



play it. love it. live it.

L'Association Régionale de Ringuette

Lac St Louis

Regional Ringette Association

mon sport. ma passion.



# THE NEWS LETTER



We are looking for help with:

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

Email us at [LSLringNEWS@gmail.com](mailto: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](mailto:LSLringNEWS@gmail.com)

Avez-vous des nouvelles que vous voulez partager avec d'autres fans de ringette, 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](mailto:LSLringNEWS@gmail.com)

Ajout pour bulletins futurs sujet à approbation



@LSLringNews

## BACK TO SCHOOL, BACK TO RINGETTE

HEALTH + SPORTS + LIFESTYLE

**TEAM CANADA**  
LSL's Big 3

**ÉQUIPE CANADA**  
Le trio de LSL

**HELMET HAIR**  
5 easy solutions

**COIFFURE DE CASQUE**  
5 solutions faciles

**AA SCHEDULE**  
October home games

**HORAIRE AA**  
Parties à domicile d'octobre

Elizabeth Moreau,  
LSL Cad AA



## RETOUR À L'ÉCOLE, RETOUR À LA RINGUETTE

SANTÉ + SPORTS + MODE DE VIE



Welcome back to another season of Ringette. The 2019-2020 season marks our 23rd year Ringette as a Lac St-Louis region. The LRQ and LERQ season are officially underway, while the LSL season kicks off October 25th.

We are happy to see lots of familiar faces returning, as well as welcome many new ones. The next few months will be filled with practices, training, games and tournaments. This year, our LSL motto is FIERCE: someone who demonstrates strength and confidence while never giving up.

Join in the celebration on social media by posting photos and videos of you back at the rink using #FierceLSL throughout the season. We encourage you to submit your ideas and photos to [LSLringnews@gmail.com](mailto:LSLringnews@gmail.com).

We look forward to another great year of Ringette and wish all our teams a successful season.

Sincerely,

Tracy Hill  
Public Relations, Lac Saint-Louis  
Regional Ringette Association

Bon retour pour cette nouvelle saison de ringette. La saison 2019-2020 marque notre 23e année sous la bannière régionale Lac St-Louis. La LRQ et la LERQ ont officiellement lancées leur activités, et pour notre part, le tout débute le 25 octobre.

Nous sommes heureux de voir plusieurs visages nous revenir, ainsi que d'en accueillir de nombreux nouveaux. Les prochains mois seront bien remplis avec pratiques, entraînements, matchs et tournois. Cette année, le slogan de Lac St-Louis est FIERCE(féroce): quelqu'un qui démontre à la fois force et confiance, et qui surtout n'abandonne jamais.

Joignez le mouvement sur les réseaux sociaux en partageant photos et vidéos de vous en action en utilisant le #FierceLSL tout au long de la saison. Nous vous encourageons aussi à soumettre photos et idées au courriel [LSLringnews@gmail.com](mailto:LSLringnews@gmail.com).

Nous anticipons une autre merveilleuse saison de ringette, et nous souhaitons à toutes nos équipes de connaître le succès.  
Sincèrement,

Tracy Hill  
Relations publiques, Association Régionale de Ringette du Lac St-Louis.

THANK YOU TO OUR SPONSORS | MERCI À NOS COMMANDITAIRES

SPORTIUM



IGA  
ILE-BIZARD

PLAY IT AGAIN  
SPORTS



[ringuettelacstlouis.com](http://ringuettelacstlouis.com)



**IF THEY STAY AT HOME BECAUSE  
THEY CAN'T FACE YOU  
YOU STAY AT HOME AND FACE  
YOUR CHILDREN**



**REFSPECT**  
**'DON'T X THE LINE!'**

**#REFSPECT**  
**#DONTXTHELINE**

**WWW.REFSPECT.ORG**



**U16AA**



**12 oct. | 20h30 | Pte-Claire**

# FIERCE & FIT






**Join us Sunday October 6th for a Training session.**

- ★ ELITE WORKOUT
- PERSONAL TRAINER
- MODERN EQUIPMENT

**Ringuette Lac St-Louis and Spar Training want to help you get in shape for the new season.**

**COST:** FREE with a donation  
\*Proceeds will be reinvested into the Lac St-Louis organization

**DATE:** October 6th

**TIME:** 12-1pm (please arrive 20 minutes early to complete the registration form)

**LOCATION:** S.P.A.R. Training - 845E Tecumseh St. DDO, QC H9R 1A1  
<https://spartrainingmtl.com/>

**Prizes to be won!**

*Email us at [LSLRingNews@gmail.com](mailto:LSLRingNews@gmail.com) to register. Maximum of 24 participants!*

Follow us  
 Ringuette Lac St-Louis  
 @LSLRingNews

\*Must be a minimum of 12 years old to join.



# FÉROCE & EN FORME






**Joignez-vous à nous dimanche le 6 octobre pour une session d'entraînement.**

- ★ ENTRAÎNEMENT DE HAUTE QUALITÉ
- ENTRAÎNEUR PERSONNEL
- ÉQUIPEMENT À LA FINE POINTE

**L'association de ringuette du Lac St-Louis et Spar Training s'unissent pour vous remettre en forme en prévision de la saison à venir.**

**COÛT:** GRATUIT dons encouragés  
\*tout profit sera ré-investi à même notre association

**DATE:** 6 octobre

**HEURE:** midi à 13h (prévoir d'arriver 20 minutes d'avance pour remplir le formulaire d'inscription)

**LOCATION:** S.P.A.R. Training - 845E Tecumseh St. DDO, QC H9R 1A1  
<https://spartrainingmtl.com/>

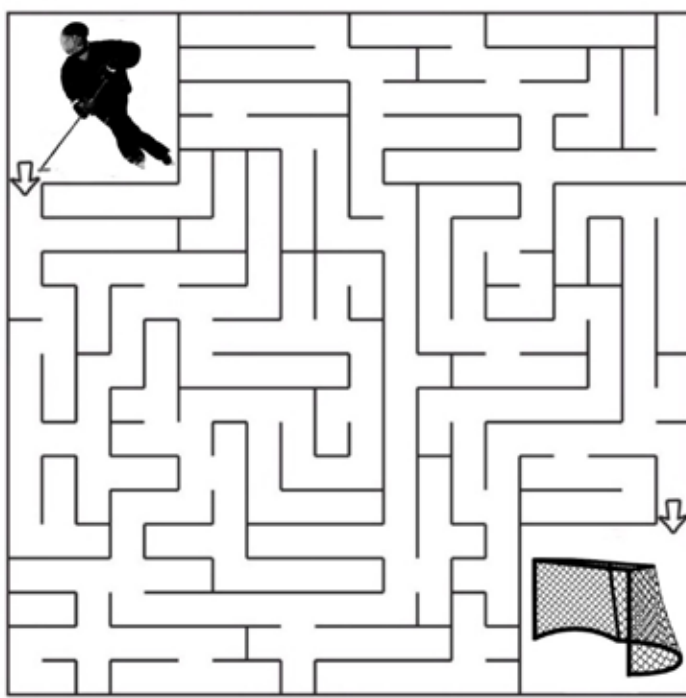
**De nombreux prix à gagner**

*Écrivez-nous au [LSLRingNews@gmail.com](mailto:LSLRingNews@gmail.com) pour réserver votre place. Un maximum de 24 participantes seront acceptées!*

Suivez-nous  
 Ringuette Lac St-Louis  
 @LSLRingNews

\*Un âge minimal de 12 ans et requis.

## KIDS' CORNER



**Help score the winning goal!**  
**Aide à faire le but gagnant!**



THANK YOU TO OUR SPONSORS | MERCI À NOS COMMANDITAIRES

**SPORTIUM**





# Helmet Hair

Mornings can be quite hectic and leave most of us rushing out with a messy bun. While this hairstyle is easy and efficient, it does not always survive the day, especially in the winter months. We have compiled some of our favorite hairstyles that will not only look great, but ease the transition from school to the arena and back out again. Say goodbye to helmet hair!



# Coiffure de casque

Certains matins sont plus chaotiques que d'autres, et nous stressent pour le reste de la journée. Bien que cette coiffure soit facile à faire, souvent, elle ne tiendra pas le coup toute la journée, surtout en hiver. Nous avons donc compilé quelques une de vos coiffures préférées qui, sans être parfaites, sauront autant faire l'affaire à l'école qu'à l'arène. Dites adieu à votre chevelure éméchée causée par le port de votre casque protecteur.



**buyselltrade**

Do you have any old equipment in good condition around the house that you would like to get rid of?

Email us a picture, include description & price and contact info. We will help you sell it in our newsletter's **GARAGE SALE** section. Email: [lsiringnews@gmail.com](mailto:lsiringnews@gmail.com) (there is no charge for this service)

**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 [lsiringnews@gmail.com](mailto:lsiringnews@gmail.com) (Et oei, sans frais.)



**\$25**

CCM small pink helmet  
Bought in 2019, worn less than 10 times  
Contact Jennifer  
514-655-2169

Casque CCM, grandeur petit, Acheté en 2019 et porté moins de 10 fois. Communiquez avec Jennifer 514-655-2169



# Laurence Larocque

Team Canada Senior

Position: Forward

Home Association: 4-Cités

School and program: Concordia  
John Molson School  
of Business B.Comm - Marketing

Favorite emoji:



Favourite thing about ringette:

All the friendships that it enables you to create



# Ariane Sagala

Team Canada U21

Position: Forward

Home Association: 4-Cités

School and program:  
John Abbott College, Social Science

Favorite emoji:



Favourite thing about ringette:

The speed of the game



# Emilie Cuniel

Team Canada U21

Position: Forward

Home Association: BKRA

School and program:  
John Abbott College, Social Science

Favorite emoji:



Favourite thing about ringette:

That there's always room for  
improvement whether it be  
as a team or individually.



Say hello  
to LSL's  
Team  
Canada  
members



Dites bonjour  
au Membres  
de l'équipe  
Canada  
de LSL



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



## U16AA

Annabelle Fortin  
Brooklyn MacLean  
Caitlin Wallis  
Daphnee Rancourt  
Jeanne Dufour  
Jessica Liddell  
Jovanna Lan Baxter  
Julia Franco  
Kaitlyn Hesketh  
Lauren Krauss  
Macie Robinson  
Melyssa Cramerstetter  
Naomi Pelletier  
Sarah Giasson  
Saydie Roy  
Zoe Aubin

H/C: Ken Muer  
A/C: Ashlen Keeble, Brooklyn  
Vanderwoude, and Sutton Branigan

## U19AA

Aryane Wand  
Brigitte Gourvil  
Elizabeth Moreau  
Erin Gaudet  
Isabella Larocque  
Janelle Habay  
Kamille Duquette  
Keira Gagliardi  
Laura Thérien  
Lea Reid  
Lindsay Harte  
Mia Hamm  
Noémie Crevier  
Trista Mallais

H/C: Megan Sanders  
A/C: Bryanna Pilkington, Taryn  
Pilkington, Steph Dessureault, and  
Sarah Dixon

L'association Régionale de Ringuette

**LAC SAINT-LOUIS**

Regional Ringette Association



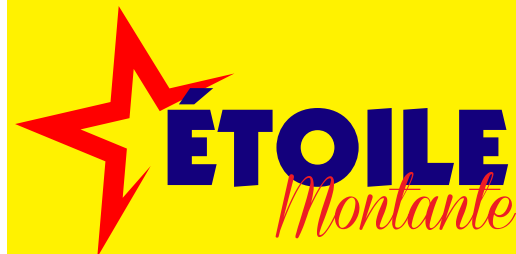
Holly Ryan 7 years old / 7 ans

Lea Ryan 5 years old / 5 ans



After a few years of skating lessons, Ryan sisters Holly (7) and Lea (5) have started playing Ringette for the first time this year. They have really enjoyed playing on the same team, something they may not get to experience again! Off ice, the girls also enjoy piano, art, dance and spoiling their little brother!

When they grow up, Holly would like to be a teacher and Lea would like to be firewoman.



Après quelques années de leçons de patin, les sœurs Ryan, Holly (7 ans) et Lea (5 ans) en sont à leur première saison de ringette. Elles ont particulièrement apprécié de pouvoir évoluer au sein de la même équipe, une situation qu'elle ne pourraient bien plus avoir l'occasion de revivre. Hors glace, les filles aiment bien le piano, les arts, la danse et surtout gâter leur petit frère. Quand elles seront grandes, Holly aimerait devenir enseignante et Lea, pompière.

