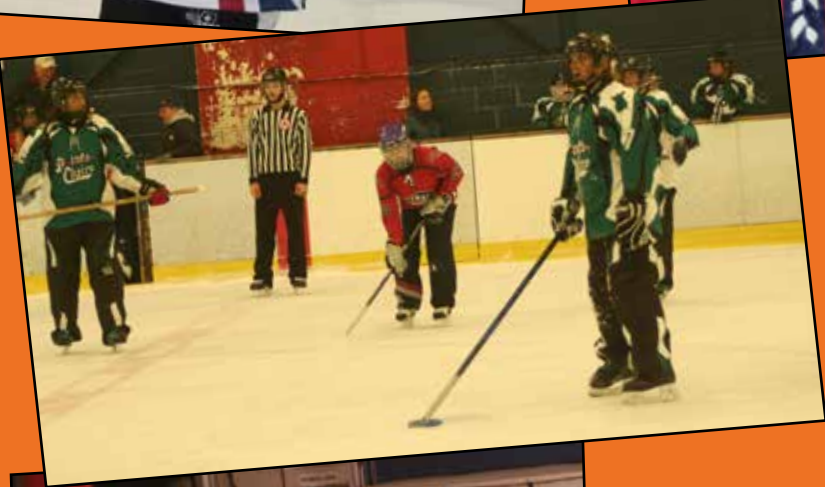
Restez informé des nouvelles sur la ringuette dans la région
Visitez notre site régulièrement
www.ringuettelacsaintlouis.com



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

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

IMAGES ET RESULTATS DU TOURNOI DE SAINT-LAURENT



Résultats 2018

U10 Novice B
Deux Montagnes 9
West Ottawa 2

U12 Atome C
Saint-Laurent 10
Laval 8

Open A 18+
Ste-Julie 6
Quebec 4

Open B 18+
BKRA 4
Pointe-Claire 1

Inter C 21+
Pierrefonds 4
Deux Montagnes 2



Quelque part derrière l'athlète que vous êtes devenue, il y a eu des heures d'entraînement, des entraîneurs qui vous ont poussé, une petite fille est tombée amoureuse du jeu et jamais, tu as regardé en arrière... jouer pour elle..

- Mia Hamm



photo: Marc-Andre Beaudoin

Tout est question de règles!



Q À qui va l'anneau lorsque le son du chronomètre de décompte se fait entendre ? Et à quel endroit sera placé l'anneau ?

A "Lorsque le chronomètre de tir arrive à zéro seconde, un signal sonore se fait entendre. Le jeu est arrêté, car la dernière équipe en contrôle de l'anneau a commis une infraction. Le chronomètre de tir est remise à 30 secondes et l'anneau est attribué à l'équipe non fautive dans le cercle de mise au jeu le plus proche de la zone où l'anneau a été touché ou contrôlé en dernier", quand le signal sonore se fait entendre.

Règle 24.3.e



**Tournoi Marcial Fontaine 4Cités
2018 Tournament**

December 5 – 9 décembre

Aréna Vaudreuil, 9 rue Jeannotte, Vaudreuil-Dorion

photo: Marc-Andre Beaudoin

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.



ELLA CHARRON

J'ai 9 ans et je joue pour les novices B des Stars de 4-Cités
J'ai commencé à jouer j'avais 3 ans, C'est donc ma 7ième saison
♥ J'adore mes entraîneurs ♥



KEN MUER

Ancien entraîneur de 1994 à 2017 à Pierrefonds
Ancien joueur de ringuette pour l'équipe d'hommes à Pierrefonds
Est maintenant arbitre



AUDREY DALTON

En 1991, a été joueuse sur la première équipe Senior B à Pierrefonds
A été sur le comité de Pierrefonds pendant plusieurs années comme directrice des entraîneurs et aussi instructeur de power skating
1992 à 2016 fut entraîneur en chef que ce soit au niveau, moustiques, AA au LSL et comme assistante dans la LNR pour l'équipe de BLL
Depuis 1999, arbitre et aussi céduteur pour les arbitres du LSL et aussi superviseur pour les arbitres



LÉA BEAUDOIN

10 ans et joue pour l'atome A des Stars de 4-Cités
Joue à la ringuette depuis 3 ans



HEATHER JARDINE

Joue depuis 1982
Arbitre depuis maintenant 20 saisons
Entraîneur depuis 16 ans et cette année assistante pour l'équipe Atome A de Pointe Claire
Instructeur depuis 10 ans pour Excellence Ringuette
A joué une saison avec le UNB Raiders ainsi qu'une participation au Championnat Atlantique
Assistante avec l'équipe d'Excellence Ringuette à la coupe Lions à Jarvenpää en Finlande.



KIMBERLY ANNETT-BONNEAU

Joue depuis 21 ans
Joue présentement pour l'inter B de St-Laurent
Aussi bénévole pour l'Association de St-Laurent



ARIANE BEAUDOIN

Age : 9 years old
Association : Les Stars 4 cités
Niveau : Atome C
Joue à la ringuette depuis 2 ans



TIFFANY SCHAAAP

15 ans
Joue pour l'équipe Junior A à Pierrefonds
Joue à la Ringuette depuis 13 ans
Je fais du chronométrage et j'aimerais un jour, être arbitre.



Coralyne Bourassa 8 ans
Joue pour le U10 C de 4-Cités,
position : défense

Il y a quelques mois, Coralyne n'avait jamais patiné, n'avait jamais fait partie d'une équipe sportive quelconque. Le 25 août dernier, 4-Cités a tenu sa journée porte ouverte où les filles pouvaient essayer la ringuette. Coralyne s'est présentée et a patiné pour la première fois.

3 mois plus tard, elle adore jouer en équipe et surtout les nouvelles amies qu'elle s'est faite. La journée d'une partie, elle se réveille toute souriante en demandant à quelle heure est sa partie car elle est impatiente d'aller jouer.



Équipes AAA au tournoi Pierrefonds

Beaucoup d'action se déroulera au plus grand tournoi de la province

Tournoi de Ringuette de Pierrefonds, Dollard, Île Bizard se déroulera du 3 (13hres) au 6 janvier 2019 au Sportplexe 4 Glaces ainsi qu'au Centre Civique de Dollard des Ormeaux.

Environ 85 équipes seront présentes dont l'âge varie de U10 à 21+. En plus pour ce tournoi, nous sommes aussi les hôtes de la division U19 AAA. Les équipes faisant parties de ce groupe sont des équipes provinciales qui participeront aux Jeux du Canada en février 2019 à Red Deer en Alberta. 7 provinces seront représentées dans cette division à notre tournoi.

Nous avons aussi plusieurs divisions de la LRQ et LERQ. La division U14A entre autre, comprendra des équipes du Qc, On, NB et PEI. Un tournoi rempli de parties aussi enlevantes les unes que les autres. Et bien sûr, une équipe de bénévoles extraordinaire parce que sans eux, rien de cela ne serait possible.

Venez voir la Ringuette en grand nombre !



Prochaine
Événements



Tournoi annuel
2018 est
actuellement en cours
29 novembre au 2 décembre

Visitez le site web de Pointe-Claire pour voir les résultats
<http://pcratournament.ca/index.php>



Tournoi annuel 2018
4 - 10 décembre

Visitez le site web de 4-Cités pour voir les résultats
<https://kreeze.com/ringuette/organisation/association-de-ringuette-des-4-cites/8922>



Tournoi annuel 2019
3-6 janvier, 2019

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

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





Text and images courtesy Ringette Canada website

- '71** Tenue du premier tournoi sur invitation de ringette, organisé par l'Association de ringette d'Oshawa, en Ontario.
- '72** Mise sur pied de l'Association de ringette du Manitoba.
- '73** L'Association de ringette du Québec est mise sur pied. (L'appellation sera plus tard Fédération sportive de ringette du Québec, puis Ringette Québec.)
La ringette traverse les Rocheuses et fait ses débuts à Langley, en Colombie-Britannique.
- '74** Organisation de la ringette en Alberta.
Mise sur pied de l'Association de ringette de la Nouvelle-Écosse.
Premier tournoi sur invitation organisé à Winnipeg; premier tournoi sur invitation de la catégorie d'âge «belles», organisé à Kitchener, Ontario.
La Colombie-Britannique est la cinquième province à mettre sur pied une association provinciale de ringette. Des représentants de l'Ontario, du Manitoba, du Québec et de la Nouvelle-Écosse forment le comité de direction de Ringette Canada, l'organisme national directeur de la ringette au pays.
Mise sur pied de Ringette Canada en novembre, sous la présidence de June Tiessen, de Waterloo, en Ontario.
- '75** **Le premier tournoi sur invitation organisé à Pierrefonds, Québec devient le deuxième tournoi interprovincial au Canada. Association de ringette de Pierrefonds fut la première association de ringette au Québec. Elle est plus âgée que Ringette Québec**
La ringette fait l'objet d'un reportage télévisé important : un court métrage présenté à l'émission «La Soirée du hockey».
Parution de la première publication sur la ringette, le bulletin de l'Association de ringette de l'Ontario.
Organisation de la première Semaine de ringette en février.
Premiers championnats régionaux et provinciaux organisés en Ontario.
- '76** Premier tournoi sur invitation de ringette pour les écoles secondaires, organisé à Antigonish, Nouvelle-Écosse.
Une association provinciale de ringette est formée en Alberta.
La ringette est incluse pour la première fois aux Jeux d'hiver de l'Ontario.
Première assemblée générale annuelle de Ringette Canada à Halifax, en Nouvelle-Écosse.
L'Association de ringette de la Saskatchewan devient le septième organisme provincial de ringette.
- '77** Le premier camp sportif d'été à l'intention des joueuses de ringette a lieu à Toronto.
Mise sur pied du Temple de la renommée de l'Association de ringette de l'Ontario.
- '78** La Fédération sportive de ringette du Québec annule son adhésion à Ringette Canada (mais s'enregistre à nouveau en 1981).
Mise sur pied des premiers programmes de certification des entraîneurs et des arbitres en Ontario.
Le comité national des entraîneurs de Ringette Canada élabore le premier manuel technique du niveau 1 pour les cours de certification sanctionnés par le Programme national de certification des entraîneurs.
Premier séminaire de planification de Ringette Canada organisé à Banff, Alberta, dans le but de déterminer l'orientation qu'adoptera l'organisme national.
- '79** Publication du premier numéro de la Revue Ringette.
La première équipe canadienne de ringette se rend en Europe (Finlande).
Tenue du premier Championnat canadien de ringette à Winnipeg. Les juniors d'Oshawa, les belles d'Ajax, et les débutantes de Kitchener, toutes de l'Ontario, deviennent les premières championnes canadiennes de ringette.
Mise en marche du programme de certification des entraîneurs du niveau 1.

CLASSEMENTS LÉGER

U16AA	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Lac St-Louis.....	14	7	5	2	55	62	16
Rive-Sud.....	9	6	2	1	52	31	13
Outaouais.....	8	6	2	0	52	29	12
GCRA.....	8	5	3	0	34	26	10
Les Cyclones.....	8	5	3	0	32	22	10
BLL.....	7	3	3	1	33	36	7
Laurentides.....	6	3	2	1	23	25	7
Nepean.....	9	2	6	1	34	55	5
West Ottawa.....	8	1	4	3	26	36	5
Ottawa.....	11	1	9	1	40	59	3

U19AA	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Laurentides.....	11	10	1	0	75	32	20
Lac St Louis.....	10	8	1	1	69	33	17
Nepean.....	8	4	1	3	32	33	11
Rive-Sud.....	9	4	4	1	38	42	9
Ottawa.....	7	3	2	2	25	26	8
Les Cyclones.....	10	3	7	0	32	45	6
GCRA.....	10	1	6	3	29	53	5
BLL.....	7	1	6	0	22	34	2
Outaouais.....	8	0	6	2	22	46	2

LES CHIFFRES

La saison 2018-2019 est présentement en cours et nous avons le nombre de joueuses qui sont inscrites au LSL. 1243 joueuses.



22 équipes
285 joueuses



18 équipes
227 joueuses



20 équipes
267 joueuses



21 équipes
346 joueuses



6 équipes
118 joueuses

Santé & Bien-Être



This section is courtesy
Coaching Canada's
website

<https://www.coach.ca/egg-cups-in-muffin-tin-p161513&language=fr>

Omelettes minute dans un moule à muffins



Ingrédients
6 gros œufs
¼ tasse (60 ml) de lait 1 %
1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel
1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre noir moulu
½ tasse (125 ml) de poivron (rouge, jaune, orangé)
¾ tasse (180 ml) d'épinards
¼ tasse (60 ml) de cheddar râpé
Donne 8 mini-omelettes

Préparation

Battre les œufs et le lait dans un bol. Saler et poivrer.

Couper le poivron en dés. Empiler les feuilles d'épinards, les rouler puis les couper en fines lanières.

Ajouter le poivron, les épinards et le cheddar râpé aux œufs battus.

Graisser un moule à muffins (enduit à cuisson ou beurre fondu), et remplir aux trois quarts de la préparation.

Cuire à 375 °F (190 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le centre des omelettes ait figé (on peut y insérer un cure-dents pour vérifier).

Pour les conserver au réfrigérateur : Laisser refroidir complètement. Disposer délicatement les omelettes dans un contenant hermétique. Conserver au réfrigérateur pendant un maximum de 1 semaine. Les réchauffer au micro-ondes pendant 45 secondes à 1 minute.

Pour les conserver au congélateur : Laisser refroidir complètement. Envelopper chaque omelette dans une pellicule plastique, puis les placer dans un sac à fermeture à glissière. Conserver au congélateur pendant un maximum de 1 mois. Laisser décongeler les omelettes au réfrigérateur pendant la nuit, retirer la pellicule plastique, puis réchauffer au micro-ondes pendant 45 secondes à 1 minute OU retirer la pellicule plastique et faire décongeler les omelettes au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

Valeur nutritive par portion de 1 mini-omelette

Calories : 82

Glucides : 1,5 g

Protéines : 6,8 g

Lipides : 5,3 g

Avantages sportifs : Un déjeuner facile avant les entraînements matinaux. Servez l'omelette dans un muffin anglais de blé entier pour préparer votre propre « Œuf McMuffin ». Ajoutez-y un verre de jus à 100 %, et vous voilà fin prêt pour l'entraînement! Les entraîneurs peuvent en cuire des fournées et les distribuer dans l'autobus. Faciles à cuisiner et riches en protéines, ces mini-omelettes sont idéales en collation ou au déjeuner!

Recette adaptée de : www.SuperHealthyKids.com

JEUX LRQ À VENIR

Benjamine (U14A)

Date	Time	Arena	Versus
8-12-2018	17:00:00	McDonald College	Pierrefonds VS Ste-Julie
9-12-2018	19:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Blainville
15-12-2018	13:30:00	St-Timothée	4 Cités vs Lévis
15-12-2018	17:00:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Ste-Julie
15-12-2018	17:15:00	Pierrefonds	Pierrefonds vs Les Colibris de Lévis
22-12-2018	17:00:00	McDonald College	Pierrefonds vs V.D.R.
22-12-2018	18:30:00	Westwood - Dorval	Pointe-Claire vs Blizzard

Junior (U16A)

Date	Time	Arena	Versus
1-12-2018	16:15:00	Pierrefonds	Pierrefonds vs Intrépides
1-12-2018	17:30:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Les Colibris de Lévis
15-12-2018	12:15:00	Blainville	Blainville vs Pointe-Claire
16-12-2018	13:00:00	Beloil	V.D.R. vs Pierrefonds
16-12-2018	16:00:00	Kirkland	BKRA vs Blainville
16-12-2018	16:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Ste-Julie

Cadette (U19A)

Date	Time	Arena	Versus
3-12-2018	21:00:00	Michel Normandin	Pointe-Claire vs Rockets de Roussillon
9-12-2018	18:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs GCRA
15-12-2018	17:30:00	Vaudreuil - Dorion	4-Cités vs Huskies de Repentigny
16-12-2018	17:30:00	Pointe-Claire	Pointe-Claire vs Ottawa
16-12-2018	18:30:00	D.D.O. Centre civique	Pierrefonds vs Ste-Julie

Open (18+A)

Date	Time	Arena	Versus
4-12-2018	20:30:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs St-Laurent Xtreme
5-12-2018	21:00:00	Michel Normandin	Roussillon vs Pierrefonds #1
7-12-2018	21:00:00	Pierrefonds - LSL	Pierrefonds #2 vs BKRA
9-12-2018	13:30:00	St-Laurent	Gatineau vs St-Laurent Xtreme
9-12-2018	18:00:00	St-Lazare	Gatineau vs 4 Cités
13-12-2018	20:30:00	Fleury - Montréal	Montréal Nord vs Pierrefonds #1
14-12-2018	21:15:00	Vaudreuil - Dorion	4 Cités vs Longueuil
15-12-2018	20:30:00	Kirkland - LSL	BKRA vs Pierrefonds #2
16-12-2018	17:00:00	Kirkland - LSL	Les Rafales BKRA
16-12-2018	18:10:00	Ste-Julie 3	Ste-Julie vs 4 Cités
19-12-2018	21:00:00	St-Laurent	St-Laurent vs Pierrefonds #1
20-12-2018	21:00:00	Jacques-Cartier - Long.	Longueuil vs Pierrefonds #2



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



**Saviez-vous
 que ?**

**Le Cegep John Abbott
 a maintenant une équipe
 de ringette ?**

Et qu'à travers le Canada, il y a plus de
 2 douzaines d'universités qui ont des équipes !



www.canadianuniversityringette.ca/

Les étudiantes qui sont intéressées à faire partie de cette équipe, peuvent
 contacter Debbie Frail qui est aussi l'entraîneur chef pour plus d'informations.
Debbie.steve@sympatico.ca



39 ième
 tournoi annuel

7-13 janvier, 2019

Une belle opportunité de commandite

Le tournoi annuel de BKRA accueille plus de 90 équipes
 aux arénas de Kirkland et Beaconsfield. Plus de 1000 joueuses
 avec leurs familles et amis assisteront à plus de 150 matchs
 excitants pendant la semaine.

Intéressez à commanditer le tournoi? Visitez notre site Web
www.ringuettebk.ca pour voir les différentes options web
 et papier à partir de 25 \$!

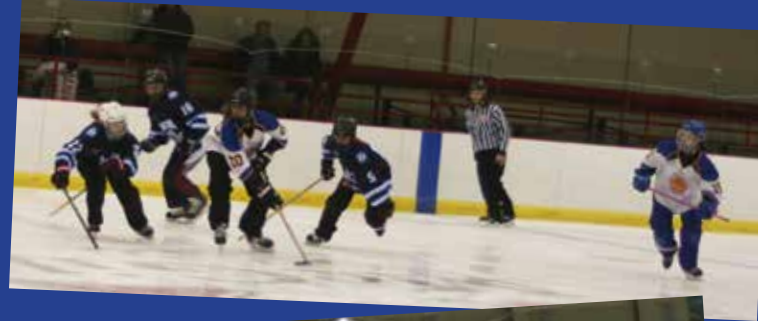
Friends of BKRA



[bk_ringuette](https://www.instagram.com/bk_ringuette)

Contact: tournoibkra@gmail.com

ringuette au cegep



**Dawson
vs John
Abbott**

Levée de fonds du U16AA, un succès !!

La levée de fonds de l'équipe U16AA du LSL qui s'est tenue récemment chez Boston Pizza à Vaudreuil, a été couronné de succès. L'équipe a pu ramasser \$1126.15 qui serviront à couvrir un certain nombre de dépenses pour la saison en cours.

" Un gros merci à chacun de vous qui êtes venus chez Boston Pizza afin de nous supporter. C'était vraiment apprécié. Votre support aidera les joueuses à accomplir leur but ultime soit remporter les Championnats provinciaux et par la suite, représenter le Québec aux Championnats Canadiens. Merci !!! mentionne Sharon Tait, l'entraîneur chef.



Voeux du temps des Fêtes !

L'Association Régionale du Lac St-Louis a connu une première moitié de saison vraiment bien avec déjà à son actif 3 tournois complétés ainsi qu'un grand nombre de parties jouées (exhibition ou ligue).

Puisque nous prenons une pose pour la période des Fêtes, j'aimerais prendre ce moment afin de remercier ...les bénévoles et arbitres toujours enthousiastes. Votre support sans borne joue un rôle primordial dans le succès de notre régionale.

Prenons quelques minutes pour une réflexion sur ce que nous avons accompli et ce que nous pourrons accomplir non seulement en tant qu'individu ou pour la régionale mais aussi, pour chacune de nos associations respectives.

Paix, Amour et Joie, c'est ce que je vous offre pour le temps des Fêtes mais aussi pour le reste de la nouvelle année qui arrive.

Que le meilleur pour 2019 !

Tracy Hill

Directrice des Relations Publiques - Ringuette LSL

LA RINGUETTE sur toile

par Andrea Lavoie



Cette peinture à l'huile qui a pour titre, "Notre Jeu" fut peinte par une joueuse de Ringuette et artiste, Andrea Lavoie.

C'est la première toile d'une série de peintures sur la ringuette. Cette peinture n'a pas de cadre mais elle est quand même prête pour accrocher. La toile mesure 8" hauteur x 16.5" largeur x 1.5" profondeur

Prix: 46 \$ plus 17 \$ pour expédition (UPS est le courrier et la livraison est garantie)

Pour commander votre gravure sur la Ringuette, simplement envoyer un courriel au artandsportspaintings@gmail.com

- Inclure votre nom et numéro de téléphone ainsi que l'adresse de livraison
- Un paiement par etransfert est accepté par courriel. La confirmation du paiement sera votre reçu.

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