

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Apprendre les règlements

Les règlements du jeu ont été établis pour le bien et la sécurité des joueurs. Il revient à l'entraîneur de les enseigner aux joueurs. À cette fin, l'entraîneur doit avoir sous la main, à titre de références, un exemplaire des *Règlements officiels de ringuette* et du *Livre des cas de Ringuette Canada* ou pour les entraîneurs de hockey en salle, le livre des règlements de hockey en salle.

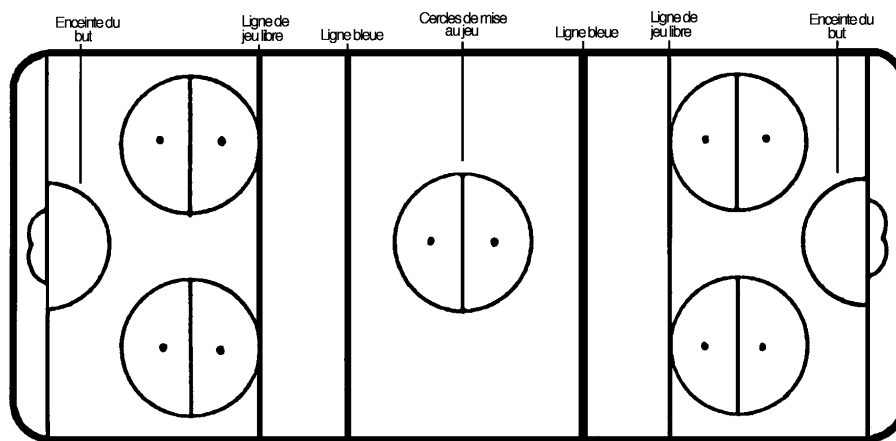
La présente section décrit les règlements de base de manière simplifiée. Vous pouvez utiliser ces informations à titre de guide en passant les règlements en revue avec votre équipe. Rappelez-vous que les très jeunes joueurs ont besoin d'explications simples et brèves, et qu'il ne faut pas leur donner trop d'informations à la fois.

Afin de répondre aux besoins croissants du sport, les règlements du jeu de la ringuette sont modifiés continuellement. Il faut absolument que vous communiquiez avec l'association de votre localité pour mettre vos ressources à jour.

#### RÈGLEMENTS DE BASE

La ringuette est un jeu sans mise en échec corporelle. Chaque équipe a six joueurs sur la patinoire : un joueur de centre, deux joueurs avant, deux joueurs de défense et un gardien de but.

Le diagramme présenté ci-après montre les divisions indiquées sur la patinoire.



Il y a cinq cercles de mise au jeu, deux lignes bleues, et une enceinte de but par équipe. La partie commence quand l'équipe visiteuse fait la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a cinq secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir. Au début de la deuxième période, l'équipe visitée fait la mise au jeu.

- Les joueurs doivent **passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin**, au-delà de chaque ligne bleue vers un autre joueur.
- Seul le gardien de but est autorisé dans l'enceinte du but.
- Le joueur faisant la mise au jeu est le seul autorisé dans le cercle de mise au jeu.
- L'anneau ne peut franchir *deux* lignes bleues dans une passe entre deux coéquipiers.
- Un joueur ne peut, à aucun moment de la partie, élever la partie inférieure de son bâton à une hauteur qui est supérieure à celle de ses épaules quand il est en position debout.
- Une pénalité est octroyée à un joueur qui se sert de son bâton ou de son corps pour avoir déloyalement l'avantage sur un autre joueur. Parmi les exemples des raisons pour lesquelles des pénalités sont octroyées figurent les suivantes : faire trébucher, obstruction, bâton élevé, cingler, accrochage et mise en échec corporelle.
- Se référer aux *Règlements officiels* de ringuette pour les règlements relatifs aux bâtons et à leurs mesures.