

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez 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



### Règlements modifiés

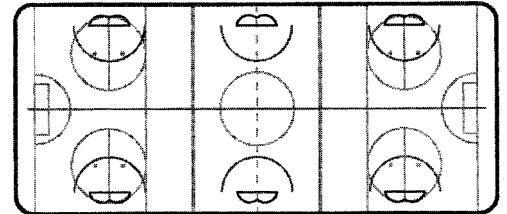
Nous avons modifié les règlements officiels du jeu pour répondre aux besoins de développement des joueurs, du groupe d'âge des moustiques, qui s'initient à la ringuette. Nous avons réduit la surface de jeu et simplifié les règlements afin que les joueurs apprennent à jouer à la ringuette en ayant beaucoup d'activité et de plaisir.

Il faudrait renforcer la sécurité en tout temps. Il n'y a pas de mise en échec corporelle ni de bâton élevé en ringuette. Chaque équipe a trois patineurs et un gardien de but sur la patinoire en même temps. Tous les patineurs devraient occuper à tour de rôle la position de gardien de but. Le diagramme présenté ci-après montre les marques de la patinoire qui pourraient être utilisées. Une ligne bleue et les enceintes de but devront être peintes sur la patinoire. Veuillez obtenir, auprès du gérant de la patinoire, confirmation qu'il est acceptable de le faire.

#### Trois parties en même temps

La partie commence lorsque l'équipe visiteuse fait la mise au jeu au centre de la ligne bleue. Les autres joueurs doivent donner au joueur faisant la mise au jeu un espace d'environ 5 mètres pour exécuter une passe ou un tir.

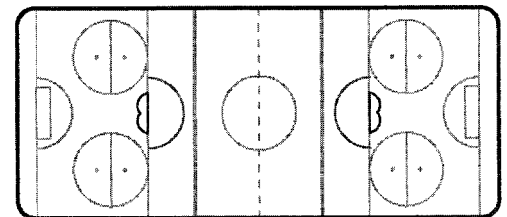
Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de chaque ligne bleue vers un autre joueur.



#### Une partie – sur une surface de jeu réduite

La partie commence lorsque l'équipe visiteuse fait la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur dispose de 5 secondes pour faire la mise au jeu en effectuant 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 la ligne rouge.



#### Règlements supplémentaires

- Seul le gardien de but est autorisé dans l'enceinte du but.
- Les joueurs peuvent jouer partout sauf dans l'enceinte du but.
- Le joueur faisant la mise au jeu est le seul autorisé dans le cercle ou l'espace désigné.
- 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.

#### Organisation d'une partie

- On donne le même temps de glace à tous les joueurs.
- On devrait arrêter le chronomètre toutes les 2 minutes à temps arrêté à 3 minutes de temps de marche pour les changements d'alignement.
- Les entraîneurs devraient aller sur la patinoire avec les joueurs pour les encourager à jouer dans leurs positions et continuer à leur expliquer les règlements.
- Les entraîneurs devraient expliquer toutes les décisions.
- Si une pénalité est octroyée, il faudrait expliquer la décision au joueur. L'équipe ne joue pas en désavantage numérique.
- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Les coordonnateurs devraient essayer de répartir les équipes de façon à ce qu'elles soient le plus égales possible.