



RINGUETTE DE GYMNASSE



AVANT - PROPOS



L'adaptation de la ringuette traditionnelle sur glace à la ringuette sur une surface non glacée a considérablement élargi l'accès à ce sport. La pratique de la ringuette procure un nombre d'activités et d'habiletés diverses qui correspondent aux objectifs d'un mode de vie physiquement actif. On peut bénéficier des avantages de la ringuette dans le gymnase d'une école ou sur une patinoire. La ringuette de gymnase est un sport qui met l'accent sur la participation maximale et dont on peut se procurer l'équipement à peu de frais. Les participants qui possèdent des habiletés motrices peuvent, sans avoir joué à un sport d'équipe, tirer parti des bienfaits du travail d'équipe, de la coopération et de l'aspect social de la ringuette.

La ringuette pose de nouveaux défis aux participants, améliore leurs habiletés et leur donne un sentiment de satisfaction. Elle leur offre l'occasion de se livrer à des activités stimulantes en développant diverses habiletés dans différents domaines. La ringuette favorise la coopération entre les coéquipiers et donne aux participants l'occasion de se livrer à une compétition saine. Les participants apprennent à tirer fierté de leurs réalisations, qu'ils soient vainqueurs ou vaincus.

La ringuette contribue au développement de nouvelles habiletés physiques et psychologiques chez les participants, et la saine compétition les aide à mûrir sur le plan émotionnel et social. En jouant à la ringuette, les participants se passionnent pour la pratique du sport, ce qui peut devenir les prémices d'un intérêt à vie pour leur forme physique et leur santé.



INTRODUCTION



QU'EST-CE QUE LA RINGUETTE?

La ringuette est un sport canadien qui a été lancé en 1963 à North Bay, en Ontario. Créé au départ pour les filles, ce sport très rapide se joue sur la glace, à l'aide d'un bâton droit servant à passer, à transporter et à lancer un anneau de caoutchouc en vue de marquer des buts. Pendant dix ans, la ringuette a surtout été pratiquée en Ontario et au Québec. Puis, l'intérêt pour ce sport s'est rapidement répandu dans tout le Canada.

ORIGINE DE LA RINGUETTE

Pendant les années 1960, M. Sam Jacks, directeur des parcs et loisirs à North Bay, en Ontario, consacrait beaucoup de temps et apportait un grand enthousiasme à la création d'activités pour les jeunes. Il s'est particulièrement attaché à créer un nouveau sport de patinage sur glace pour les filles, qu'il a appelé « la ringuette ». La première partie de ringuette a eu lieu au cours de l'hiver 1963-1964 à Espanola, une petite ville du nord de l'Ontario. Depuis, la ringuette n'a fait que progresser.

POURQUOI JOUER À LA RINGUETTE?

La ringuette est un sport d'équipe passionnant, qui privilégie le fait de s'amuser, tout en permettant la participation maximale de tous les joueurs. Ses règlements encouragent la sécurité. Ils n'autorisent aucun contact physique intentionnel. La ringuette favorise la maturité émotionnelle et sociale en donnant une place importante au travail d'équipe dans la collaboration et la compétition.

C'est un sport qui exige du conditionnement physique et de la stratégie. Les joueurs doivent avoir de l'agilité, de la vitesse et de l'endurance, ce qui développe la condition physique. Pratiquée jeune, la ringuette permet le développement de la force, de l'équilibre, de la flexibilité, de l'agilité et de la coordination musculaire.

Le présent manuel a été conçu dans le but d'aider à enseigner la ringuette sur une surface non glacée. On y a modifié les règlements, exercices, habiletés et renseignements généraux en tenant compte de la nature différente de la ringuette de gymnase.

SURFACE DE JEU ET DIVISION

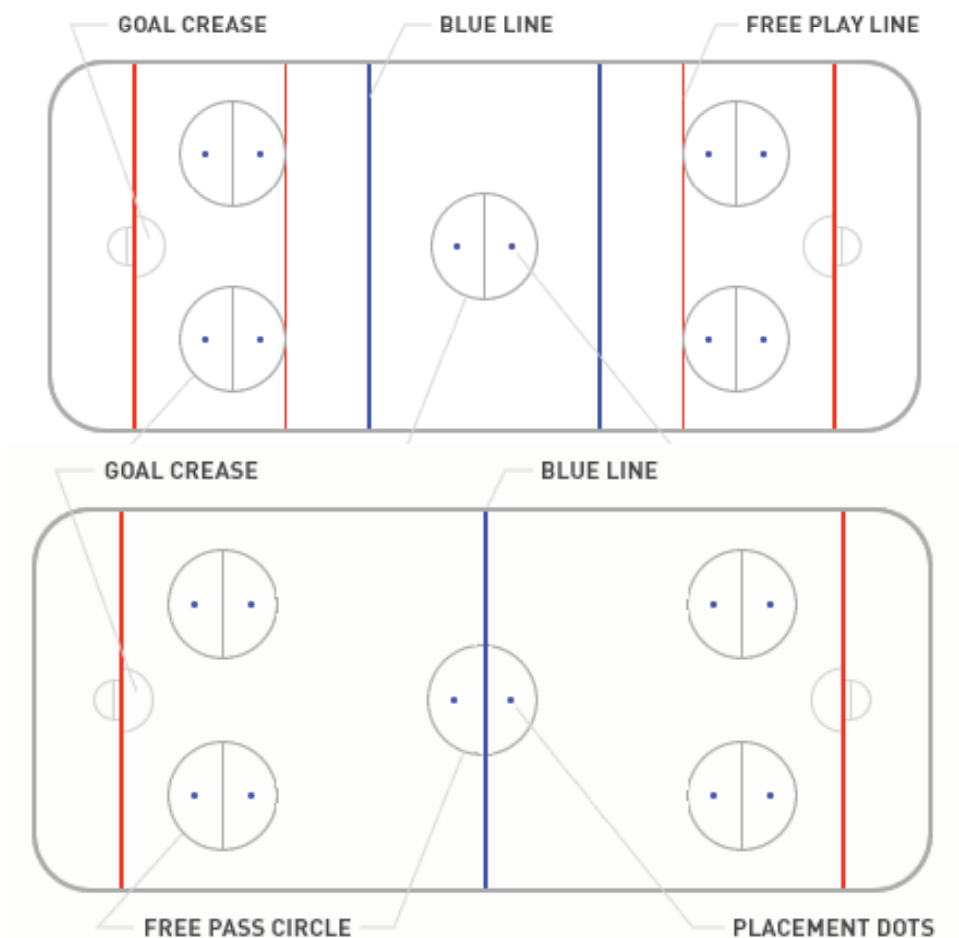
La ringuette de gymnase se joue sur un plancher de gymnase ou une surface lisse similaire. En général, un plancher de gymnase comporte déjà des lignes pour des sports et il incombera à l'instructeur de déterminer lesquelles de ces lignes pourront servir à la ringuette. Sur un plancher de gymnase, il y a habituellement une ligne centrale, entourée d'un cercle, qui est destinée au basketball. Cela peut servir de cercle de mise au jeu.

L'instructeur peut décider de tracer les lignes de zone à l'aide de ruban adhésif pour plancher. Il doit alors s'assurer que le ruban employé convient à cette utilisation et qu'il ne faudra pas gratter le plancher ou effectuer un nettoyage particulier après avoir enlevé ce ruban. S'il n'a pas de ruban, il peut tracer les lignes autrement, par exemple, à la craie, avec des cônes ou en les affichant sur le mur.



INTRODUCTION

Vous trouverez ci-dessous le plan d'une patinoire traditionnelle de ringuette. Veuillez noter que vous pouvez modifier cette surface de jeu afin qu'elle convienne le mieux possible aux participants des activités. La disposition la plus simple de la surface de jeu, montrée à la 2e figure est peut être plus indiquée pour les débutants, tandis que les groupes d'un niveau plus avancé peuvent tirer parti de la disposition à zones multiples utilisée habituellement à la ringuette.



i) Il faudrait établir la limite de la surface de jeu dans le gymnase de façon que le jeu soit continu et qu'il y ait le moins possible de coups de sifflet. Dans un petit gymnase, l'instructeur peut faire des murs la limite de la surface de jeu afin qu'il n'y ait pas de « hors-limite ». Dans un grand gymnase, la limite tracée pour d'autres sports peut être celle de la surface de jeu de ringuette.

ii) Une ligne en forme de demi-cercle est tracée en face de chaque but. Le rayon des enceintes des buts est de 2,44 m (8 pi). L'enceinte (zone) du but est aussi limitée par la ligne de but allant de l'enceinte aux poteaux du but.

iii) Il faut tracer les lignes de zone, qui divisent la surface de jeu en deux ou en trois zones égales, selon l'espace disponible ou les capacités des participants (voir les Figures)



INTRODUCTION



ÉQUIPEMENT

Une partie de ringuette de gymnase nécessite l'équipement ou les éléments suivants. Veuillez noter que si vous ne disposez pas de ces objets, vous pouvez vous servir d'objets semblables à condition que leur utilisation ne présente pas de risque pour les participants. Une solution de remplacement suit chaque élément nécessaire énuméré.

- Deux (2) filets de but (dont les dimensions recommandées sont de six (6) pieds de large et de quatre (4) pieds de haut). Solutions de remplacement : des cônes ou tout autre objet pouvant servir à indiquer l'emplacement du filet sur le sol.
- Un (1) anneau de ringuette de gymnase (essayez, dans la mesure du possible, d'en avoir un de rechange). Solution de remplacement : créez un anneau en carton et recouvrez-le de ruban-cache ou de ruban isolant. Il devrait mesurer environ 4 ½ po (11 cm) de diamètre et 1 po (3 cm) d'épaisseur.
- Dix (10) bâtons de ringuette (5 par équipe). Solutions de remplacement : les bâtons peuvent être en bois, en aluminium ou en plastique, mais le bout des bâtons doit être recouvert de quelque chose qui n'endommagera pas la surface de jeu. D'autres solutions consistent à utiliser des bâtons de hockey, dont la lame a été enlevée par une coupe nette, des manches à balai qui ne sont ni fendus ni cassés, etc.
- Deux (2) bâtons de gardien de but (1 par équipe). Solutions de remplacement : bâtons de hockey ou balais.
- Des camisoles ou des éléments indicateurs pour différencier les équipes. Solutions de remplacement : t-shirts de même couleur, l'équipe des « hauts clairs » contre l'équipe des « hauts foncés », etc.
- Un sifflet pour l'arbitre (s'il y en a un).
- Quelque chose pour tracer les lignes et les enceintes des buts. Par exemple, du ruban adhésif ou de la craie.
- Un chronomètre (horloge, montre, etc.)
- Une feuille de marque pour consigner les buts et punitions.

Il existe des ensembles d'équipement fabriqué spécialement la ringuette de gymnase. L'anneau en caoutchouc souple et les bâtons en plastique sont sécuritaires; de plus, ils n'endommagent pas les planchers de gymnase et n'y laissent pas de marques. Vous pouvez vous procurer des ensembles d'équipement de ringuette de gymnase auprès de :

DOM SPORTS AND GAMES
957, AVENUE ROSELAWN
TORONTO (ONTARIO) CANADA M6B 1B6
TÉLÉPHONE : 416-781-2338 TÉLÉCOPIEUR : 416-781-4264



INTRODUCTION

ÉQUIPEMENT DE PROTECTION RECOMMANDÉ

Il est recommandé que les participants portent l'équipement de protection suivant, selon le niveau du jeu :

- lunettes de protection des yeux (lunettes de sécurité utilisées dans les ateliers de sciences ou d'arts industriels, lunettes de ski, lunettes de squash ou toutes lunettes protectrices disponibles);
- des gants protecteurs.

Les gardiens de but devraient avoir et porter l'équipement supplémentaire suivant :

- un protecteur facial (complet);
- un plastron;
- des jambières de gardien de but;
- un bâton de gardien de but;
- un protège-cou.

Veuillez consulter votre association locale au sujet des règlements qui régissent l'équipement de protection des joueurs de ringuette.



RÈGLEMENTS

Plusieurs règlements constituent la base de la ringuette et en font un sport unique. Les règlements suivants ont été adoptés pour les parties de ringuette de gymnase. Si vous avez besoin des règlements de la ringuette sur glace, veuillez communiquer avec Ringuette Canada ou avec l'un de ses représentants.

La partie doit compter au moins deux périodes, pendant lesquelles tous les joueurs doivent jouer au moins une fois.

L'anneau peut franchir une ligne de zone seulement dans une passe. Après avoir fait une telle passe, un joueur ne peut pas toucher l'anneau avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur.

Le gardien de but est la seule personne autorisée dans l'enceinte du but. Si un joueur de l'équipe adverse pénètre dans l'enceinte du but de l'équipe en défensive, le jeu s'arrête et l'équipe en défensive prend possession de l'anneau dans une remise au jeu effectuée sur la ligne latérale de la surface de jeu. Seul le gardien de but peut toucher l'anneau quand celui-ci se trouve dans l'enceinte du but. Seuls le bâton, un pied ou les deux pieds du gardien de but sont autorisés dans l'enceinte du but.

Si l'anneau sort de la surface de jeu pendant le jeu, l'équipe qui ne l'a pas envoyé à l'extérieur de la surface de jeu obtient une remise au jeu sur la ligne.

Chaque équipe doit avoir au maximum six joueurs (y compris le gardien de but) en même temps sur la surface de jeu.

Pendant la partie, les joueurs peuvent échanger leurs places avec des coéquipiers en attente près de la ligne latérale mais chacun doit toucher la main de son remplaçant avant d'échanger sa place avec celui-ci.

Une équipe qui écope d'une pénalité doit jouer sans le nombre de ses joueurs pénalisés.



HABILETÉS DE BASE

POSITION DE BASE

Avant d'apprendre à manier l'anneau, il est important que les élèves aient la bonne posture.

- Les pieds devraient être écartés et légèrement pointés vers l'extérieur, l'écart entre les pieds correspondant à la largeur des épaules.
- Le haut du corps est légèrement penché vers l'avant et le poids du corps repose sur l'avant-pied.
- La tête reste relevée et les yeux regardent vers l'avant.
- Le bras de la main inférieure devrait être presque complètement tendu.
- Le coude du bras supérieur devrait être légèrement fléchi.
- Le bâton devrait être tenu des deux mains, et le bout du bâton, être sur le sol et légèrement sur le côté du joueur. Les deux bras devraient être légèrement écartés du corps.
- Le bâton croise le devant du corps diagonalement, à partir de la main supérieure à l'embout du manche, et le bout du bâton touche le patin du côté opposé en étant légèrement devant. Cela s'appelle le côté du coup droit.



PASSE

Le joueur est en position de base, garde la tête relevée et regarde l'endroit où il veut que l'anneau se rende.

- Il place le bout du bâton dans l'anneau et amène l'anneau légèrement derrière lui.
- En faisant un geste de balayage du bras et un mouvement du poignet, il propulse l'anneau devant lui, tout en transférant son poids de l'arrière vers l'avant pendant l'exécution de la passe.
- Il lâche l'anneau quand celui-ci se trouve légèrement devant son pied avant.
- Il ne devrait pas commencer la passe trop en arrière.
- La vitesse de la passe dépend de la force des bras et des épaules ainsi que du mouvement rapide du poignet.
- La précision de la passe est déterminée par le guidage des mains et la fin du mouvement (veiller à ce que le bâton ne soit pas élevé).
- Le bâton finit en direction de la cible pour que la passe soit plus précise. Cela s'effectue en gardant les coudes écartés du corps pendant la fin du mouvement.

Il faudrait commencer à enseigner aux participants à faire des passes et à les recevoir en position stationnaire, puis continuer en intégrant des déplacements des participants.



HABILETÉS DE BASE

PIQUAGE

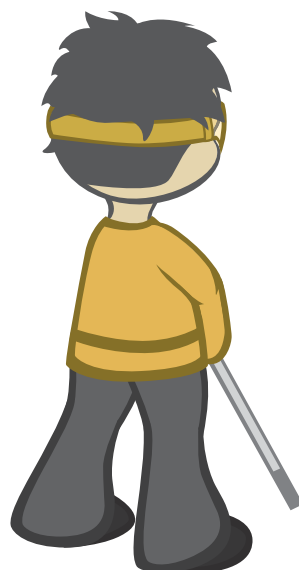
Le piquage de l'anneau est probablement l'une des techniques de ringuette les plus difficiles à maîtriser. Si une équipe veut tirer parti de tous les avantages d'un bon jeu de passes, chacun de ses membres devrait acquérir l'habileté de recevoir, dans toutes les positions possibles, des passes de vitesse croissante.

Il faut développer les habiletés suivantes pour effectuer des passes réussies :

- la coordination main-œil;
- le choix du bon moment;
- l'anticipation;
- la prise de contrôle – terminer la réception de la passe avant d'exécuter la passe suivante;
- l'état de préparation – garder le bâton au niveau de la surface de jeu pour être prêt à recevoir une passe.

Action :

- À l'approche de l'anneau, le joueur le regarde et suit avec son bâton le chemin de l'anneau jusqu'à ce qu'il pique d'un geste ferme la surface de jeu.
- Le joueur fixe toute son attention sur l'approche de l'anneau.
- L'instructeur veille à ce que les joueurs se penchent en fléchissant légèrement les genoux et non en courbant le dos.



TIR

Le tir est une autre habileté de base de la ringuette. La réussite d'un tir repose en grande partie sur l'exécution des éléments qui entrent en jeu. Il faudrait rappeler aux joueurs de garder la tête relevée, de regarder la cible et de finir le mouvement avec le bâton en pointant la cible.

TIR DU POIGNET :

- Le joueur commence ce tir en étant en position de base et en ayant les mains en position de base sur le bâton.
- Ce tir reproduit le processus de la passe, mais avec plus de force et de torque. Il fait intervenir le haut du corps, la taille et les jambes et nécessite un transfert de poids de la jambe arrière à la jambe avant.

- À la fin du mouvement, le bout du bâton soulève l'anneau et le fait voler au-dessus de la surface de jeu. Ce tir requiert un mouvement rapide du poignet et de la force dans les bras.



HABILETÉS DE BASE

TIR DU REVERS :

- Le joueur commence ce tir en tirant l'anneau devant lui jusqu'au côté du revers.
- La rotation du corps vers le côté du revers ainsi que le léger mouvement des bras et des poignets préparent le joueur à tourner le corps et les bras dans la direction opposée, vers la cible.
- À la fin du mouvement, le joueur accroche la face inférieure de l'anneau avec le bout du bâton et pointe vers l'endroit où il veut que l'anneau se rende.
- L'instructeur devrait encourager les joueurs à garder leurs bâtons bas et à contrôler la fin du mouvement de leurs tirs.

MISE EN ÉCHEC DU BÂTON

- Le joueur devrait commencer la mise en échec du bâton du porteur de l'anneau en étant dans une position contrôlée où il a un bon équilibre (position de base).
- L'action consiste à exécuter un court mouvement énergique de frappe vers le haut, en touchant par-dessous la partie inférieure du bâton du porteur de l'anneau, juste au-dessus de l'anneau.
- Le joueur doit tenir solidement le bâton en ayant les mains bien espacées.
 - Il doit éviter de toucher le bâton de l'adversaire à la hauteur des mains et éviter que son bâton touche le corps de l'adversaire.
 - Pour exécuter une mise en échec du bâton, le joueur doit se trouver tout près du porteur de l'anneau.
 - Après avoir soulevé le bâton de l'adversaire, le joueur essaie de placer son bâton dans l'anneau.

SURVEILLEZ LES ERREURS SUIVANTES :

- les tentatives de mise en échec du bâton faites trop loin derrière le porteur de l'anneau qui peuvent conduire à accrocher ou à faire trébucher ce joueur;
- un coup donné trop haut sur le bâton du porteur de l'anneau, qui peut cingler la main de ce dernier et donner lieu à une pénalité.
- Une tentative désespérée ou extrême de mise en échec du bâton peut amener le joueur qui la fait à élever son bâton ou à cingler.

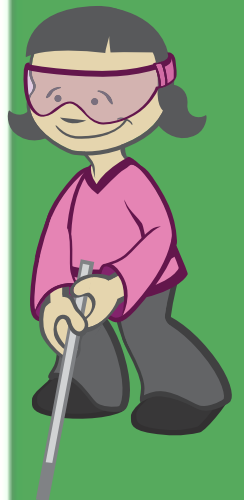


AVANT DE COMMENCER...

Voici quelques conseils à suivre avant le début de chaque séance prévue de ringuette. Ils vous aideront à faire en sorte que la séance se déroule de façon ordonnée.

1. Choisissez à l'avance les activités de chaque séance. Les trois unités codées en couleur sont différentes : chacune met l'accent sur différents aspects du jeu. En choisissant les activités qui conviennent au groupe auquel vous enseignerez, vous serez prêt à lui donner une séance enrichissante et réussie.
2. Vérifiez l'état de tout l'équipement avant chaque séance. Faites les réparations nécessaires et, au besoin, remplacez des éléments de l'équipement. Rassemblez l'équipement à l'avance afin d'être prêt pour la séance. En procédant ainsi, vous ne serez pas pris au dépourvu en passant d'une activité à l'autre pendant la séance.
3. Prévoyez le traçage des lignes sur le plancher, à l'aide de ruban adhésif ou d'une craie s'il y a lieu. Reportez-vous aux Figures 1.1 et 1.2 de l'Introduction pour voir les deux plans de surface de jeu qui peuvent être réalisés.
4. Incluez une période d'exercices d'étirement et de conditionnement physique avant chaque séance. En initiant les participants aux bonnes techniques d'étirement, vous préviendrez les blessures et encouragerez les bonnes pratiques de conditionnement physique et de préparation au jeu.
5. Attirez l'attention des participants sur la sécurité et l'esprit sportif, en attachant la même importance aux deux. En prenant connaissance des règlements et des lignes directrices de la ringuette avant de commencer, les participants comprendront les conséquences qu'entraînera le fait de ne pas les suivre. Expliquez-leur qu'il est important de porter l'équipement de protection en tout temps de façon appropriée. Précisez, le cas échéant, toutes les politiques se rapportant au lieu de la séance afin que les participants respectent l'environnement sous tous ses aspects pendant la pratique du sport.
6. Invitez tous les participants de la séance à tirer le meilleur parti possible du temps dont ils disposent. Ne dirigez pas des « éducatifs », faites plutôt participer tout le monde aux jeux indiqués dans le présent manuel. Dans les pages suivantes, nous suggérons des plans de leçons à l'intention de différents groupes.

Rappelez aux participants l'existence de la ringuette sur glace et encouragez-les à participer à une soirée « Essayez la ringuette » de l'association locale. Assurez-vous d'avoir des documents indiquant les dates et emplacements de ces activités locales afin de les remettre à ceux qui désirent



JEUX ET EXERCICES D'INITIATION

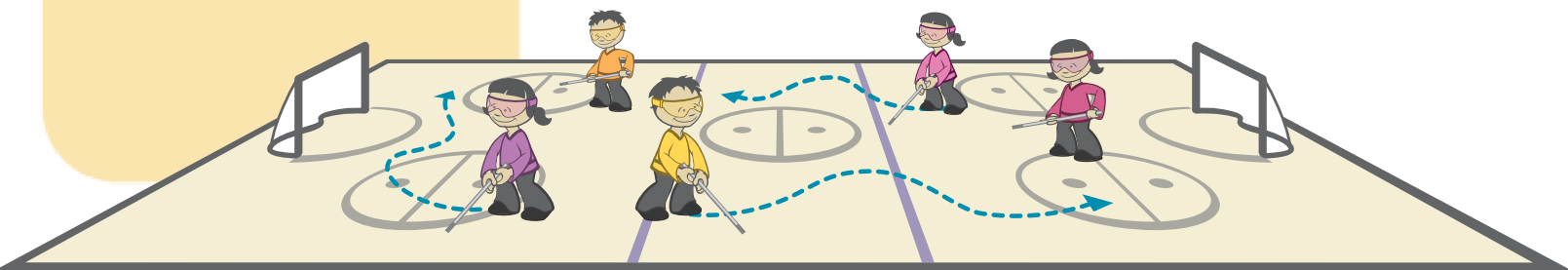
Suivez votre guide Zoé dans des jeux qui feront connaître aux participants l'équipement et les mouvements de base du sport de la ringuette. En se familiarisant avec l'équipement et en comprenant comment on s'en sert, les participants seront plus à l'aise et plus portés par la suite à prendre part à d'autres jeux nécessitant une utilisation plus précise de l'équipement.

Les activités proposées dans cette section peuvent aussi servir d'activités d'échauffement et de récupération. Veillez à y inclure des exercices indispensables d'étirement des principaux groupes musculaires et à souligner l'importance que l'échauffement et la récupération ont avant et après chaque séance. Afin que les participants s'engagent davantage dans ces activités, demandez-leur de choisir celles qu'ils veulent ou de diriger la séance d'étirement.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

Distribuez les bâtons. Expliquez que les bâtons sont des lignes électriques, comme il y en a sur les autos tamponneuses dans les foires. Pour que le joueur avance, le bout de son bâton doit toucher le sol – si ce n'est pas le cas, le joueur s'immobilise. Demandez aux joueurs de se déplacer dans différentes directions sur la surface de jeu. Circulez pour surveiller le positionnement sécuritaire des bâtons.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

Le positionnement sécuritaire du bâton – par mesure de sécurité, il est important de garder le bout du bâton sur le sol.

BUT DU JEU

Ce jeu sert à apprendre aux joueurs à circuler avec un bâton. Il les familiarise avec le poids du bâton et la façon de tenir le bâton des deux mains. Il les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

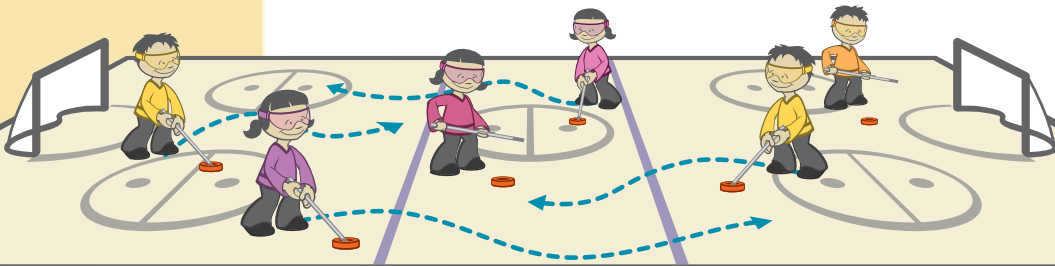
Les participants circulent sans perdre l'anneau.

Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

Distribuez un anneau et un bâton à chaque joueur. Cette fois-ci, les participants jouent à « En voiture » avec pour carburant leur anneau. Ils ne peuvent pas se déplacer sans leur anneau. Demandez-leur de circuler sur la surface de jeu en cherchant un espace ouvert. Circulez pour surveiller le positionnement sécuritaire des bâtons.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

Les participants circulent sans perdre l'anneau.

Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le positionnement sécuritaire du bâton – par mesure de sécurité, il est important de garder le bout du bâton sur le sol. L'initiation au maniement de l'anneau – en gardant la tête relevée et en étant conscient de la présence des autres joueurs autour de soi.

BUT DU JEU

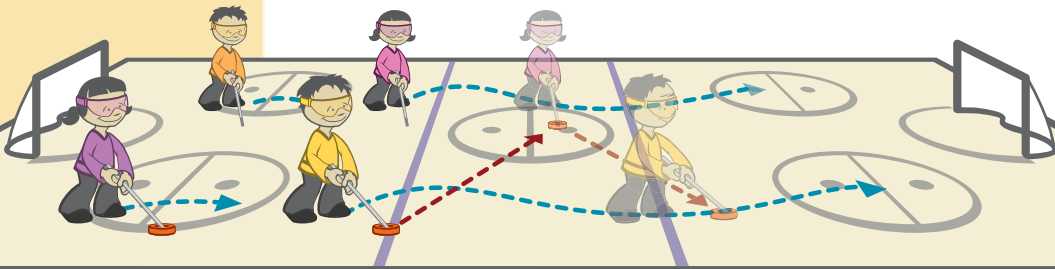
Ce jeu vise à apprendre aux participants à circuler avec l'anneau. Ces derniers se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.



#03 - DÉPANNEUSE

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par équipe de 2 participants.



LE JEU

Les élèves jouent à deux. Ils se passent « l'essence » (l'anneau) à plusieurs reprises d'abord en position stationnaire, puis en se déplaçant sur la surface de jeu. Circulez pour les aider et leur rappeler les points de sécurité.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le positionnement sécuritaire du bâton, le maniement de l'anneau et la passe.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les participants à l'exécution de passes et au piquage de l'anneau, deux impératifs dans toute partie de ringuette. La deuxième étape du jeu leur apprend à exécuter ces habiletés fondamentales en se déplaçant.

Les participants sont en mesure de passer et piquer l'anneau.

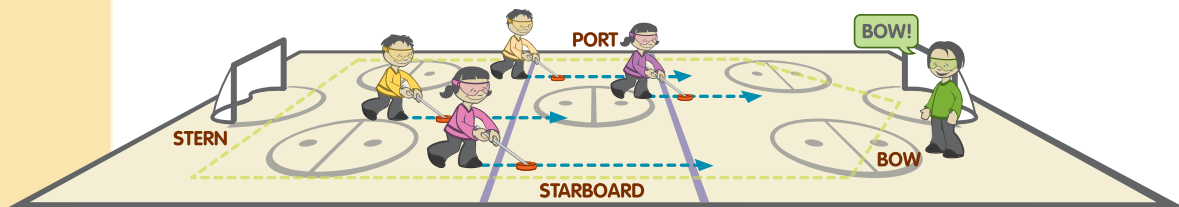
Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau



#04 - IL ÉTAIT UN PETIT NAVIRE

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- une surface de jeu délimitée.



PROUE (BOW) – Une extrémité de la surface de jeu (l'avant du bateau). Les élèves courent jusqu'à la proue avec leurs bâtons et anneaux et reviennent de la même façon au point de départ.

POUPE (STERN) – l'autre extrémité de la surface de jeu (l'arrière du bateau). Les élèves courent jusqu'à la poupe avec leurs bâtons et anneaux et reviennent de la même façon au point de départ.

BÂBORD (PORT) – Le côté gauche de la surface de jeu (quand on est face à la proue).

TRIBORD (STARBOARD) – Le côté droit de la surface de jeu (quand on est face à la proue).

HOMME À LA MER – Les élèves s'allongent sur le sol et se remettent debout.

CAPITAINE À LA MER – Les élèves saluent le capitaine (l'enseignant ou l'instructeur).

NETTOYAGE DU PONT – Les élèves bougent l'anneau avec leur bâton, en faisant un mouvement circulaire ressemblant à celui du nettoyage d'un pont.

MUTINERIE – Les élèves poursuivent l'enseignant ou l'instructeur.



Demandez aux participants de former un demi-cercle et expliquez-leur les directives que vous allez leur donner. Vous donnez les directives et les élèves les exécutent.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le positionnement sécuritaire du bâton – par mesure de sécurité, il est important de garder le bout du bâton sur le sol – et l'initiation au maniement de l'anneau.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les élèves au maniement de l'anneau et leur apprend à garder la tête relevée en transportant l'anneau d'un endroit à un autre sur la surface de jeu. C'est important car, quand on joue à la ringuette, il faut garder la tête relevée pour regarder où l'on va.

Les participants se dirigent dans la bonne direction au bon moment.

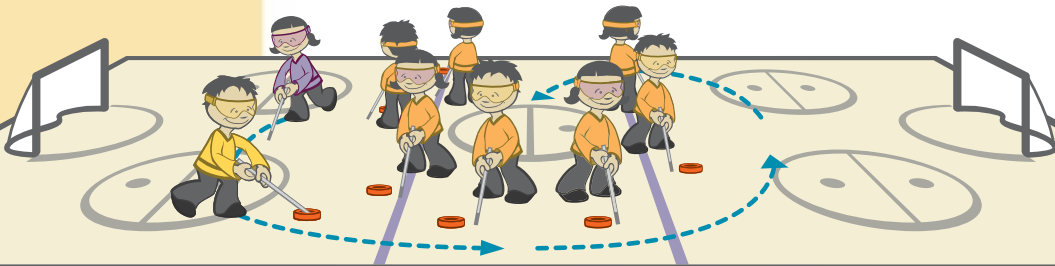
Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau



#05 - CANARD, CANARD, OIE!

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

Les participants forment un cercle, sont face à l'extérieur du cercle et ont leur anneau devant eux. L'un des participants tourne autour du cercle en marchant; en passant devant chacun des participants en cercle, il dit « canard ». Quand le marcheur le désire, il laisse son anneau, prend l'anneau d'un des participants en cercle et dit « oie ». Le marcheur et ce participant se mettent alors à courir autour du cercle pour revenir le premier à la place libre. Si le marcheur y arrive le premier, il y reste et l'« oie » devient le nouveau marcheur. Si l'« oie » y arrive la première, le marcheur initial reste le marcheur et fait une nouvelle tentative.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

Les participants sont engagé et participant au jeu.

Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le positionnement sécuritaire du bâton – par mesure de sécurité, il est important de garder le bout du bâton sur le sol – et l'initiation au maniement de l'anneau.

BUT DU JEU

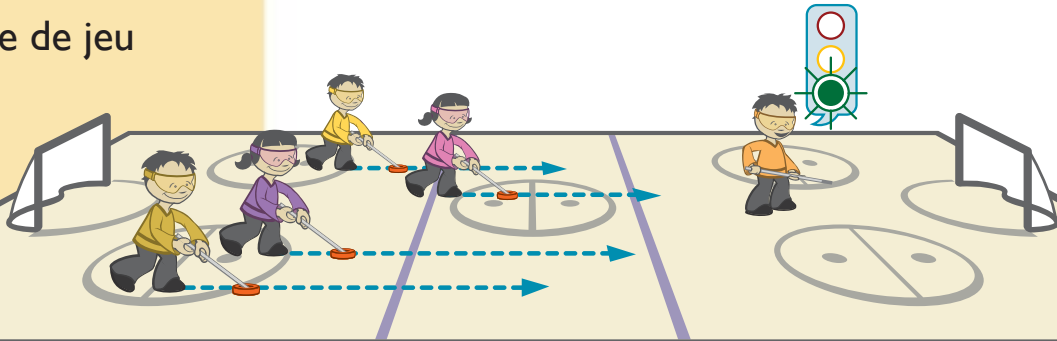
Ce jeu initie les joueurs à la compétition amicale, ainsi qu'au transport de l'anneau dans le cadre d'un effort intensif. Pendant une partie, il arrive qu'un joueur coure après un autre joueur sur la surface de jeu pour obtenir l'anneau ou atteindre le filet.



#06 - FEU ROUGE, FEU VERT

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU



Un joueur représente le « feu de circulation » à une extrémité de la surface de jeu. Il est face à tous les autres joueurs qui sont alignés à l'autre extrémité de cette surface. Le « feu de circulation » dit « feu vert » et tourne le dos aux autres joueurs. Ces joueurs essaient d'avancer en direction du « feu de circulation ». Le feu de circulation dit « feu rouge ». Les autres joueurs doivent alors s'immobiliser avant que celui-ci se retourne. Quand le feu de circulation se retourne, il renvoie à la ligne de départ tous les joueurs qui bougent ou qui n'ont pas leur anneau. Le premier joueur qui atteint la ligne où se trouve le feu de circulation devient le nouveau feu de circulation.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Les mouvements de la ringuette et le maniement de l'anneau.

BUT DU JEU

Ce jeu sert à apprendre aux participants à circuler avec l'anneau. Ces derniers s'habituent à manier l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton, ce qui les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

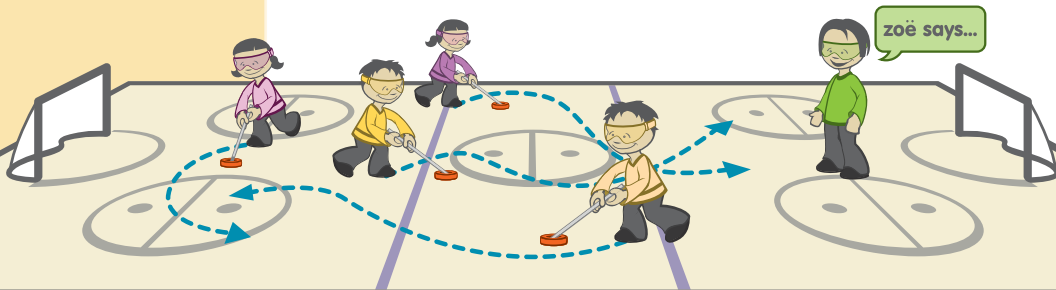
Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

Les participants sont en mesure de garder l'anneau sur leur bâton.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant



LE JEU

Les participants suivent les directives de l'instructeur. Ils exécutent uniquement les directives de l'instructeur qui ont été précédées de « Zoé dit ».



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Tous les aspects.

BUT DU JEU

Ce jeu aide à initier les joueurs aux termes et aux mouvements de la ringuette. L'instructeur peut y associer toutes les habiletés qu'il désire que les joueurs exercent.

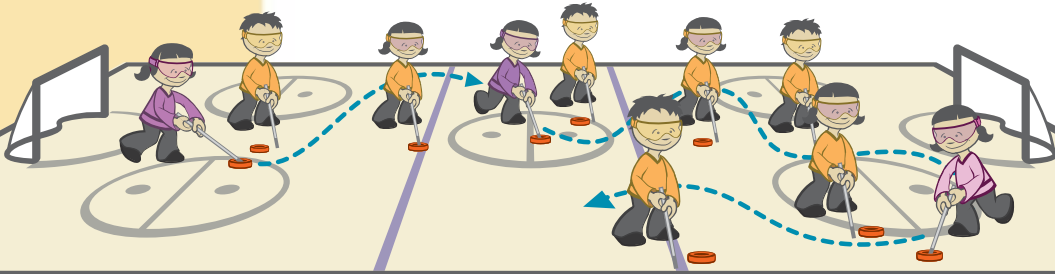
Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

Les participants sont en mesure de garder l'anneau sur leur bâton.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant



LE JEU



Les participants se mettent en file, les uns derrière les autres, en gardant entre eux un espace d'environ 2 ou 3 pieds. Chacun est muni d'un bâton et d'un anneau. Le dernier participant de la file zigzague, avec son anneau, entre tous les participants qui le précèdent. Quand il a atteint le milieu de la file, le participant qui est maintenant le dernier de la file commence à zigzaguer comme l'a fait le précédent. Quand chaque participant arrive au début de la file, il devient un cône et attend que son tour revienne. À son arrivée au début de la file, il tente de se placer de façon que la file forme un serpent qui ondule sur la surface de jeu.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

L'initiation au maniement de l'anneau et les mouvements de l'anneau.

BUT DU JEU

Ce jeu apprend aux participants à circuler avec l'anneau. Ceux-ci s'habituent à manier l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton, ce qui les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

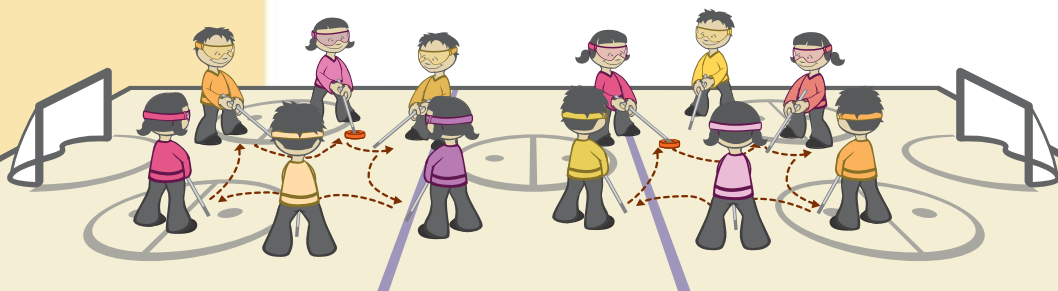
Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

Les participants sont en mesure de garder l'anneau sur leur bâton.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU



L'instructeur répartit les participants en deux groupes. Chaque groupe forme un cercle. Au signal de l'instructeur, les membres du groupe commencent faire des passes avec trois anneaux, en passant chaque fois l'anneau à leur voisin immédiat (dans le sens des aiguilles d'une montre). Quand l'instructeur donne un coup de sifflet, le groupe devrait arrêter, puis recommencer dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Environ toutes les 60 secondes, l'instructeur devrait lancer un anneau supplémentaire dans chaque cercle jusqu'à ce qu'il y ait autant d'anneaux que de participants (cela s'applique seulement aux groupes qui se sont bien adaptés à l'ajout d'anneaux).



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

L'initiation au maniement de l'anneau.

BUT DU JEU

Ce jeu aide les participants à se concentrer sur l'exécution de passes et de piquages plus rapides qui demandent une plus grande vitesse de réaction. Il fait intervenir la vitesse de réaction, un autre élément crucial de la ringuette.

Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

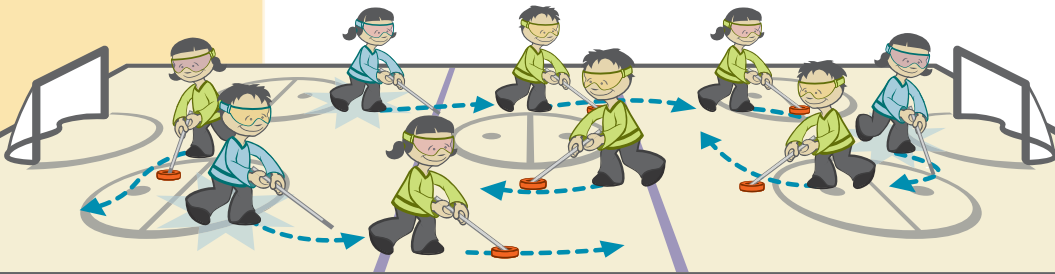
Les participants sont en mesure de garder l'anneau sur leur bâton.



#10 - TRAQUE DES ANNEAUX

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

Indiquez quels sont les 3 ou 4 joueurs qui joueront le rôle des traqueurs. Tous les autres joueurs ont des anneaux et circulent dans les limites de la surface de jeu établie. Les traqueurs poursuivent ces joueurs pour essayer de s'emparer de leurs anneaux. Quand ils prennent possession de l'anneau d'un joueur, ce dernier devient un traqueur.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

L'initiation au maniement de l'anneau, les mouvements de l'anneau et la mise en échec du bâton.

BUT DU JEU

Ce jeu donne aux participants l'occasion de s'exercer à s'emparer de l'anneau en faisant une mise en échec du bâton, de s'habituer à ce que leur bâton soit mis en échec et de circuler avec l'anneau.

Les participants circulent avec la tête levée, sans regarder l'anneau.

Les participants sont en mesure de garder l'anneau sur leur bâton.



DÉVELOPPEMENT D'HABILETÉS INDIVIDUELLES

Cette section vise à initier les participants aux habiletés de base qu'il faut avoir pour jouer à la ringuette. Comme chaque activité du présent manuel, chacune des activités de la section est présentée sous forme de jeu afin que les participants apprennent de nouvelles habiletés en jouant avec des amis et en s'amusant.

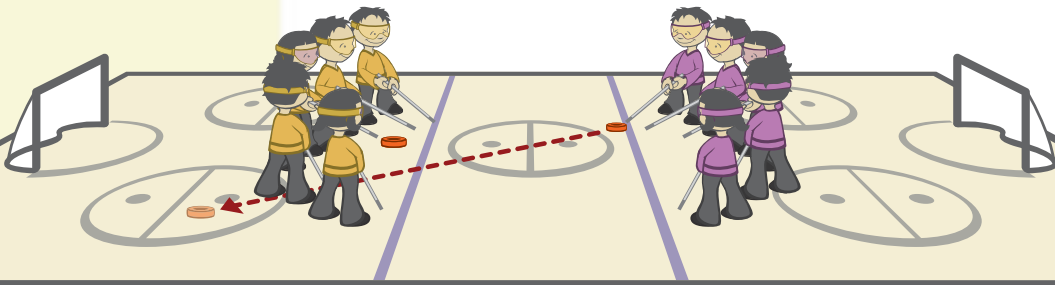
Les habiletés indiquées dans la section sont traitées dans la section Description des habiletés de base. Veuillez vous y reporter pour comprendre les principes de base et les étapes de chaque habileté. En décomposant l'habileté devant les participants, vous leur donnerez la possibilité de mieux évaluer à quoi elle sert. Faites de l'apprentissage de chaque nouvelle habileté un jeu agréable afin que les participants en aiment l'expérience. Liez chaque habileté à son exécution sur une patinoire, en rappelant aux participants que la ringuette est un sport sur glace.



#11 - SOUS LES PONTS

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

Les joueurs forment un demi-cercle. Ils sont face à l'intérieur du cercle. Ils ont les pieds écartés et appuient les côtés des pieds contre ceux de leurs voisins. Chacun a son propre bâton et le tient de façon à être prêt à agir. On utilise deux anneaux. Le jeu consiste à faire passer l'anneau entre les jambes d'un participant, sans que l'anneau soit arrêté ou piqué. Chaque fois que l'anneau passe entre les jambes d'un joueur, celui-ci obtient un point en sa défaveur. Les gagnants sont les joueurs qui ont remporté le moins de points.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

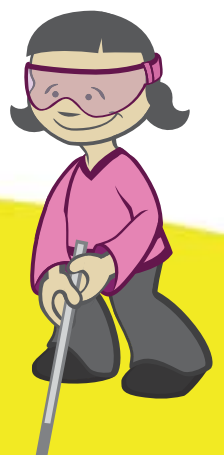
Le positionnement sécuritaire du bâton, le maniement de l'anneau et la passe.

BUT DU JEU

Ce jeu initie sainement les joueurs à la compétition. De plus, les tireurs s'exercent à effectuer des passes et des lancers avec précision, et les « ponts », à piquer l'anneau et à s'en emparer.

Les participants sont en mesure d'envoyer l'anneau vers l'endroit ciblé.

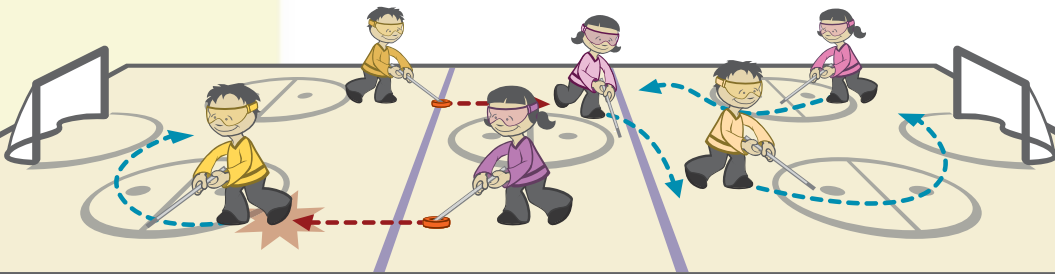
Les anneaux des participants passent sous les ponts.



#12 - CHASSE AU CHAUSSES

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

Les participants se dispersent sur la surface de jeu. L'un d'eux est un chasseur. Le chasseur essaie d'atteindre la chaussure d'un autre participant à l'aide d'une passe. S'il réussit, le participant dont la chaussure a été touchée reçoit un anneau devient aussi un chasseur. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient devenus chasseurs ou que le temps imparti au jeu se soit écoulé.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

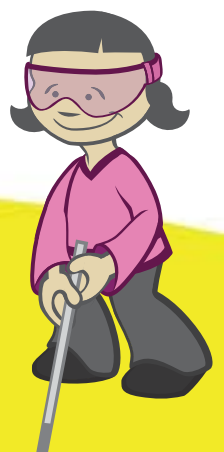
Le positionnement sécuritaire du bâton et la précision des passes.

BUT DU JEU

Ce jeu initie sainement les joueurs à la compétition. C'est un jeu de poursuite amusant et stimulant. Il s'apparente à la ringuette, car les joueurs circulent avec l'anneau, tout en faisant attention aux autres joueurs qui vont dans tous les sens.

Les participants sont en mesure d'envoyer l'anneau vers l'endroit ciblé.

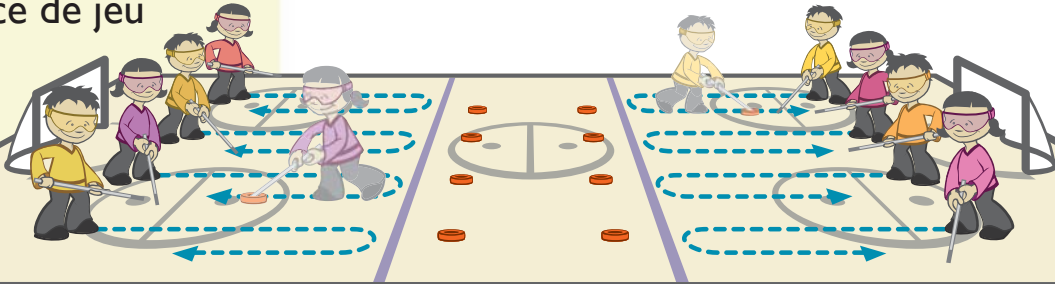
Les participants sont en mouvement et on chacun la chance d'être le chasseur.



#13 - COURSE AUX ANNEAUX

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant ou davantage, si c'est possible;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur aligne des anneaux des deux côtés de la ligne centrale. Il répartit les joueurs en 2 groupes et demande à chaque groupe de s'aligner à l'une des extrémités de la surface de jeu en faisant face à l'autre groupe. À son signal, les élèves courent se saisir des anneaux situés sur le côté de la ligne centrale qui est le plus près d'eux. Le gagnant est le premier groupe dont tous les anneaux sont arrivés à son extrémité de la surface de jeu.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

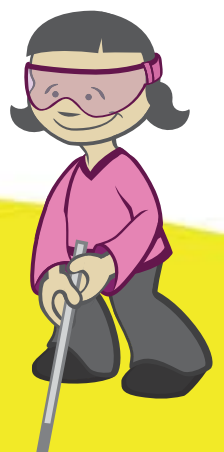
Le travail d'équipe, le piquage et la passe en retrait.

BUT DU JEU

Ce jeu apprend aux participants à circuler avec l'anneau. Les joueurs se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

Les participants circulent sans perdre l'anneau.

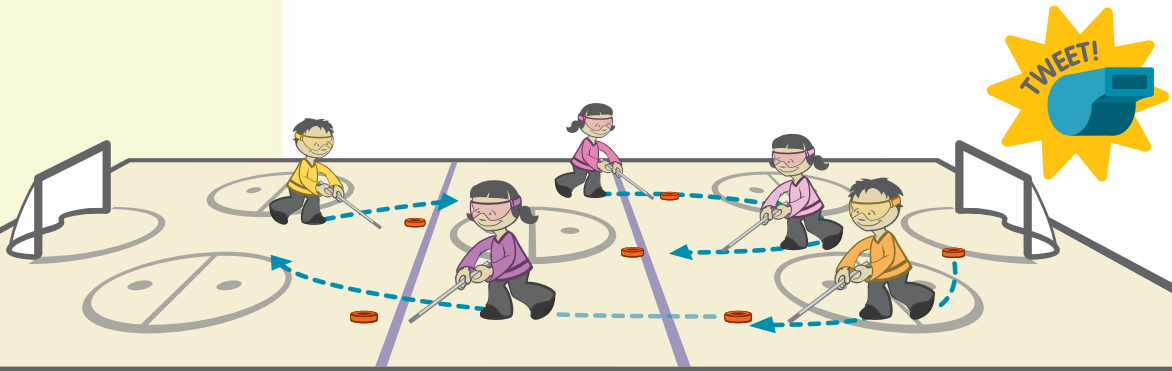
Les participants sont en mouvement et participent à l'activité.



#14 - ÉCHANGE D'ANNEAUX

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

Tous les participants sont dispersés sur la surface de jeu. Chacun circule avec son anneau. À chaque coup de sifflet de l'instructeur, les joueurs doivent faire une passe en retrait avec leur anneau et s'emparer d'un autre anneau.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

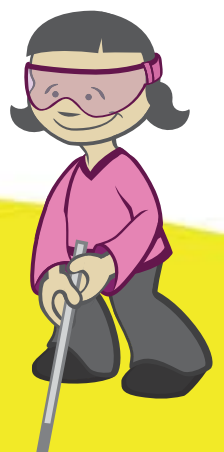
Le positionnement sécuritaire du bâton, le piquage et la passe en retrait.

BUT DU JEU

Ce jeu apprend aux participants à circuler avec l'anneau. Ces derniers se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

Les participants font des passes à retrait sans hésitation.

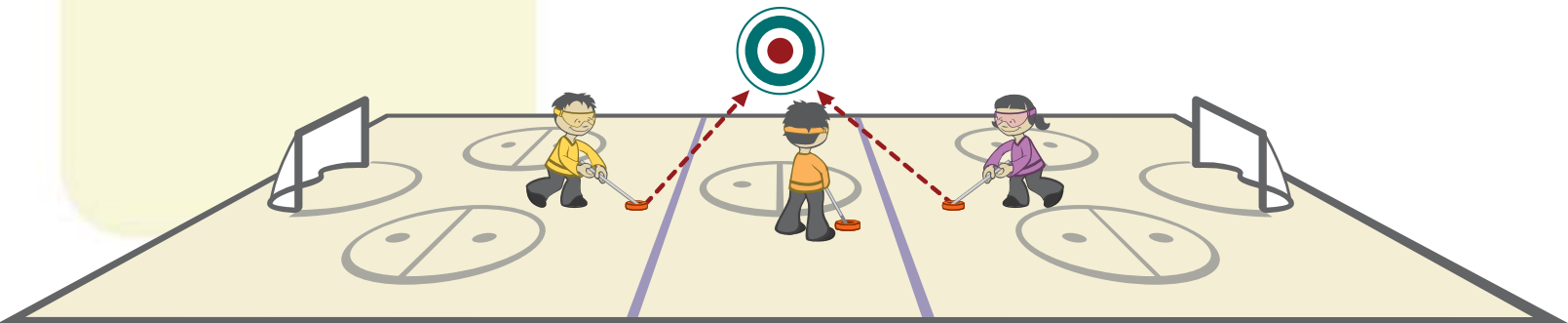
Les participants sont en mouvement.



#15 - TIRS AU MUR

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

L'instructeur établit une cible sur le mur. Il demande au joueur de tirer sur la cible en la touchant le plus souvent possible. Le joueur essaie de soulever l'anneau au-dessus du sol.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

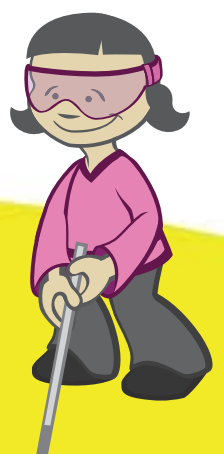
Le tir.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les joueurs au tir et à la précision du tir. Ces derniers peuvent s'exercer à effectuer différents types de tirs, dont le tir du revers et le tir du poignet, sur le sol et au-dessus du sol.

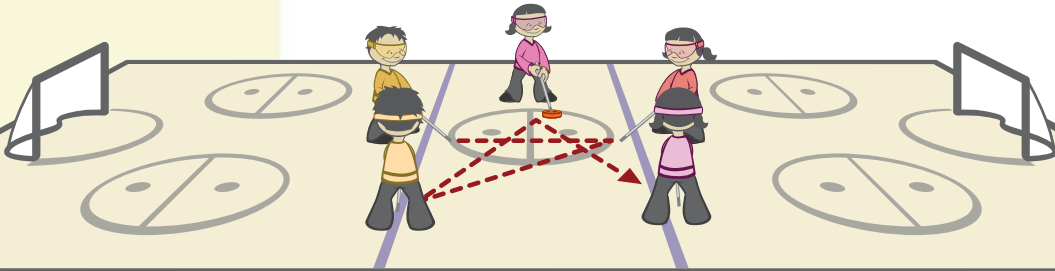
Les tirs sont d'une force adéquate.

Les tirs frappent la cible.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par groupe de cinq participants.



LE JEU

Cette activité est destinée à des joueurs de niveau plus avancé. Les participants forment un cercle et effectuent des passes dont le tracé constitue une étoile. Ils essaient de faire ces passes le plus rapidement possible.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

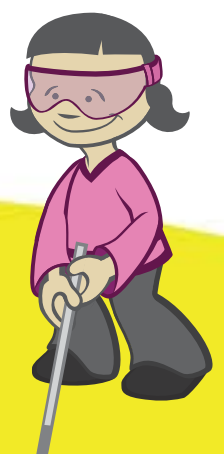
La communication entre coéquipiers.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les participants à se concentrer sur la précision de la passe et du piquage, tout en ayant recours à la communication et à la stratégie d'équipe pour déterminer comment effectuer la passe. Les joueurs se familiarisent avec leurs coéquipiers.

Les participants sont en mesure de compléter l'étoile.

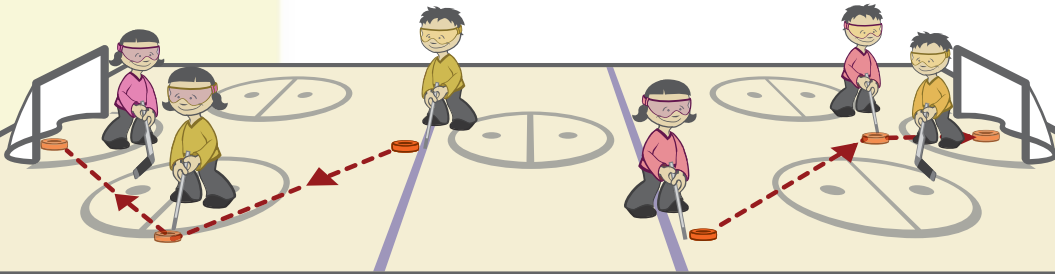
Les participants augmentent la vitesse des passes et incluent tous les participants.



#17 - PATATE CHAUDE

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

L'instructeur répartit les participants en groupes de 3 personnes (2 joueurs et 1 gardien de but). Chaque groupe doit se constituer un filet sur sa partie de la surface de jeu. Une personne se tient à un coin du filet, une autre plus loin à l'extérieur du filet. On fait une passe à la personne au coin du filet et celle-ci doit essayer de piquer l'anneau et d'effectuer un tir en un seul mouvement ou le plus vite possible.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

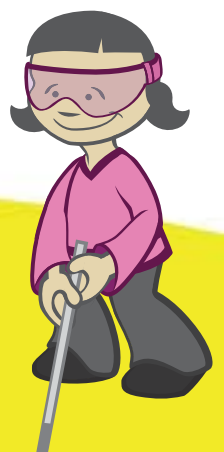
La passe, le piquage et le fait de provoquer des occasions de marquer.

BUT DU JEU

Ce jeu commence à apprendre aux participants à provoquer des occasions de marquer. En s'exerçant ainsi, ils seront plus à l'aise en provoquant de telles occasions pendant une partie.

Les participants comptent des buts.

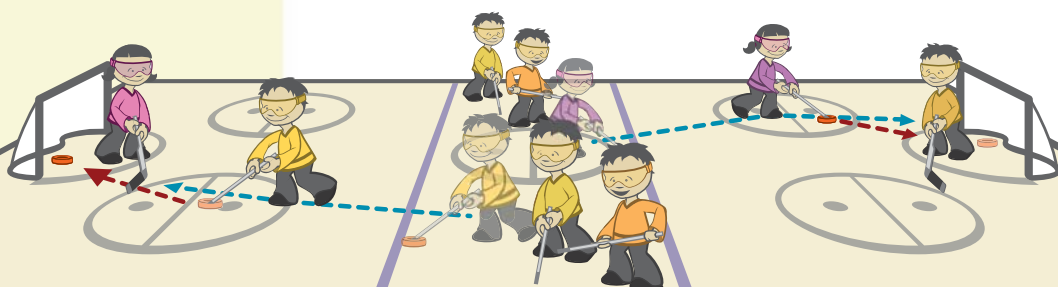
Les participants jouent toutes les positions et complètent les tâches requises.



#18 - ÉPREUVE DÉCISIVE

ÉQUIPEMENT

- le plus grand nombre possible de bâtons, mais deux suffiront;
- deux anneaux.



LE JEU

Une enceinte de but et un gardien de but sont à chaque extrémité de la surface de jeu. À tour de rôle, les joueurs se trouvent en situation d'échappée devant le gardien de but à chaque extrémité de la surface de jeu. Le groupe gagnant est celui qui compte le plus de buts. La présence de gardiens de but « célèbres » (c'est-à-dire l'instructeur, un enseignant, un parent, etc.) peut rendre ce jeu plus amusant.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

Les habiletés de tir.

BUT DU JEU

Ce jeu permet aux joueurs de se sentir de plus en plus à l'aise dans l'exécution de tirs au but. Il leur donne aussi la possibilité d'apprendre à manœuvrer le gardien de but et à utiliser différents tirs contre lui. Le recours à la « feinte » peut donner aux joueurs plus de chances de marquer des buts.

Les participants tirent au filet.

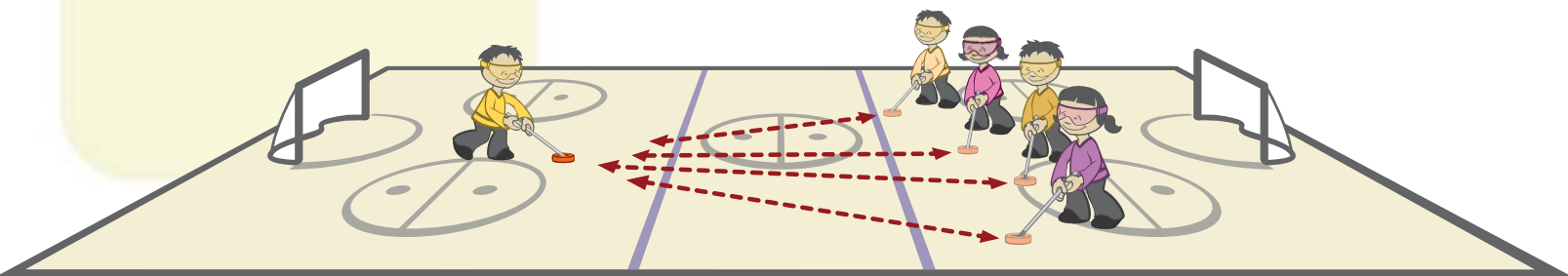
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#19 - PASSES EN TANDEM

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par groupe de 5 participants.



LE JEU

L'instructeur constitue le plus grand nombre possible de groupes de 5 participants. Le joueur no 1 se tient en avant, et les joueurs no 2 à 5, environ 20 pieds derrière (voir la figure 16.1). Le joueur no 1 reçoit une passe du joueur no 2 et lui renvoie l'anneau. Il reçoit ensuite une passe du joueur no 3 et lui renvoie l'anneau. Il fait la même chose avec les joueurs no 4 et 5. Puis, tous les joueurs changent de position et le jeu recommence. L'instructeur s'assure que chacun a au moins une occasion de jouer à la position du joueur no 1.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

La passe et le piquage

BUT DU JEU

Ce jeu initie les participants à l'exécution de passes et au piquage de l'anneau, deux impératifs dans toute partie de ringuette. Il les aide à se concentrer sur l'exécution de passes et de piquages plus rapides qui demandent une plus grande vitesse de réaction. Il fait intervenir la vitesse de réaction, un autre élément crucial de la ringuette.

Les participants piquent et passent l'anneau facilement.

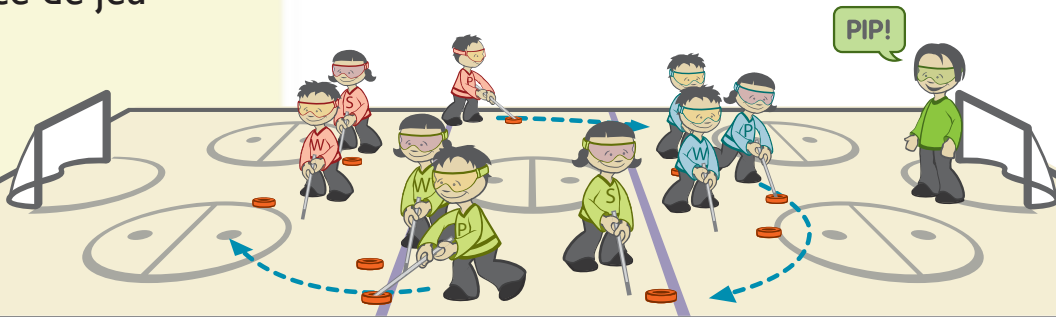
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#20 - PIP, SQWEEK ET WILBUR

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur constitue des groupes de 3 joueurs. Dans chaque groupe, l'un des joueurs est Pip, un autre est Squeak et le troisième est Wilbur. L'instructeur dit l'un des 3 noms et les joueurs qui, dans chaque groupe, portent ce nom doivent courir avec leur bâton et leur anneau autour du grand groupe de joueurs, puis au centre en laissant leur anneau au milieu à l'instructeur, et rejoindre leur groupe en marchant. Les anneaux sont remis au centre, l'instructeur dit un autre nom et le jeu reprend. L'instructeur s'assure que chaque participant a une occasion de jouer, mélange l'ordre des noms et dit parfois plus d'un nom.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

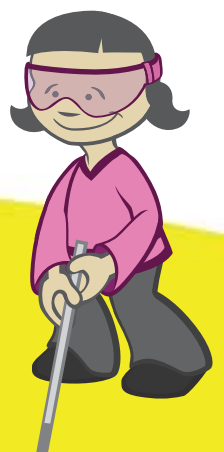
L'écoute et les mouvements de la ringuette.

BUT DU JEU

Ce jeu apprend aux participants à circuler avec l'anneau. Les joueurs se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette et dans une compétition intense.

Les participants complètent le cercle sans perdre l'anneau.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



DÉVELOPPEMENT D'HABILETÉS DE JEU ET DE GROUPE



Cette section donne aux instructeurs des activités qui incitent les grands groupes à travailler en équipe dans un environnement de saine compétition. Encouragez l'esprit sportif et la sécurité à chaque partie, tout en conviant les participants à essayer de faire de leur mieux en travaillant en groupe et en communiquant entre eux. Le jeu d'équipe est un élément qui joue un rôle important en ringuette.

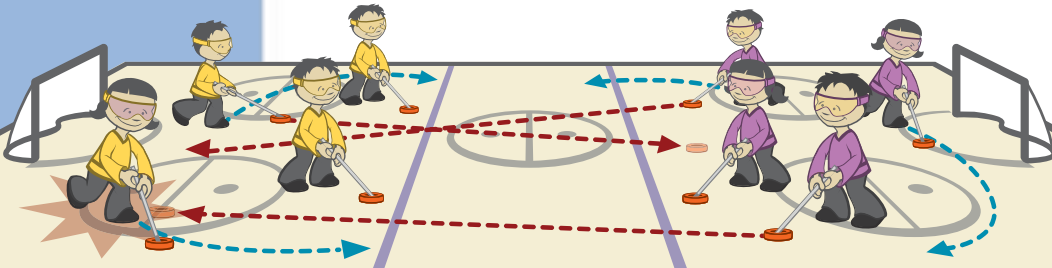
En encourageant les participants à apprendre à communiquer au sein d'un groupe ou d'une équipe, vous leur offrez un outil qui est précieux non seulement dans le sport, mais aussi dans la vie. Guidez-les dans le travail d'équipe, dans l'évitement des conflits et dans l'apprentissage par l'erreur et par le succès. Gardez une attitude positive en les incitant à faire la même chose



#21 - ANNEAU CHASSEUR

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

C'est un jeu identique au ballon chasseur, qui se joue avec des anneaux et dans lequel il faut utiliser uniquement le bâton de ringuette pour lancer l'anneau.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

Le travail d'équipe.

BUT DU JEU

Dans ce jeu, les participants se concentrent sur la précision de la passe et du piquage, tout en ayant recours à la communication et à la stratégie d'équipe pour déterminer comment effectuer la passe. Les joueurs se familiarisent avec leurs coéquipiers.

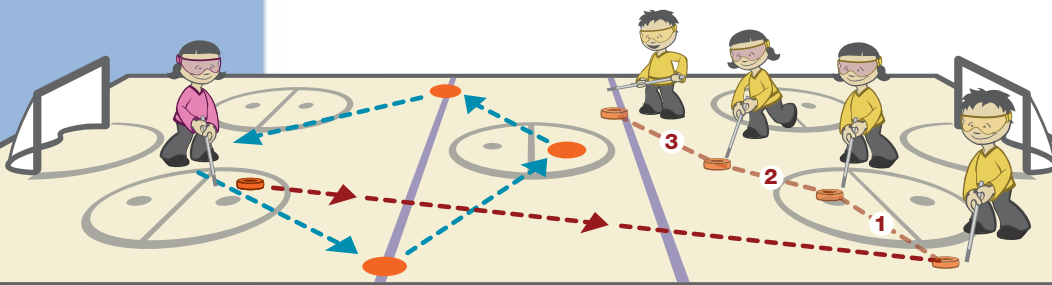
Les participants travaillent en équipe afin de gagner le jeu.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- quelques anneaux.



LE JEU

On joue à ce jeu comme on joue au baseball, mais ici le frappeur est un joueur qui a l'anneau et qui le lance le plus loin possible dans le « champ extérieur ». L'équipe adverse doit alors effectuer au moins 3 passes avant de pouvoir faire un retrait du joueur avant qu'il atteigne la base ou qu'il soit touché.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

Le travail d'équipe.

BUT DU JEU

Dans ce jeu, les participants se concentrent sur la précision de la passe et du piquage, tout en ayant recours à la communication et à la stratégie d'équipe pour déterminer comment effectuer la passe. Les joueurs se familiarisent avec leurs coéquipiers.

Les participants travaillent en équipe afin de gagner le jeu.

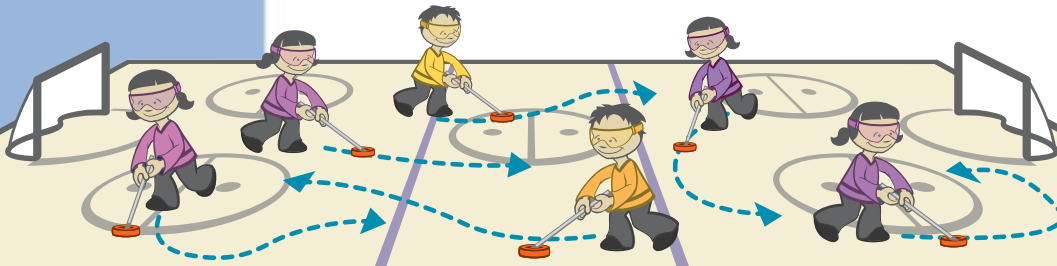
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#23 - ANNEAUX MUSICAUX

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant.



LE JEU

Les participants doivent se déplacer sur la surface de jeu avec leur bâton et leur anneau. Quand la musique s'arrête, ils doivent s'arrêter et avoir leur anneau. Quand la musique reprend, ils peuvent continuer à se déplacer. Le jeu continue ainsi, avec des périodes musicales de durée variée.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

L'écoute et les mouvements de la ringuette.

BUT DU JEU

Ce jeu apprend aux participants à circuler avec l'anneau. Les joueurs se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

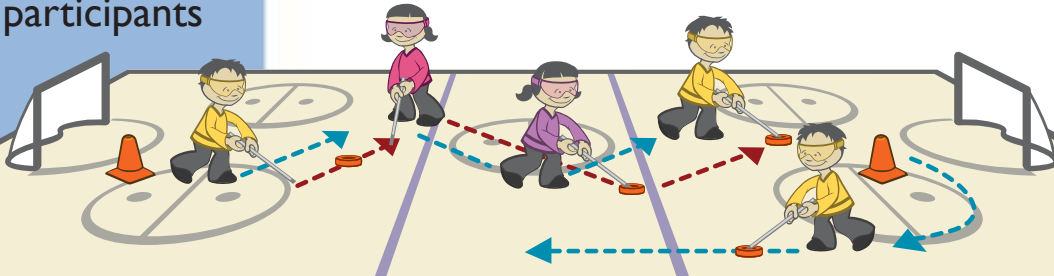
Les participants circulent sans problèmes.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- 2 cônes pour chaque groupe de 8 participants ou plus.



LE JEU



L'instructeur répartit les participants en deux groupes. Il demande à chaque groupe de se placer selon le diagramme et indique le début et la fin du parcours à l'aide des cônes. Les joueurs commencent au coin, effectuent une passe, courent jusqu'où la passe est allée, se retournent, reçoivent une passe de la personne derrière eux quand l'anneau a fait tout le tour et recommencent le processus aux six emplacements. Une fois le processus terminé à l'emplacement no 6, ils retournent dans la ligne. On peut jouer à ce jeu soit en utilisant 1 anneau à la fois, soit dans le cadre d'un mouvement continu où des anneaux démarrent chaque fois qu'un nouveau joueur occupe la position no 1.

CRITÈRES DE RÉUSSITE



ÉLÉMENTS IMPORTANTS

La passe et le piquage.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les participants à l'exécution de passes et au piquage de l'anneau en se déplaçant, deux impératifs dans toute partie de ringuette.

Les participants piquent l'anneau et sont ensuite mesure de faire une passe.

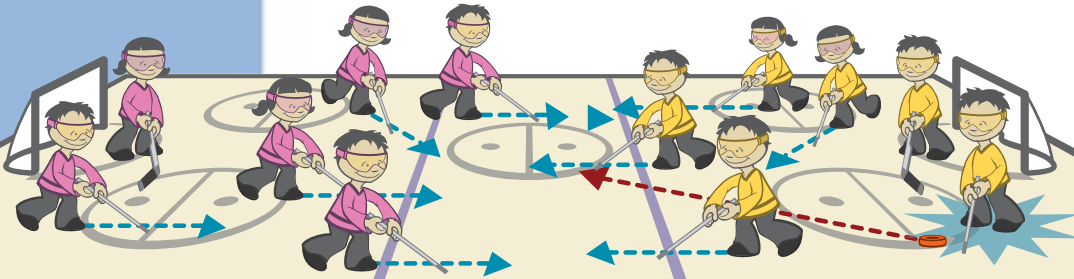
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#25 - RINGUETTE SUR TABLE

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau pour chaque groupe ou partie.
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU



Ce jeu s'apparente à aux anciens jeux de hockey sur table, où les joueurs pouvaient se déplacer seulement sur une courte distance et effectuer des passes d'un joueur à l'autre pour rapprocher l'anneau du but et essayer de compter. Quand un joueur a l'anneau, ses pieds ne doivent pas bouger et il doit faire une passe à un autre joueur qui, à son tour, doit immobiliser ses pieds et effectuer une passe. L'instructeur peut constituer des équipes de 6 joueurs (comprenant 1 gardien de but) ou des équipes comprenant autant de joueurs que l'espace le permet sans qu'il y ait trop de monde. Il demande aux joueurs de se remplacer les uns les autres à différentes positions sur la surface de jeu. Il insiste sur l'importance de l'exécution de bonnes passes (les élèves peuvent se déplacer pour recevoir une passe si elle est hors de leur portée, puis doivent faire une passe à quelqu'un d'autre ou un tir au but).

CRITÈRES DE RÉUSSITE



ÉLÉMENTS IMPORTANTS

La passe et le piquage de l'anneau, ainsi que le travail d'équipe.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les participants à l'exécution de passes et au piquage de l'anneau, deux impératifs dans toute partie de ringuette.

Les participants piquent l'anneau et sont ensuite mesure de faire une passe tout en respectant les règlements.

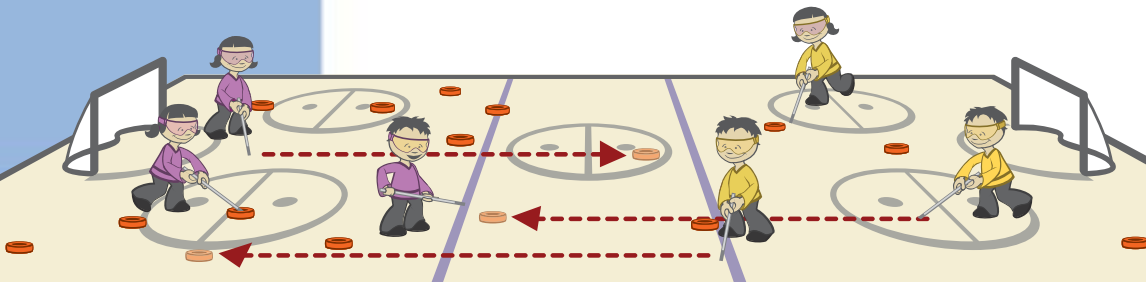
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#26 - RANGE TA CHAMBRE

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau par participant;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur répartit les participants en deux équipes. Chaque équipe est d'un côté de la ligne centrale, déployée sur sa moitié de la surface de jeu. Les deux équipes ont chacune le même nombre d'anneaux (de 8 à 10) dispersés sur leur moitié de la surface. L'objet du jeu consiste pour chaque équipe à sortir tous les anneaux de sa moitié de la surface de jeu en faisant des passes qui envoient les anneaux sur la moitié de l'autre équipe. L'équipe gagnante est celle qui est la première à se débarrasser de tous les anneaux qui se trouvent sur sa moitié de la surface ou, après un certain temps, celle qui a le moins d'anneaux sur sa moitié de la surface. Ce jeu favorise les passes rapides.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

La passe et le piquage de l'anneau, ainsi que la force.

BUT DU JEU

Ce jeu initie sainement les joueurs à la compétition. Les coéquipiers doivent travailler ensemble pour envoyer tous les anneaux sur la moitié de la surface de jeu de l'autre équipe. Les joueurs s'exercent à effectuer des passes dans des espaces ouverts et à chercher un espace ouvert.

Les participants piquent l'anneau et sont ensuite mesure de faire une passe tout en respectant les règlements.

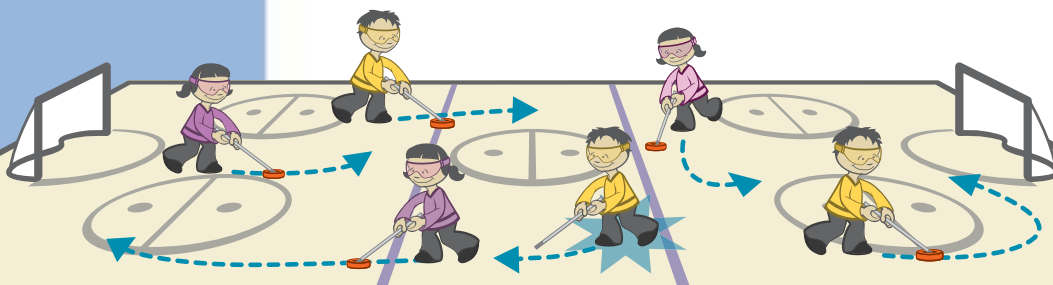
Les passes sont d'une force adéquates.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau.



LE JEU

Chaque joueur a un anneau, sauf ceux de l'équipe de « chats » (1 à 3 joueurs). Les participants se déplacent sur la surface de jeu en essayant d'éviter que leur bâton soit mis en échec par l'équipe de « chats ». Si un joueur de l'équipe de « chats » met en échec le bâton d'un participant, celui-ci remplace le joueur de l'équipe de « chats ». L'instructeur insiste sur le fait que la mise en échec soit faite sous le bâton et que les joueurs n'élèvent pas leur bâton au-dessus de la taille.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le positionnement sécuritaire du bâton et la mise en échec du bâton.

BUT DU JEU

Ce jeu donne aux participants l'occasion de s'exercer à s'emparer de l'anneau en faisant une mise en échec du bâton, de s'habituer à ce que leur bâton soit mis en échec et circuler avec l'anneau.

Les participants sont capable de compléter les mise en échec.

Les participants circulent avec la tête levée.

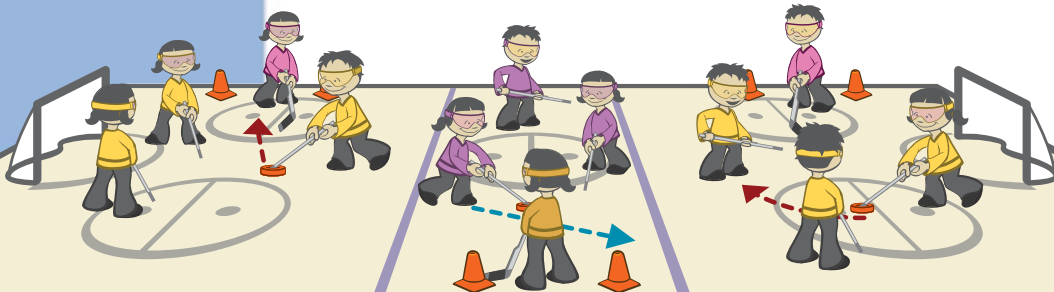
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#28 - DONJONS ET DRAGONS

ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau pour chaque partie;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur constitue des équipes de 4 participants (3 joueurs et 1 gardien de but). Les équipes jouent des mini-parties de ringuette sur la surface de jeu. Il peut y avoir jusqu'à 3 parties qui se déroulent en même temps sur la surface de jeu. Les gardiens de but peuvent être remplacés par d'autres joueurs. Des cônes peuvent servir à délimiter les enceintes de but ou servir de gardien de but.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

tous les aspects d'une partie.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les joueurs à une partie de ringuette de petite échelle afin de leur apprendre les éléments fondamentaux du jeu dans une partie réelle.

Les participants sont capable de compléter les passes dans la zone indiquée.

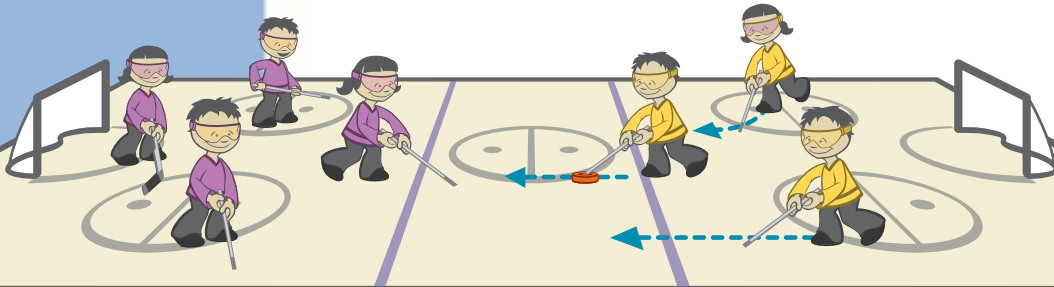
Les participants circulent avec la tête levée.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



ÉQUIPEMENT

- un bâton par participant;
- un anneau;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur montre aux participants les positions du triangle défensif, car ils joueront en ayant en place un tel triangle. Il répartit ces derniers en groupes de sept : 3 joueurs à l'attaque, 3 à la défense et 1 gardien de but. Les attaquants essaient de marquer des buts, tandis que les défenseurs tentent d'empêcher que des buts soient comptés. Les joueurs remplissent aussi un autre rôle : ils deviennent l'un après l'autre la « gargouille » qui protège son château et son « roi » (le gardien de but).



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENT IMPORTANT

Le travail d'équipe.

BUT DU JEU

Cette activité simule le jeu réel d'une partie de ringuette. Elle donne aux joueurs l'expérience précise de l'attaque et de la défense.

Les participants sont capable de compléter les passes dans la zone indiquée.

Les participants circulent avec la tête levée.

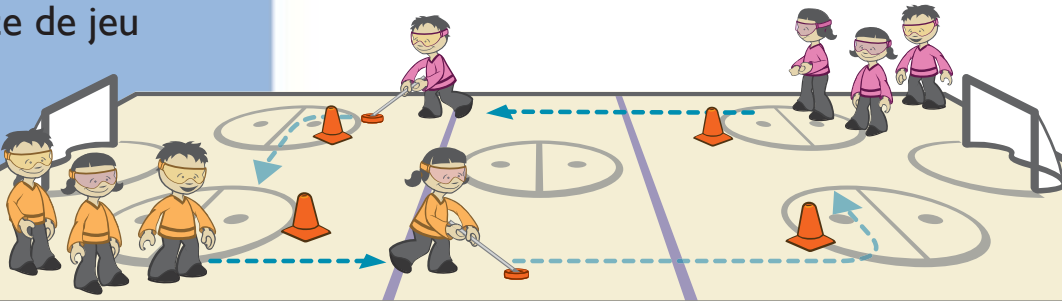
Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



#30 - COURSE DE RELAIS

ÉQUIPEMENT

- un bâton par équipe de quatre participants;
- un anneau par équipe de quatre participants;
- une surface de jeu délimitée.



LE JEU

L'instructeur installe sur la surface de jeu quatre cônes qui délimitent une zone autour de laquelle les joueurs courront. Chaque équipe a quatre joueurs, 1 anneau et 1 bâton. Le premier joueur court une seule fois autour de la zone délimitée, puis passe l'anneau et le bâton à un coéquipier qui l'attend à la ligne de départ. Tous les joueurs doivent courir une seule fois autour de la zone. L'équipe gagnante est la première dont les quatre joueurs sont revenus au point de départ.



CRITÈRES DE RÉUSSITE

ÉLÉMENTS IMPORTANTS

Le travail d'équipe et le maniement de l'anneau.

BUT DU JEU

Ce jeu initie les joueurs à la compétition amicale, ainsi qu'au transport de l'anneau dans le cadre d'un effort intensif. Les joueurs se familiarisent avec l'anneau en circulant avec les deux mains sur le bâton. Cela les prépare à jouer à la ringuette et à transporter l'anneau dans des jeux apparentés à la ringuette.

Les participants complètent le circuit en équipe.

Les participants circulent avec la tête levée.

Les participants sont actifs et engagés dans l'activité.



DÉFINITIONS

La MISE AU JEU sert à engager le jeu au début de la partie ou après qu'un but a été compté. Le joueur dispose de 5 secondes pour effectuer une passe qui sort l'anneau de sa moitié du cercle central. Aucun autre joueur n'est autorisé à l'intérieur du cercle jusqu'à ce que l'anneau soit sorti du cercle.

La REMISE AU JEU sert à continuer le jeu après que l'anneau a franchi la limite de la surface de jeu ou qu'une infraction a été commise. L'anneau est attribué à l'équipe non fautive, sur la ligne latérale la plus proche, le plus près de l'endroit où l'infraction a été commise. Le joueur, dont un pied est sur la ligne, dispose de 5 secondes pour remettre l'anneau au jeu. Pendant une remise au jeu, aucun autre joueur n'est autorisé dans un rayon de 3 m autour du joueur qui effectue la passe.

Un JEU DU GARDIEN DE BUT remplace les remises au jeu par l'équipe en défensive. Le gardien de but reçoit l'anneau et dispose de 5 secondes pour le remettre au jeu. Il peut lancer l'anneau ou utiliser son bâton pour faire une passe, mais il doit garder au moins un pied sur la ligne de l'enceinte du but ou à l'intérieur de l'enceinte du but.

Une INFRACTION est commise quand un joueur effectue une geste qui contrevient aux règlements de la ringuette de gymnase (c'est-à-dire pénétre dans l'enceinte du but, franchit une ligne de zone en transportant l'anneau, etc.). On attribue alors à l'équipe non fautive une remise au jeu ou un jeu du gardien.

Une PÉNALITÉ est attribuée à un joueur qui tire un avantage en commettant un geste interdit par les règlements (c'est-à-dire contact corporel, bâton élevé, faire trébucher, cingler, etc.). Le joueur doit purger sa pénalité et on attribue une passe à l'équipe non fautive.

L'ENCEINTE DU BUT est un demi-cercle de huit pieds qui entoure chaque filet. Seul le gardien de but de l'équipe en défensive peut jouer dans cette enceinte.

Un BUT est compté quand l'anneau pénètre dans le filet et franchit la ligne de but.





Un DÉCOMPTE DE CINQ SECONDES est effectué par l'arbitre pendant une mise au jeu ou quand le gardien de but est en possession de l'anneau dans l'enceinte du but.

Les LIGNES DE ZONE divisent la surface de jeu en deux ou en trois zones, selon la disposition choisie.

La SURFACE DE JEU est la surface, comme le plancher d'un gymnase, qui est utilisée pour jouer à la ringuette de gymnase.

Le CONTRÔLE de l'anneau est obtenu quand :

1. un joueur place son bâton dans l'anneau ou propulse l'anneau à l'aide de son bâton;
2. un gardien qui se trouve dans l'enceinte du but empêche l'anneau de pénétrer dans le filet;
3. l'anneau s'immobilise sur la ligne de but ou à l'intérieur de l'enceinte du but.

La POSSESSION est la situation du dernier joueur ou de la dernière équipe qui a contrôlé ou touché l'anneau.

Le CONTRÔLE EN SECOND LIEU survient dans le cas suivant : un joueur de l'équipe A possède le contrôle de l'anneau, un joueur de l'équipe B réussit à placer son bâton dans l'anneau et l'anneau devient impossible à déplacer.



REMERCIEMENTS



RINGUETTE CANADA

Phyllis Sadoway, comité des entraîneurs
Sabrina Guay, Coordinateur du projet
David Patterson, Directeur administratif

SCHÉMAS ET DESSINS

Jean Legault, Muse Fuse - www.musefuse.com

CONTRIBUTEURS

Stacey McNichol
Andrew Monterio

UN MERCI SPÉCIAL

... à JH Sissions Elementary School à Yellowknife, TNO et à la classe de 5e de Andrew Austin.

... à Kathy Hobbs, Présidente de l'association de ringette TNO

... à Jeannine Farley de Volleyball Canada.

RÉFÉRENCES

Gym Ringette Program, for Grades K-12 by Saskatchewan Ringette.
Mini-Volley Instructoar's Guide, Volleyballe Canada - 2005

