

# RINGUETTE DE GYMNASSE: ANTISÈCHE POUR LES COMPÉTENCES DE BASE



## POSITION DE BASE:

Avant de commencer à jouer ou à faire des mouvements, il est important de s'assurer que la position est correcte.

Les caractéristiques d'une posture correcte sont les suivantes :

- les pieds écartés de la largeur des épaules;
- le poids sur la plante des pieds;
- la tête haute, les yeux vers l'avant;
- tenir le bâton avec les mains confortablement écartées et la pointe du bâton touchant le sol - légèrement sur le côté du corps du côté de l'avant-bras (coup droit);
- bras inférieur presque droit, bras supérieur plié au niveau du coude.

## PASSES:

Insistez sur l'importance des passes en ringuette. C'est un sport d'équipe et toutes les membres de l'équipe sont important-e-s pour son succès.

Les caractéristiques d'une passe correcte sont les suivantes :

- en position de préparation, regardez où la passe doit aller;
- avec le bout du bâton dans l'anneau, tirez légèrement l'anneau vers l'arrière;
- utilisez un mouvement de balayage du bras et du poignet pour envoyer l'anneau vers l'avant - soulevez légèrement le bâton à la fin du mouvement;
- relâchez l'anneau lorsqu'il est légèrement en avant du pied avant;
- pour une passe plus rapide, déplacez le poids du corps vers l'avant au moment de la passe;
- pour plus de précision, la pointe du bâton se dirige vers l'endroit où vous voulez que l'anneau aille;
- gardez la pointe du bâton EN BAS sur le mouvement d'accompagnement - pas de bâton élevé!
- assurez-vous que l'anneau glisse sur le sol;
- pratiquez les passes en coup droit et en revers.

## RÉCEPTIONS:

À chaque passe sa réception! Si une équipe veut tirer pleinement parti de ses capacités de passe, elle doit être capable de recevoir l'anneau tout aussi bien.

Les caractéristiques d'une réception correcte sont les suivantes :

- en position de préparation, les genoux pliés (ne pas plier la taille) et les yeux sur l'anneau;
- bâton tenu à quelques centimètres du sol, légèrement devant le corps;
- à l'approche de l'anneau, la pointe du bâton suit le milieu de l'anneau;
- mouvement rapide de «poignardage» vers le bas pour piéger l'anneau - établir un contact ferme avec le sol au centre de l'anneau.



# RINGUETTE DE GYMNASE: ANTISÈCHE POUR LES COMPÉTENCES DE BASE



## TIRS:

En ringuette, le but du jeu est de marquer plus de buts que votre adversaire. Pour ce faire, vous devez effectuer des tirs.

Les caractéristiques d'un tir correct sont les suivantes :

- envoyez l'anneau plus rapidement que lors d'une passe, en expédiant l'anneau plus loin et en utilisant un mouvement vers l'avant plus puissant avec les bras et le poignet;
- appuyez le bout du bâton au sol pendant le mouvement vers l'avant, et soulevez le bout au moment du relâchement (ceci pliera le bâton pendant le mouvement vers l'avant, et il reviendra en arrière au moment du relâchement - ce qui donnera plus de vitesse à l'anneau);
- lorsque vous passez l'anneau, il est important de le garder sur le sol, mais lorsque vous tirez, vous pouvez essayer de soulever l'anneau. Pour ce faire, soulevez l'extrémité du bâton au moment où l'anneau est relâché;
- entraînez-vous à tirer à la fois bas et haut dans le but;
- entraînez-vous à tirer en coup droit et en revers.

## MISES EN ÉCHEC:

Assurez-vous d'expliquer qu'en ringuette, ce n'est pas la même chose qu'une mise en échec au hockey. La mise en échec en ringuette consiste à soulever le bâton de votre adversaire pour qu'il perde le contact avec l'anneau, ce qui vous donne l'occasion de prendre possession de l'anneau.

Les caractéristiques d'une mise en échec correcte sont les suivantes :

- celui qui effectue la mise en échec est équilibré-e, en contrôle, et proche de lo porteur·use de l'anneau (adversaire);
- celui qui effectue la mise en échec place l'extrémité de son bâton sous celui de son adversaire, en veillant à ne pas toucher les mains ou le corps de lo porteur·use de l'anneau;
- en tenant fermement son bâton, celui qui effectue la mise en échec lève le bâton vers le haut - en soulevant le bâton de lo porteur·use de l'anneau;
- celui qui effectue la mise en échec s'empare immédiatement de l'anneau et l'éloigne de l'adversaire.

