



Table des matières

[Introduction 3](#_Toc333576606)

[La ringuette 3](#_Toc333576607)

[Les règlements 4](#_Toc333576608)

[Déroulement d’une saison 4](#_Toc333576609)

[L’association 5](#_Toc333576610)

[Orientation et valeurs 5](#_Toc333576611)

[Organigramme 5](#_Toc333576612)

[Devenir entraîneur 6](#_Toc333576613)

[Les attentes envers les entraîneurs 6](#_Toc333576614)

[Les règles à suivre 7](#_Toc333576615)

[La certification 7](#_Toc333576616)

[Certification minimum requise 8](#_Toc333576617)

[Préparer une pratique 8](#_Toc333576618)

[Préparer les matchs 9](#_Toc333576619)

[Prêt aux entraineurs 10](#_Toc333576620)

[Soutien à l’entraîneur 10](#_Toc333576621)

[Programme de parrainage 10](#_Toc333576622)

[Représentante des joueuses 10](#_Toc333576623)

[Assurance 10](#_Toc333576624)

[Les arbitres 11](#_Toc333576625)

[Les ressources sur le web 11](#_Toc333576626)

# Introduction

Ce guide s’adresse à tous les entraîneurs de ringuette. Il vous sera utile que vous soyez débutant ou simplement pour confirmer vos petits questionnements.

Nous espérons que ce guide fera en sorte que votre saison débutera du bon pied et que vous aurez du plaisir à entraîner votre équipe tout au long de la saison.

Dans ce guide vous trouverez des outils, dès règles et des explications qui sauront vous guider à travers la saison.

Tout au long de la saison, vous serez invités à bonifier ce nouvel outil de travail. Vous pourrez envoyer vos commentaires et suggestions à Marie-Pier Béland, directrice des entraîneurs, par courriel au mp.beland@hotmail.com.

# La ringuette

La ringuette est un sport réservé aux filles. Ce jeu se joue sur la glace. On retrouve 5 joueuses et une gardienne en même temps sur la glace. Il y a habituellement 2 arbitres et deux chronomètres qui assurent le bon déroulement du match.

La ringuette est divisée en plusieurs catégories selon l’âge et en plusieurs niveaux selon le calibre des joueuses.

On retrouve les catégories suivantes.

|  |  |
| --- | --- |
| Moustique | 4 à 7 ans |
| Novice | 8-9 ans |
| Atome  | 10-11 ans |
| Benjamine | 12-13 ans |
| Junior | 14-15 ans |
| Cadette | 16-18 ans |
| Juvénile  | 19-23 ans |
| Intermédiaire  | 21 ans et plus |

On retrouve les niveaux suivants :

|  |  |
| --- | --- |
| C | Récréatif |
| B | Récréatif – compétitif |
| A | Compétitif – élite |
| AA | Élite |

## Les règlements

La ringuette a des règlements bien différents du hockey. Vous êtes invités à visiter les sites suivants pour être informé des règlements. <http://www.ringuette-quebec.qc.ca/> et <http://www.ringette.ca/>

## Déroulement d’une saison

La saison débute vers le mois d’août. Les équipes ne sont pas encore crées. Les joueuses pratiques selon leur catégorie. Des évaluations seront faites par le C.A vers la mi-septembre. Les joueuses seront alors classées dans différentes catégories selon leur calibre si le nombre de joueuses dans le niveau le permet. Advenant un trop grand écart de calibre entre les joueuses, le C.A tentera de faire un jumelage entre les villes voisines pour équilibrer l’équipe.

Le nombre de joueuse idéale pour une équipe est de 11 participantes. Il est toutefois possible d’avoir une équipe allant de 8 à *15* joueuses. Le conseil d’administration se réserve le droit de mettre une ou des joueuses dans la catégorie suivant la sienne pour équilibrer le nombre de joueuses dans les équipes.

Un entraîneur sera mandaté pour chacune des équipes. Celui-ci sera responsable de trouver des assistant-entraîneurs et un ou une gérante d’équipe. L’association peut suggérer des assistants si l’entraîneur le désire.

Un entraîneur doit être âgé d’au moins 16 ans pour avoir le droit d’être le banc lors des matchs.

La saison de ringuette débute par une pré-saison, visant à confirmer la catégorie des équipes. La catégorie de chacune des équipes est donnée *conjointement* par l’association locale ainsi que par l’association régionale de ringuette de la Rive-Sud.

Vers la mi-octobre, la saison régulière débute. Les équipes s’affronteront jusqu’au mois de février. À cette date, les finales de saison débuteront et seront suivi par le championnat provincial pour certaines équipes.

À travers la saison régulière, les équipes participeront à différents tournois.

# L’association

## Orientation et valeurs

L’association de ringuette de St-Hubert est un organisme sans but lucratif qui à pour mission d’offrir à toutes ces joueuses un environnement amical et sécuritaire pour favoriser une pratique saine du sport qu’est la ringuette.

## Organigramme

L’association de ringuette de St-Hubert est composée du comité administratif (C.A) et d’un comité du tournoi. Ces deux groupes sont composés de parents bénévoles. La ville de St-Hubert soutien ses associations sportives par le biais d’une régisseure qui collabore avec le C.A. Notre régisseur est Madame Nadia Dumont.

Le comité administrateur est composé de

|  |  |
| --- | --- |
| David Létourneau | Président |
| Éric Giroux | Vice-président |
| Josée Chapdelaine | Trésorière et secrétaire |
| Yvon Gauthier | Registraire |
| Geneviève Couture | Directrice des glaces |
| François Pelletier | Directeur de l’équipement |
| Marie-Pier Béland | Directrice des entraîneurs |
| Aline Girard | Directrice du recrutement |
| Patrice Dion | Directeur des projets spéciaux et promotion |
| Christine Béland | Représentante des joueuses |
| Nancie Bourguinon | Directrices des arbitres |
| Carole Beaudoin | Responsable du site web |

Le comité du tournoi est présidé par Madame Nathalie Guyon

# Devenir entraîneur

Devenir entraîneur veut aussi dire devenir le leader et le chef d’équipe. Le but est d’être un leader inspirant pour son équipe, un leader positif que les joueuses voudront suivre en tout temps.

En début de saison, il est recommandé de prendre quelque temps pour connaitre vos joueuses. Il est important de connaitre la raison pour laquelle elles sont là. De cette façon, vous saurez qu’elle attitude adopter avec chacune d’elle afin de la faire performer tout en la respectant. Une joueuse à qui ont donne un trop gros défi sera angoissée et une joueuse à qui ont ne donne pas suffisamment de défi sera ennuyée. Dans les deux cas, ces joueuses ne seront pas un bon atout pour votre équipe. Vous devez donc savoir quel type de défi donner à chacune de vos joueuses. Par exemple, ne demandez pas à la joueuse timide de rallier son équipe ni à la joueuse trop énergique de rester derrière près de la gardienne.

Petits trucs pour que tout aille bien:

* Faire confiance à vos joueuses
* Expliquer vos décisions lorsque c’est possible plutôt que de leur imposer tout simplement.
* Comprendre leur point de vue, leurs craintes, leurs appréhensions, leurs désirs.
* Fixez des règles claires qui s’appliqueront également à toute l’équipe. Toutefois, n’oubliez pas qu’on cherche à leur offrir un environnement qui n’est pas comme ce qu’elles vivent toute la semaine, nous ne sommes pas à l’école.
* Avoir une écoute active
* Laissez les joueuses vous faire des propositions
* Ne jamais oublier que c’est vous qui êtes là pour elles, sans elles, pas d’équipe

## Les attentes envers les entraîneurs

L’association attend de ses entraîneurs qu’ils :

* Aient un comportement éthique et collaborateur.
* Soit toujours en contrôle de lui-même
* Participent aux différentes formations
* N’hésite pas à demander de l’aide en cas de besoin
* Agissent à titre de leader pour son équipe et pour les parents des joueuses.
* Veille au développement de l’athlète tout en respectant le développement de l’enfant.

## Les règles à suivre

Jamais un entraîneur masculin ne doit se retrouver dans la chambre des joueuses sans la présence d’une femme adulte. C’est pour cette raison que chaque équipe d’entraîneur doit être composée d’au moins une femme.

L’entraîneur a la responsabilité de faire compléter le formulaire d’informations d’urgence à toutes ces joueuses en début d’année. Vous pourrez trouver ce formulaire en annexe.

*Le contrôle*

N’hésitez pas à prendre du recul devant une situation afin de laisser vos émotions retombées. Prenez le temps de réfléchir et d’analyser une situation avant de la critiquer. Cela contribuera à la santé de votre équipe et à l’image que vos joueuses auront de vous.

## La certification

Le programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) offre une formation à tous les entraîneurs de tous les sports. Une formation spécifique est offerte aux entraîneurs de ringuette. Selon la catégorie que vous entraînez, vous devez suivre le *cours CI ou SCI.* La certification est OBLIGATOIRE pour les entraîneurs lors des tournois et du Championnat provincial.

Si vous ne pouvez pas prouver que vous êtes certifié, le tournoi qui vous reçoit vous offrira un entraîneur certifié pour vos matchs. Celui-ci ira sur le banc avec vous. Des frais seront facturés à l’association.

Module éthique

Depuis la saison 2011-2012, tous les entraîneurs doivent faire le « module éthique » du PNCE sur internet. Il s’agit d’un complément obligatoire pour les tournois. Vous pourriez vous voir refuser l’accès au banc des joueurs si vous ne l’avez pas.

Lors des tournois, il doit y avoir un minimum de 2 personnes et un maximum de 5 entraîneurs derrière le banc. Il doit obligatoirement y avoir au moins une femme sauf pour les catégories juvénile, intermédiaire et ouverte.

Si ces règles ne sont pas respectées, la partie est perdue par défaut.

## Certification minimum requise

\*Tous les entraîneurs doivent avoir complété le module éthique sur le site de coach.ca

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Catégorie** | **Niveau** | **certification** |
| Moustique, novice, atome, benjamine, junior, cadette | B et C | 1 entraîneur chef et 1 adjoint avec la certification SCI. Obligation d’une femme gradée sur le banc. |
| Juvénile, intermédiaire, sénior | B et C | 2 personnes certifiées SCI dont une femme. Une joueuse peut s’inscrire comme adjointe. |
| Novice, atome, benjamine, junior, cadette | A | Tous les officiels d’équipe doivent être certifiés. Entraîneur chef et adjoints formation CI obligatoire. Possibilité d’un (e) gérant (e) ou soigneur.  |
| Juvénile et intermédiaire | A | Tous les officiels d’équipe doivent être certifiés. Entraîneur chef et adjoints formation CI obligatoire. Possibilité d’un (e) gérant (e) ou soigneur. Une joueuse peut s’inscrire comme adjointe |

L’association de St-Hubert offre cette formation gratuitement à ces entraîneurs à la condition que ceux-ci entraînent une équipe pendant la saison. Il se peut que vous ayez à vous déplacer dans une autre ville pour suivre cette formation.

## Préparer une pratique

Chaque équipe a habituellement une pratique par semaine et un match par semaine. L’entraîneur est responsable de préparer les pratiques avec ses assistants.

Une pratique devrait habituellement avoir deux buts : assurer le développement de la joueuse et accentuer l’esprit d’équipe.

Une pratique devrait débuter par une période de réchauffement dirigée suivi d’un exercice de technique puis de cardio.

Vous devez faire boire vos joueuses le plus souvent possible. Une joueuse déshydratée n’est pas capable de performer.

Lors de votre formation d’entraîneur vous avez reçu ou recevrez un guide contenant plusieurs jeux possibles pour vos pratiques. Vous êtes fortement encouragé à consulter ce guide pour vous aider.

Suggestion : afin de créer une bonne chimie d’équipe et de rendre les pratiques plus agréable, nous vous recommandons de faire une activité bonbon (jeu ou autre) qui fera plaisir à vos joueuses à la fin d’une pratique lorsqu’elles ont bien pratiqué.

Pour qu’une pratique soit efficace, vous devez avoir la concentration de vos joueuses. Vos explications devraient en tout temps être simples et courte. Adaptez vos explications à l’âge de vos joueuses. N’hésitez pas à utiliser des dessins, des cônes et à répétez vos explications. Enfin, un exercice devrait pouvoir s’expliquer en 5 étages et moins (selon votre catégorie).

Nouveauté 2012

Chaque joueuses de catégorie novice à cadette sera évaluée en début de saison en fonction d’une liste d’aptitude. Chaque joueuse pourra donc savoir qu’elles sont ses points forts et ses points faibles. L’entraîneur pourrait prendre en considération ces points pour bien préparer ses pratiques. L’entraîneur devra réévaluer ses joueuses à la mi-saison et à la fin de la saison.

## Préparer les matchs

Avant chaque match, l’entraîneur doit :

* Préparer la feuille de match

Celle-ci se trouve à l’aréna dans le local des entraîneurs si vous jouez à domicile. Si vous jouez à l’extérieur, l’autre équipe vous fournira la feuille. N’hésitez pas à vous référer au g*uide de la feuille de match* sur le site à la section entraîneur afin de ne pas commettre d’erreur. Rappelez-vous que chaque erreur représente une amende de 5$ à l’association.

* Remplir les bouteilles d’eau
* Préparer les anneaux
* Préparer le mot d’encouragement

L’équipe d’entraîneur est responsable de motiver son équipe avant un match, c’est pourquoi vous devez parler à votre équipe pour leur dire ce que vous attendez d’elles pendant le match. Vous pouvez faire un rappel sur ce qui a été pratiqué. Terminer votre allocution par un mot d’encouragement.

* Préparer l’alignement

C’est à vous de dire aux joueuses qui commence le match sur la glace et qui commence sur le banc. Vous devez pensez stratégiquement à votre alignement. N’hésitez pas à demander l’avis de vos assistants.

## Prêt aux entraineurs

En début de saison, l’entraîneur reçoit :

* Une clé pour accéder au local des entraîneurs où celui-ci pourra récupérer sa feuille de match avant chaque partie
* Des bouteilles d’eau
* Des anneaux
* Un sac d’entraîneur
* Un ensemble de chandail blanc
* Un ensemble de chandail bleu
* Des cônes et matériel de pratique sont à votre disposition dans le local des entraîneurs.

L’entraîneur est responsable de rapporter tout le matériel à la fin de la saison. Si un bris d’équipement survient durant la saison ou si vous manquez d’équipement, il est de votre responsabilité d’aviser le responsable des équipements.

## Soutien à l’entraîneur

Tout au long de la saison, votre association sera présente pour vous aider et vous soutenir. Différentes ressources vous sont accessibles :

### Programme de parrainage

L’association peut vous fournir de l’aide pour vos pratiques ou pour vous aider à développer certaines aptitudes chez vos joueuses. Si vous le désirez, vous pourriez recevoir l’aide d’une joueuse de haut calibre. Celle-ci participerait à votre pratique afin d’enseigner aux joueuses certaines techniques. Si un tel parrainage vous intéresse. Vous devez en parler avec le responsable des entraîneurs.

### Représentante des joueuses

L’association s’est dotée d’une représentante des joueuses. Cette représentante est une joueuse d’expérience qui est impartiale et qui n’a pas de parti prix dans l’association ou envers aucune équipe. Elle peut donc intervenir dans votre équipe pour vous aider à régler un problème entre les joueuses ou entre vous et les joueuses. Les joueuses peuvent la contacter en tout temps pour lui poser des questions sur la ringuette ou pour discuter d’une situation quelconque.

## Assurance

L’association de ringuette fourni une assurance à ces joueuses et à son personnel pour chaque saison.

## Les arbitres

À venir

## Les ressources sur le web

<http://www.ringuette-quebec.qc.ca/>

<http://www.ringette.ca/>