

THE NEWS LETTER



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

play it. love it. live it.

mon sport. ma passion.



We are looking for help with:

1. Photographers
2. Graphics and designs
3. Media and publications

Email us at LSLringNEWS@gmail.com

Nous recherchons des gens pouvant aider:

- Photographes
- Graphisme et design
- Médias et publications

Écrivez-nous au LSLringNEWS@gmail.com

Do you have news you would like to share with your fellow ringette fans, teammates and lovers of this great sport??

Would you like to be added to the mailing list?

Email us at LSLringNEWS@gmail.com

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



Ariane Sagala



Emilie Cunial



Laurence Larocque



2019
WORLD RINGETTE
CHAMPIONSHIPS • CHAMPIONNAT
DU MONDE DE RINGUETTE
BURNABY, BC

www.wrc2019.ca/

NOV - DEC

24-1

NOV - DEC

Good luck to our athletes

Bonne chance à nos athlètes



@LSLringNews



CLASSEMENTS LERQ STANDINGS

U16AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Nepean.....	4	3	0	1	28	10	7
Ottawa ICE	5	3	1	1	26	17	7
G CRA Devils.....	4	3	0	1	24	9	7
Rive-Sud.....	4	1	1	2	16	14	4
Lac St-Louis	2	1	0	1	13	3	3
Quebec	4	1	2	1	12	15	3
Laurentides	3	0	2	1	6	21	1
BLL	3	0	2	1	5	16	1
Extrême Outaouais	4	0	3	1	3	24	1
West Ottawa.....	1	0	1	0	4	8	0

U19AA

	GP	W	L	T	GF	GA	PTS
Laurentides	4	2	0	2	27	15	6
Nepean.....	3	3	0	0	20	16	6
Rive-Sud.....	4	3	1	0	20	17	6
G CRA Devils.....	5	2	3	0	24	33	4
Quebec.....	2	2	0	0	7	2	4
BLL	4	1	2	1	16	18	3
Lac St-Louis	2	1	1	0	15	9	2
Extrême Outaouais	3	0	1	2	9	10	2
Ottawa Ice	7	0	6	1	15	33	1

TOURNOI DE RINGUETTE DE POINTE-CLAIRE

29 NOVEMBRE - 1 DÉCEMBRE

INSCRIPTION SUR NOTRE SITE WEB
WWW.RINGUETTEPOINTECLAIRE.CA

Ringuette

POINTE-CLAIRE RINGETTE TOURNAMENT

NOVEMBER 29 - DECEMBER 1

REGISTER ON OUR WEBSITE
WWW.RINGUETTEPOINTECLAIRE.CA

Ringuette

Tuesday, November 26

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Tuesday	Nov. 26	Friendship Game	Czech Rep	Port Coquitlam	11:20 am	Bill Copeland Arena
Tuesday	Nov. 26	Sam Jacks exh.	Finland Sr.	Canada Sr.	3:10 pm	Bill Copeland Arena

Day	Date	Event	Time	Location	Cost	Registration
Tuesday	Nov. 26	Skate with Team Canada	6:15pm to 8:15pm	Bill Copeland Arena	\$5	Register

Wednesday, November 27

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Wednesday	Nov. 27	Friendship Game	USA	Coquitlam	12:10 pm	Bill Copeland Arena
Wednesday	Nov. 27	Junior exh.	Finland Jr.	Canada Jr.	3:55 pm	Bill Copeland Arena
Wednesday	Nov. 27	President's	Sweden	Czech Rep	7:40 pm	Bill Copeland Arena

Thursday, November 28

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Thursday	Nov. 28	Friendship Game	Westside	Sweden	8:40 am	Bill Copeland Arena
Thursday	Nov. 28	President's	Czech Rep	USA	12:40 pm	Bill Copeland Arena
Thursday	Nov. 28	Junior	Finland Jr.	Canada Jr.	4:10 pm	Bill Copeland Arena
Thursday	Nov. 28	Sam Jacks	Finland Sr.	Canada Sr.	7:50 pm	Bill Copeland Arena

Friday, November 29

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Friday	Nov. 29	President's	USA	Sweden	5:55 pm	Bill Copeland Arena

Saturday, November 30

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Saturday	Nov. 30	President's	3rd	2nd	9:40 am	Bill Copeland Arena
Saturday	Nov. 30	Sam Jacks	Canada Sr.	Finland Sr.	2:10 pm	Bill Copeland Arena
Saturday	Nov. 30	Junior	Canada Jr.	Finland Jr.	6:40 pm	Bill Copeland Arena

Sunday, December 1

Day	Date	Pool	Visitor	Home	Time	Location
Sunday	Dec. 1	President's	2nd	1st	9:40 am	Bill Copeland Arena
Sunday	Dec. 1	Sam Jacks (if needed)	Finland Sr.	Canada Sr.	2:10 pm	Bill Copeland Arena
Sunday	Dec. 1	Junior (if needed)	Finland Jr.	Canada Jr.	6:40 pm	Bill Copeland Arena



2019

WORLD RINGETTE CHAMPIONSHIPS • CHAMPIONNAT DU MONDE DE RINGUETTE

BURNABY, BC

*Oh
Canada!!
Bring home
the gold!!
Bonne
chance!!*



www.wrc2019.ca/



ringuettelacstlouis.com



40e Édition
TOURNOI
Marcial Fontaine

Visitez notre site web
pour plus d'information

Visit our website for
more information

DECEMBER
5 - 9
DÉCEMBRE



PHOTOS: MARC-ANDRÉ BEAUDIN



KIDS' CORNER

COIN DES ENFANTS



Spot the difference / Trouvez les différences

Look at two photos and see if you can find all 5 differences between them. The answers will be provided in the December issue.

We encourage you to send us your action shots, they could be used in our next Kid's Corner! Thank you to Marc-Andre Beaudoin for the picture.

A vous de trouver les 5 différences entre ces 2 photos. Les réponses seront révélées au prochain numéro. Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos photos. Elles pourraient servir de référence pour notre prochain jeu!

Merci à Marc-Andre Beaudoin pour la photo.



CANADIAN SPORT
HELpline

1-888-83SPORT (77678)
info@abuse-free-sport.ca
www.abuse-free-sport.ca

8 am - 8 pm (ET)
7 days a week

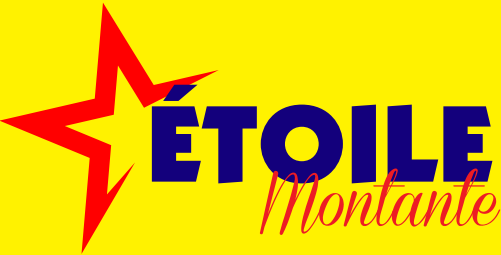
Ligne
D'ASSISTANCE
DU SPORT CANADIEN

1 888 83SPORT (77678)
info@sport-sans-abus.ca
www.sport-sans-abus.ca

8h à 20h (HE)
7 jours sur 7

"The Canadian Sport Helpline has been created to provide a national secure and confidential listening and referral service for victims and witnesses wishing to share or obtain information regarding harassment, abuse, and discrimination in sport." For more information, visit www.abuse-free-sport.ca

La ligne d'assistance du sport canadien fournit un service d'écoute et de référence pancanadien sécuritaire et confidentiel pour les victimes et les témoins qui souhaitent transmettre ou obtenir de l'information concernant le harcèlement, l'abus et la discrimination dans le sport. La ligne est accessible au www.sport-sans-abus.ca



Clara Auger

Team: BKRA Novice A Blasts
Favorite position: Fwd and Def

Équipe: BKRA Blasts Novice A
Position préférée: Att. ou Déf

- This is my 3rd year playing ringette
- I play for BKRA Novice A Blasts
- I am in grade 3 at Sherbrooke Academy Sr.
- When I grow up, I want to be a Professional Athlete
- Ringette is my passion, and I love my teammates

C'est ma 3e année de ringette
Je joue pour le Blast de BKRA Novice A
Je suis en 3e année à l'école Sherbrooke Academy Sr.
Quand je serai grande, je veux être une athlète professionnelle.
Ma passion est la ringette, et j'adore mes coéquipières



Sophie Auger

Team: BKRA Novice A Blasts
Équipe: BKRA Blasts Novice A

Favorite position: Center
Position préférée: Centre

- This is my second year playing ringette
- I play for BKRA Novice A Blasts
- I am in grade 3 at Sherbrooke Academy Sr.
- I want to be an Elementary School Teacher
- I love skating hard and trying to score goals

C'est ma 2e année de ringette
Je joue pour le Blast de BKRA Novice A
Je suis en 3e année à l'école Sherbrooke Academy Sr.
Je veux être une enseignante au primaire
J'adore patiner et essayer de marquer des buts

40th ANNIVERSARY

BKRA TOURNAMENT

JANUARY 6-12TH 2020

REGISTER ONLINE WWW.RINGUETTEBK.CA

It's all about the rules!

Q How come the refs are putting the ring in the offensive zone free pass circle after a penalty? Isn't the ring supposed to go in the center zone free pass circle (unless the penalty occurred in the offensive zone).

A The 2019-2021 season saw several new rules amended/added. One of the changes is the ring placement after a penalty.
"10.4 If play was stopped due to a penalty, a free pass is awarded to the team that did not cause the stoppage in play in the nearest circle within their attacking zone with the following exception.
Ringette Canada Ruling 10.4.b. Resuming play (penalty)



Tout est question de règles!

Q Comment se fait-il que les arbitres mettent l'anneau dans le cercle de mise au jeu de la zone offensive après une pénalité? L'anneau n'est-il pas supposé aller dans le cercle de mise au jeu de la zone centrale (à moins que la pénalité ne se soit produite dans la zone offensive).

R Il y a quelques changements/modifications aux règlements pour la 2019-2021 saison et l'endroit où sera placé l'anneau après une punition est un de ces changements.
"10.4.b Après une pénalité, si le jeu s'arrête, la mise au jeu est attribuée à l'équipe non fautive dans le cercle le plus proche de sa zone offensive, sauf dans les cas ci-après."
Règlement de Ringette Canada 10.4.b Reprise du jeu (Après une pénalité)

LUNDI LE 9 DÉCEMBRE 2019
BOSTON PIZZA VAUDREUIL

MET LA MAIN À LA PÂTE POUR

LAC ST-LOUIS JUNIOR AA

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**



**FUN
FACTS!**

There were 149 games
played in LSL in October

Every 2 years, Ringette
Canada issues a new
rule book with new/
modified rules. This year,
there are 32 rule
changes/adjustments.
See our website for the
link to the rule book.

**Faits
concasses**

149 parties ont eu lieu
en Octobre au LSL

Tout les 2 ans, Ringette
Canada émet un nou-
veau livre de règlements,
avec de nouvelles règles
ou des modifications.
Cette année, il y a eu 32
changements/clarifica-
tions. Visitez notre site
web pour le lien menant
au livre de règlements.

On achète on vend on échange

Vous avez de l'équipement de ringuette
en bonne condition qui ne sert plus, et dont
vous n'avez plus besoin et qui prend de la place !

Envoyez-nous une photo en incluant une description,
prix demandé et comment vous contacter.

Avec notre section **VENTE DE GARAGE** dans notre bulletin de nouvelles,
nous vous aiderons à vendre tout ce que vous nous enverrez
Envoyez un courriel au lsrlringnews@gmail.com (Et ceci, sans frais.)



Apple Pie Oatmeal

Enjoy the sweet aroma of apple pie at breakfast with this creamy, whole grain oatmeal.



Vegetarian



30 mins or less



PREP TIME
5 min



COOK TIME
15 min



SERVINGS
4

Ingredients

- 625 mL (2½ cups) skim milk
- 250 mL (1 cup) water
- 325 mL (1 ⅓ cups) large flake oats
- 75 mL (⅓ cup) wheat germ
- 30 mL (2 tbsp) packed brown sugar
- 2 mL (½ tsp) pumpkin pie spice or ground cinnamon
- 1 apple, cored and diced
- 30 mL (2 tbsp) dried cranberries (optional)

Directions

1. In a large saucepan, bring milk and water to a gentle boil over medium-high heat. Stir in oats and wheat germ. Reduce heat to medium-low heat; stir in sugar and pumpkin pie spice. Cook, stirring for about 12 minutes or until almost thickened.
2. Remove from heat and stir in apple and cranberries, if using. Cover and let stand for 5 minutes before serving.

Tips

- ✓ Like cooked apples that **melt in your mouth**? Simply add it earlier and cook until desired texture.
- ✓ Double up on **bone building benefits** by swapping water for milk.
- ✓ For an **extra boost of fibre**, use pears instead of apples.
- ✓ **Short on time in the morning?** Make the oatmeal the night before and warm it in the microwave the next morning with a splash of milk.
- ✓ Switch it up! Use your favourite **seasonal fruit** instead of apple. Try peaches, plums, strawberries, blueberries or pears.
- ✓ Try using less of the ingredients that are high in added sodium, sugars or saturated fat. Adding salt or sugars directly to your recipe? Remember, a little often goes a long way.

Recipe developed by Emily Richards, PH. EC for the Heart and Stroke Foundation. Reproduced with permission from the Heart and Stroke Foundation of Canada.

™ The heart and / icon on its own and the heart and / icon followed by another icon or words are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada used under license.



Health Canada Santé Canada



Gruau tarte aux pommes

Savourez l'arôme sucré d'une tarte aux pommes au déjeuner avec cet onctueux gruau de grains entiers!



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
15 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 625 ml (2½ tasses) lait écrémé
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 325 ml (1½ tasse) gros flocons d'avoine
- 75 ml (⅓ tasse) de germe de blé
- 30 ml (2 c. à table) de cassonade bien tassée
- 2 ml (½ c. à thé) d'épices pour tarte à la citrouille ou de cannelle moulue
- 1 pomme épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à table) de canneberges séchées (facultatif)

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'eau et le lait à feu moyen-élevé jusqu'à faible ébullition. Ajouter l'avoine et le germe de blé. Réduire le feu à feu moyen-doux puis ajouter la cassonade et les épices. Cuire, en mélangeant, environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
2. Retirer du feu et ajouter les pommes et les canneberges, si désiré. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Trucs

- ✓ Vous aimez les pommes chaudes qui **fondent dans la bouche**? Vous n'avez qu'à les ajouter plus tôt et à cuire jusqu'à ce qu'elles obtiennent la texture désirée.
- ✓ Doublez les **benefices liés à la formation** des os en remplaçant l'eau par du lait.
- ✓ Pour un **apport supplémentaire en fibres**, utilisez des poires au lieu des pommes.
- ✓ **À court de temps le matin**? Préparez le gruau la veille et réchauffez-le au four à micro-ondes le lendemain matin en y ajoutant un peu de lait.
- ✓ Soyez créatifs! Remplacez la pomme par votre fruit de **saison préféré**. Essayez les pêches, les prunes, les fraises, les bleuets ou les poires.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.





NOVEMBER • NOVEMBRE

SCHEDULE CÉDULE



2 U19AA vs NEPEAN
MAC • 17h00

3 U19AA vs QUEBEC
KIRKLAND • 18h00

9 U19AA vs LAURENTIDES
PTE-CLAIRE • 20h30

10 U16AA vs OTTAWA
KIRKLAND • 18h00

16 U19AA vs LAURENTIDES
MAC • 17h00

23 U16AA vs LAURENTIDES
PIERREFONDS • 16h15



@Ringuette Lac St-Louis



@LSLRingNews

www.ringuettelacstlouis.com