

# THE NEWS LETTER



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



VOL. I • NO. 1 – OCTOBRE 2018

play it. love it. live it.

## *Bienvenue à notre nouveau bulletin de nouvelles*

Nous aimerions vous présenter le bulletin de nouvelles de l'Association Régionale du Lac St-Louis, qui sera publié mensuellement et distribué électroniquement aux associations locales et aussi à tous ceux qui en feront la demande.

### **Que pourrez-vous retrouver dans notre bulletin de Nouvelles mensuel ?**

**DEMANDE À UN ARBITRE :** Une section qui vous aidera à comprendre la réglementation du jeu. Avez-vous une question sur l'interprétation des règlements. Vous pourrez soumettre vos questions pour la prochaine publication.

**SANTÉ ET BIEN ÊTRE:** En collaboration avec l'association des Entraîneurs et autres ressources, nous incluons des choix d'aliments pour les athlètes ainsi que des conseils afin d'améliorer vos performances.

**VENTE DE GARAGE:** Est-ce que vous avez de l'équipement qui traîne que vous aimeriez donner ou vendre ? Nous pouvons vous aider à passer le mot en publiant les articles dans notre bulletin.

**3 ÉTOILES (joueuse du mois) -** nous choisirons 3 joueuses (basées sur les infos des équipes ou associations locales. Nous attendons ces noms et photos.

**ÉTOILE MONTANTE:** Ces joueuses sont le futur de notre sport. Qui ne fait pas un ..wow, lorsque nous regardons ces toutes petites sur la glace ? Nous mettrons en vedette une jeune étoile montante dans cette section à chaque mois. Les noms nous parviendront des associations.

Et tellement plus.

Suivons-nous sur Facebook et Instagram @LSLRingNews  
Merci,

Tracy Hill  
Relations publiques  
Association Régionale du LSL

### DANS CE MOIS-CI:

- ÉQUIPES AA
- Joueuses du LSL dans l'équipe U19 AAA
- Parties AA à venir
- Demande à l'arbitre
- Santé et Bien être
- Tournois locaux à venir.
- Dates importantes et dates limites

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



Restez informé des nouvelles sur la ringuette dans la région  
Visitez notre site régulièrement  
[www.ringuettelacsaintlouis.com](http://www.ringuettelacsaintlouis.com)



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

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

# Félicitations aux Lauréates de la LRQ saison 2017-18



**Benjamine A**  
BKRA – Melyssa Cramerstetter  
Meilleure gardienne



**Cadette A**  
Pte Claire – Brooklyn Vanderwoude  
Scoring champion



**Junior A**  
Pte Claire – Kaitlyn Tyndall  
Meilleure joueuses defense



**Cadette A**  
BKRA – Alexia Lee  
Meilleure joueuses defense

## Équipes élite 2018-19 de Lac St-Louis



U16-AA (Junior)

Holly Bastien  
Annabelle Fortin  
Sarah Fulton-Kennedy  
Janelle Habay  
Lauren Krauss  
Trista Mallais  
Elizabeth Moreau  
Elizabeth Reid

Léa Chevrier  
Caitlyn Fulton-Kennedy  
Keira Gagliardi  
Kaitlyn Hesketh  
Jessica Liddell  
Madison McLaughlin  
Naomi Pelletier  
Elizabeth Simon

U19-AA (Cadette)

Sarah Chiarella  
Emilie Cunial  
Erin Gaudet  
Isabella Larocque  
Lea Reid  
Kathleen Southern  
Laura Therien

Noémie Crevier  
Kamille Duquette  
Mia Hamm  
Jaime McGrath  
Ariane Sagala  
Julianne St-Denis  
Aryane Wand

Entraîneur chef - Sharon Tait

Entraîneur chef - Debbie Frail

## PARTIES LERQ POUR LE MOIS D'OCTOBRE

**U16AA – Junior**

Date	Heure	Arena	Versus
13 oct	13:30	St-Timothée	Ottawa
20 oct	13:00	Ray Bourque	GCRA

**U19AA – Cadette**

Date	Heure	Arena	Versus
13 oct	13:00	Ray Bourque	Laurentides

Félicitations aux cinq (5) joueuses du Lac St-Louis qui ont été choisies pour l'Équipe Québec AAA qui participera aux Jeux du Canada à Red Deer, Alberta en février 2019.



### **EMILIE CUNIAL**

Age: 18 Équipe: LSL U19AA / A joué: BKRA / Residence: Beaconsfield  
Études: Technique Infirmière au Cegep John Abbott

*Ce que j'aime le plus de la ringuette : Le sentiment d'accomplissement lorsque mes buts ou ceux de mon équipe sont réalisés..*



### **CAMILLE DUMONT**

Age: 19 Équipe: LNR Rive Sud / Résidence: Beaconsfield  
Études: McGill Bsc en Nutrition

*Pourquoi j'aime la ringuette : J'aime la ringuette parce que ça m'a appris l'importance de la discipline, la détermination, le leadership ainsi que de travailler fort pour atteindre son bût.*



### **ISABELLA LAROCQUE**

Age: 17 Équipe: LSL U19AA / A joué: 4Cités / Residence: Vaudreuil  
Études: Science sociales au Cegep John Abbott

*Ce que j'aime le plus de la ringuette: Ce que j'aime le plus de la ringuette c'est l'esprit d'équipe qu'on développe avec nos co-équipières et la vitesse à laquelle se joue une partie.*



### **JAIME McGRATH**

Age: 17 Équipe: LSL U19AA / A joué: BKRA / Residence: Beaconsfield  
Etudes: Les Arts, Littérature et Communication au Cegep Abbott College

*Ce que j'aime le plus de la ringuette: Cette famille qui m'est donnée et les liens créés avec les filles au travers d'un sport que j'adore depuis l'âge de 3 ans.*



### **ARIANE SAGALA**

Age: 18 Équipe: LSL U19AA / A joué: 4Cités / Residence: Île Perrot  
Études: Sciences Sociales au Cegep John Abbott

*Ce que j'aime le plus de la ringuette, C'est cette expérience incroyable que j'ai la chance d'avoir.*

# Ce que signifie la ringuette pour moi



J'ai commencé à jouer à la ringuette dans les années 1970 à NDG alors que plusieurs parties étaient jouées sur des patinoires extérieures et que les positions étaient déterminées par la couleur du bâton dans nos mains. Le bâton blanc voulait dire joueuse de centre, le bleu, les ailiers et le rouge, les défenses. Plusieurs bâtons été tout simplement coupés de leur palettes et peints selon la position de la joueuse. Ils étaient lourds, rigides et aucunement performants comme les bâtons d'aujourd'hui.

L'équipement était assez rudimentaire et aucunement élaboré comme aujourd'hui. Nous avions un casque sans grille, certaines portaient des genouillères comme celles portées au basketball et les protèges tibia de soccer sur les bas pour se protéger au lieu de l'équipement standard soit un morceau couvrant les genoux et tibias tel que porté dans ce temps-là au hockey. Certaines filles avaient des patins de patinage artistique pendant que d'autres avaient des patins de garçons. L'anneau était en mousse de caoutchouc pas comme aujourd'hui ou l'intérieur est vide et lorsque celle-ci gelait, elle durcissait. Cet anneau peu importe la partie du corps ou elle frappait, il y avait un bleu. Un truc que toutes les joueuses ont appris rapidement lorsqu'elles jouaient à l'extérieur c'était de mettre un sac de lait entre 2 paires de bas ce qui gardait la chaleur et ainsi prévenir les engelures aux orteils.

Pendant un certain temps, les arbitres de Montréal portaient les chandails rayés bleu et blanc contrairement à aujourd'hui ou les chandails rayés sont noirs et blancs. Au travers des années, leurs tenues vestimentaires se sont multipliées. De sur-vêtement avec fermeture éclair à un haut standard de hockey avec cordon au collet et pantalons jumelés. Il y a eu aussi ces vêtements avec fermeture éclair en grosse laine épaisse qui une fois mouillés étaient lourds, pesant et en plus, gelaient.

Ces souvenirs de mes premières années dans ce sport ont évolués au fil des années mais demeurent pour moi, de très beaux moments. J'ai joué avec plus d'une centaine de joueuses au cours de ma carrière et contre certaines associations qui

malheureusement n'existent plus. Il y avait des équipes dans les villes de Ville Mont-Royal, Verdun, Delormier, St-Michel, Dorval, Ville St-Pierre et d'autres qui maintenant se sont jumelés à d'autres associations locales ou régionales.

Encore une fois, il y a des années, les temps de glace n'étaient en rien ce qu'ils sont maintenant. Nous prenions ce qui avait de disponible et pas nécessairement convenable comparé à aujourd'hui. Parce que le hockey a toujours dominé les horaires de glace, nous étions obligées de prendre les restants tel pratiques à 6:30 ou 7:00 les fins de semaine. La ringuette m'a imposé certains sacrifices comme les pratiques matinales mais je m'en suis très bien accommodées par contre, je ne manque pas le fait de devoir porter mon équipement sur l'épaule pour aller prendre l'autobus de la ville afin me rendre à l'aréna.

Avec le temps, le développement des comités, les changements aux règlements et améliorations ont contribué à la progression de la ringuette. Une chose qui revient constamment au cours des années en tant que joueuse de ringuette, officiel majeur, entraîneur ou administrateur, ce sont les leçons de la vie qui y sont enseignées

Pour moi, les leçons de vie les plus importantes, m'ont été enseigné au travers du sport. J'ai été très chanceuse car j'ai joué pour et côtoyer des entraîneurs talentueux, développer des amitiés qui durent encore aujourd'hui qui sont, comme de la famille pour moi. En vieillissant, j'ai commencé à entraîner, j'ai pu partager tout ce savoir. En tant que parents et leader, certaines situations nous font revenir en arrière lorsqu'on s'entend dire, tiens donc, quelqu'un avant moi à déjà dit ça... Pour moi, c'est le meilleur hommage que l'on puisse rendre à un entraîneur lorsqu'on répète les mêmes mots ou façon de présenter des jeux.

Lorsqu'une de vos joueuses comprend ce que vous venez de lui montrer et que vous pouvez voir dans ses yeux la lumière s'allumer et l'exécution de votre jeu sur la glace, quoi de plus gratifiant pour un entraîneur, c'est le meilleur sentiment pos-

sible. Pour moi, être présent aussi à l'extérieur de la patinoire pour les joueuses est encore plus important. Que ce soit pour des querelles entre équipes, joueuses, les petits problèmes que la vie amènent, juste le fait d'être une ado avec ses moments difficiles. Être une oreille attentive, une petite étreinte ou une discussion sans porter de jugement peu parfois résoudre quelque chose qui semblait une montagne à surmonter. Personnellement, mes moments difficiles ont été adoucis juste à les partager avec quelqu'un, et chercher du support ou un conseil auprès de mon entraîneur ou une co-équipière. C'est à travers ces moments que je trouve que la ringuette a joué un rôle important dans ma vie et façonner la personne que je suis aujourd'hui.

Notre impact sur la jeunesse au travers du sport est énorme peu importe le sport. Nous lisons souvent dans les journaux des athlètes qui furent abusés. Pour moi, la ringuette a été un havre de paix. Une place où on m'a guidé, m'a fait grandir, et pour ça, j'en serai toujours reconnaissante.

Pour certaines personnes, le sport n'est que juste ça un sport. Mais pour moi, c'est tellement plus. Et pour moi, ringuette c'est la vie, Je suis tombée en amour avec ce sport il y a plus de 40 ans et encore aujourd'hui, je trouve une façon de m'impliquer. Bien sûr, certaines articulations se font sentir un peu plus les lendemains matins tel une fin de semaine de tournoi ou j'arbitre plusieurs parties mais tant que je peux appliquer de l'onguent, je continuerai à jouer, arbitrer ou aider un entraîneur d'une façon ou d'une autre, j'aurai toujours dans le coffre arrière de ma voiture, mon équipement et patins prêts à aider.

Comme je le disais, **vivre, aime et jouer de la ringuette** ! et pour tout ceux qui dise WOW en regardant une glace pleine de toutes petites avec leur chandail qui ressemblent plus à une robe faire leur chemin sur cette grande surface de glace.

Partager cet amour pour la ringuette. Trouver une autre jeune fille et partager cette passion pour ce beau sport.

Plus nous serons, plus on s'amusera !

## Saviez vous que ?

La joueuse ayant joué le plus d'années consécutives au Lac St-Louis :

Rina Blincoc, 47 ans.  
Rina a joué à chaque saison depuis 1971.



1972 Rina a gagné sa première de plusieurs médailles de ringuette



## JEUX LRQ À VENIR

### Benjamine (U14A)

Date	Heure	Arena	Équipes
6 oct	14h30	St-Timothée	Ste-Julie vs 4-Cités
13 oct	11h30	DDO Civic Centre	Ste-Marie vs Pierrefonds
20 oct	13h30	St-Timothée	Ottawa vs 4-Cités
20 oct	17h15	Pierrefonds	Ottawa vs Pierrefonds
21 oct	15h15	Vaudreuil	West Ottawa#1 vs 4-Cités
27 oct	17h00	Pointe-Claire	VDR vs Pointe-Claire

La cédule officiel est disponible au  
[http://membres.ringuette-quebec.qc.ca/cedules\\_liste\\_web.asp](http://membres.ringuette-quebec.qc.ca/cedules_liste_web.asp)

# JEUX LRQ À VENIR

## Junior (U16A)

Date	Time	Arena	Versus
4 oct.	20:00	Vaudreuil	Rousillon vs 4Cités
13 oct.	17:00	Pte Claire	4Cités vs Pointe-Claire
14 oct.	18:30	Pte Claire	Laval vs Pointe-Claire
14 oct.	19:00	Kirkland	Intrépides vs BKRA
20 oct.	11:00	St-Gilles	Pierrefonds vs Lotbinière
20 oct.	16:00	BSR Lévis	Pierrefonds vs Lévis
21 oct.	10:30	St Agapit	4-Cités vs Lotbinière
21 oct.	16:30	Pte Claire	Intrépides vs Pointe-Claire
21 oct.	17:00	Kirkland	Ottawa vs BKRA
21 oct.	17:30	St Agapit	4Cités vs Lévis
27 oct.	11:30	BSR Lévis	Pointe Claire vs Lévis
27 oct.	12:00	Kilrea	Pierrefonds vs Ottawa
27 oct.	16:00	Ste Croix	Pointe Claire vs Lotbinière
27 oct.	18:00	Baribeau	Pierrefonds vs Gatineau
27 oct.	19:45	Boisbriand	BKRA vs Blainville
28 oct.	16:00	Place Bell Laval	4Cités vs Laval

## Cadette (U19A)

Date	Time	Arena	Versus
1 oct.	20:45	Vaudreuil	Pointe-Claire vs 4Cités
13 oct.	20:30	Westwood	Gatineau vs Pointe-Claire
14 oct.	20:30	DDO Civic Centre	Boucherville vs Pierrefonds
14 oct.	18:00	St Lazare	Nepean vs 4Cités
20 oct.	15:30	Baribeau Gatineau	Pointe Claire vs Gatineau
20 oct.	14:30	St Timothée	Repentigny vs 4 Cités
20 oct.	19:15	Pierrefonds	Repentigny vs Pierrefonds
21 oct.	11:30	Sportsplex2	Pointe Claire vs Nepean
21 oct.	16:00	Potvin	Pointe Claire vs Gloucester
22 oct.	20:30	La Plaine	Pierrefonds vs Des Moulins
27 oct.	18:00	Pointe Claire	Ste-Julie vs Pointe Claire
28 oct.	11:00	Beloeil	Pierrefonds vs VDR

## Open (18+A)

Date	Time	Arena	Versus
2 oct.	20:30	Pierrefonds	Ste-Julie vs Pierrefonds 1
9 oct.	21:30	Pierrefonds	Pierrefonds 1 vs Pierrefonds 2
13 oct.	20:30	Kirkland	4Cités vs BKRA
14 oct.	11:30	Ancienne Lorette	Pierrefonds 2 vs La Capitale
14 oct.	16:00	Val Bélair	La Capitale vs Pierrefonds 2
15 oct.	20:00	M.Normandin	St Laurent vs Roussillon
15 oct.	20:45	Vaudreuil	Ste-Julie vs 4Cités
21 oct.	18:00	Kirkland	Roussillon vs BKRA
21 oct.	18:00	St-Lazare	Pierrefonds 1 vs 4Cités
24 oct.	21:00	Ray Bourque	BKRA vs St Laurent
25 oct.	21:00	Jean Beliveau	Pierrefonds 1 vs Longueuil
26 oct.	21:00	Pierrefonds	Roussillon vs Pierrefonds 2
27 oct.	14:30	St Timothée	BKRA vs 4Cités

# Tout est question de règles!

**Q** Quel équipe décide de l'extrémité pour faire l'échauffement?

**A** "L'équipe locale choisit l'extrémité de la patinoire qu'elle souhaite défendre pendant la première période de la partie." L'équipe locale peut choisir au debut, ou durant le rechauffement. "Elles ne pourront pas changer d'extrémité après la période d'échauffement."

Regle 8.2



# santé & bien-être

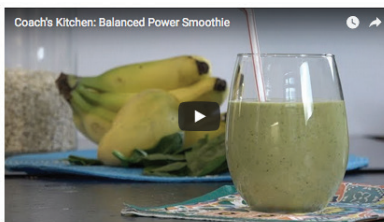
Courtoise le site web [coach.ca](http://coach.ca)



Cette recette disponible à :

<https://www.coach.ca/balanced-power-smoothie-p161509&language=fr>

## Smoothie énergisant et équilibré



### Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de fruits (1 banane et 1 tasse de mangue surgelée)
  - 1 ½ tasse (375 ml) de jus de fruits et de légumes à 100 %
  - 1 tasse (250 ml) de lait 1 %
  - 1 tasse (250 ml) de légumes (épinards ou citrouille en conserve)
  - ¾ tasse (180 ml) de yogourt grec nature (ou fromage cottage)
  - ¼ tasse (60 ml) d'avoine
  - 2 c. à soupe (30 ml) de miel
  - 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin ou de chanvre
  - Dose d'antioxydant : 1 c. à thé (5 ml) de gingembre ou de cannelle
- Pour faire le plein de protéines, ajoutez ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre!  
Donne 2 portions de 500 ml

### Préparation

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Valeur nutritive par portion

Calories : 540      Glucides : 85 g  
Protéines : 20 g      Lipides : 13 g

Avantages sportifs: C'est la collation idéale avant l'entraînement; en période de récupération, vous n'avez qu'à y ajouter ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre. Vous obtenez la quantité parfaite de glucides et de protéines, et une foule d'antioxydants pour stimuler votre système immunitaire! Les graines de lin contiennent des oméga-3, des nutriments essentiels, mais aussi des fibres. Si vous allez boire le smoothie avant l'entraînement, il vaudrait donc mieux les remplacer par des graines de chanvre!

Recette : Angela Dufour, M.Éd., diététiste, CSSD, diététiste de performance



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

Suivons-nous  
sur



@LSLRingNews

**à venir**

**en novembre 2018**

**5-11** Tournoi  
Saint-Laurent

<http://ringuettesaintlaurent.com/>

**29-2** Tournoi  
Pointe-Claire

<http://ringuettepointeclaire.ca/>

**Notez !  
SVP !**

**dates importantes à se souvenir**

**10 octobre** est la date limite pour bloquer vos tournois.

Cédulateurs locaux, svp recueillir les informations sur les tournois de vos équipes.

**Joueuses du LSL dans la LNR**

Faisant suite à l'annulation de l'équipe du LSL au niveau de la LNR, un repêchage spécial pour ces joueuses a eu lieu au cours de l'été 2018. Voici les résultats :

1e Rond:

- 1 - Montreal - Cortney Keeble
- 2 - Rive Sud - Sarah Bernard-Lacaille
- 3 - Bourassa - Audrey Vachon

2e Rond:

- 4 - Bourassa - Catherine Groulx
- 5 - Rive Sud - Audrey Allan
- 6 - Montreal - Melanie Daraïche

3e Rond:

- 7 - Montreal - Ashlen Keeble
- 8 - Rive Sud - Andrée-Anne Paquet-Lajoie
- 9 - Bourassa - Stéphanie Dufresne

4e Rond:

- 10 - Bourassa - Megane Derochers
- 11 - Rive Sud - Sarah Dixon
- 12 - Montreal - Annie Daraïche

5e Rond

- 13 - Montreal - PASS
- 14 - Rive Sud - PASS
- 15 - Bourassa - Meaghan Hindle
- 16 - Bourassa - Roxane Lalonde
- 17 - Bourassa - Evy Mitsianis

**Repêchage Montreal 2018 LNR**

1e Rond:

- 1 BOU - Chloé Marcoux
- 2 RS - Ariane Sagala
- 3 MTL - Emilie Cunial

2e Rond:

- 4 BOU - Cholé Archambault
- 5 RS - Camille Dumont
- 6 MTL - Kayla-Ashley Volcy

3e Rond::

- 7 BOU - Sabrina St-Pierre
- 8 RS - Amélie Carrier
- 9 MTL - Maude Robitaille

4e Rond:

- 10 BOU (No Pick)
- 11 RS - Véronique Voyager
- 12 MTL - Marta Matuszewski

5e Rond:

- 13 BOU - Alexandra Lacharité
- 14 RS - Véronique Simard
- 15 MTL - Élise Pouliot

6e Rond:

- 16 BOU - Gabrielle Lefebvre Girard
- 17 RS - Pascale Charbonneau
- 18 MTL - Stephanie Dufresne



**On achète on vend on échange**

**Vous avez de l'équipement de ringette 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 [lslingnews@gmail.com](mailto:lslingnews@gmail.com)** (Et ceci, sans frais.)

