



## MOUSTIQUE

### DÉROULEMENT/RÉGLEMENTS

- ★ Avant chaque début de match, tous les joueurs doivent aller sur la glace avec les entraîneurs. L'équipe Locale et l'équipe Visiteuse font un exercice **collectif**. La durée est de cinq (5) minutes pour la catégorie moustique. Cet exercice peut être un jeu, une course ou tout autre exercice jugé pertinent.
- ★ Après l'exercice collectif, on s'installe pour le début de la partie.
- ★ Le marqueur mettra des périodes d'une (1) à deux (2) minutes (au choix) chronométrées (temps arrêté durant les arrêts de jeu) tout au long de la partie. Les entraîneurs verront donc le temps s'écouler.
- ★ Lorsque la partie débute, idéalement, les entraîneurs essaient de faire jouer les plus expérimentés contre les plus expérimentés et les moins expérimentés contre les moins expérimentés. N'hésitez pas à échanger des joueuses pour que les deux équipes aient le même nombre de joueurs.
- ★ Il faut que ceci soit amusant pour les enfants afin de leur permettre de connaître les joueurs des autres équipes, développer leur capacités ainsi que l'esprit sportif.
- ★ Il est très important que la foule dans les estrades encourage de façon constructive nos joueurs.

### FEUILLE DE PARTIE

- ★ Inscrire les noms et les numéros des joueurs dans la section appropriée ainsi que les noms (en lettres moulées) et les signatures des entraîneurs.
- ★ Les arbitres ainsi que le marqueur doivent signer à la fin de la partie.
- ★ Aucun pointage n'apparaîtra sur la feuille de partie ni sur le tableau indicateur de l'aréna.



## LES OBJECTIFS

- ★ **OBJECTIF 1 : Avoir du plaisir**
  - A. Garder en tête que la ringuette est un jeu et que les joueurs sont là d'abord pour s'amuser.
  
- ★ **OBJECTIF 2 : Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage de la ringuette**
  - A. Donner à chaque joueur un temps égal de jeu, peu importe sa performance.
  - B. Avoir en tout temps un comportement exemplaire.
  - C. Parler aux jeunes et dites-leur qu'ils sont tous des membres importants de votre équipe.
  - D. Encourager l'effort autant que les résultats et faite le souvent.
  - E. Dans l'éventualité d'erreur, on reprend et on refait la démonstration, minimiser l'emphase négative sur les erreurs. Les joueurs apprendront davantage, s'ils reçoivent souvent des compliments. Féliciter les joueurs en public et oublier les critiques.
  
- ★ **OBJECTIF 3 : Développer les habiletés de base de la ringuette**
  - A. Utiliser le renforcement positif pour les actions bien faites.
  - B. **Inculquer les habiletés motrices de base** : l'équilibre, l'agilité et la coordination.
  - C. **Inculquer les habiletés fondamentales** : patinage, prise du bâton, position de base, se relever, freiner, etc.
  - D. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois compris, ils doivent répéter avant de bien maîtriser la tâche demandée.
  - E. Encourager les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
  - F. Planifier et organiser vos séances pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente et la perte d'attention des joueurs.
  
- ★ **OBJECTIF 4 : Enseigner et développer l'esprit sportif**
  - A. Enseigner aux joueurs à se dépasser.
  - B. Reconnaître les bons jeux, même ceux de l'adversaire.
  - C. Toujours traiter les joueurs des autres équipes comme vous aimeriez que les autres traitent et respectent vos joueurs.
  - D. Éviter les actions et les paroles qui nuisent au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes.
  
- ★ **OBJECTIF 5 : Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants**
  - A. Démontrer par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les acceptez peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire leurs pensées mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
  - B. Passer un temps comparable (notion d'équité) d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.



## DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE : STADE 1

### **REGARDES-MOI COMMENCER : ENFANT ACTIF (0 À 6 ANS)**

#### MOUSTIQUE

#### ★ **PHYSIQUE**

1. Je bouge, et je joue à des jeux où j'utilise toutes les parties de mon corps.
2. Je joue à des jeux auxquels tout le monde participe activement.
3. Je commence à apprendre diverses activités, comme le patinage, la natation ou la gymnastique.
4. J'explore mon agilité, mon équilibre et ma coordination grâce à du jeu actif, en salle et en plein air.

#### ★ **TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE**

1. J'ai commencé à apprendre les techniques de base du patinage.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs la position de base.
3. Je peux tenir correctement mon bâton.
4. J'ai commencé à manier l'anneau.
5. J'ai commencé à apprendre les règles de base.

#### ★ **PSYCHOLOGIQUE**

1. Je suis excitée d'apprendre de nouveaux mouvements et de nouvelles activités.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs les mouvements et les activités que j'ai pratiqués.
3. Je peux jouer avec les autres, et j'apprends à attendre mon tour, à partager et à aider les autres.
4. Je peux choisir diverses activités qui me rendent heureuse.
5. Je peux essayer de nouvelles manières de bouger ou d'exécuter une habileté pour l'améliorer.

#### ★ **HABILETÉS DE VIE**

1. J'ai commencé acquérir de la confiance en mes capacités sportives
2. Je peux suivre des instructions simples.
3. Je peux accomplir de petites tâches de leadership.
4. Je sais que j'ai besoin d'eau et d'aliments sains pour m'aider à apprendre et à être active.



## DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE : STADE 2

### **JE PATINE : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT (6 À 8 ANS)**

#### MOUSTIQUE ET NOVICE

#### ★ **PHYSIQUE**

1. Je pratique divers sports et activités physiques.
2. Grâce à des jeux en salle et en plein air, je développe ma souplesse en faisant surtout des activités où on s'étire et où on va atteindre des choses et ma force en faisant surtout des activités où on grimpe et où on se pend à quelque chose.
3. J'ai commencé à faire des mouvements sur la glace et hors glace, à différentes vitesses et en bougeant dans toutes les directions possibles.

#### ★ **TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE**

1. Ma position de base et ma position sportive s'améliorent.
2. J'apprends à me tenir en équilibre sur un pied.
3. J'ai commencé à apprendre des techniques de patinage plus dynamiques.
4. J'apprends diverses manières de faire des tirs avec l'anneau.
5. J'ai commencé à faire des mises en échec au bâton à 1 contre 1.
6. Je peux voir toute la surface de jeu, et je sais où est l'anneau et dans quelle direction le jeu progresse.
7. J'ai commencé à apprendre les tactiques défensives d'équipe de base.
8. J'ai commencé à apprendre à jouer à tous les postes, incluant celui de gardienne de but.

#### ★ **PSYCHOLOGIQUE**

1. Je suis membre d'une équipe, et cela veut dire que je dois bien travailler avec les autres, et que mes actions ont un impact sur les autres.
2. J'apprends à faire divers choix pendant les séances d'entraînement et les parties.
3. J'apprends à avoir un auto-discours positif pour décrire mes habiletés et mes capacités athlétiques.
4. Je contribue à prendre des décisions avec mes coéquipiers.
5. Je me concentre de mieux en mieux sur les parties principales d'une partie ou d'un jeu.
6. J'ai commencé à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils de mes parents et de mon entraîneur(e).

#### ★ **HABILETÉS DE VIE**

1. J'ai de plus en plus confiance en mes capacités athlétiques.
2. Je suis tour à tour leader et participante dans mon équipe.
3. J'apprends que l'échec est «la première étape de l'apprentissage».
4. Je peux expliquer la raison d'être de plusieurs règles du jeu.
5. J'apprends à demander de l'aide à mon entraîneur(e) quand j'ai des difficultés ou que je ne comprends pas bien.
6. J'apprends que boire de l'eau pendant les séances d'entraînement ou les parties, et manger des aliments sains, fait de moi une meilleure athlète.



## LA CERTIFICATION

La certification n'est requise que pour les tournois et le Festival Provincial C. Lors de la saison régulière, la certification n'est pas obligatoire.

### La certification minimale

**Entraîneur Chef** (Formation S.C.I. + Formation éthique + Prise de décision éthique.)

+

**Un entraîneur adjoint** (Formation S.C.I. + Formation éthique + Prise de décision éthique.)

**Ou Gérant** (cours de gérant de Ringuette Canada)

- ★ Il doit y avoir un minimum de deux (2) personnes et un maximum de cinq (5) personnes derrière le banc.
- ★ L'une d'entre elles doit être une personne de sexe féminin qui doit avoir, au minimum, la certification requise pour l'entraîneur adjoint (ou exceptionnellement gérante pour la classe C).
- ★ Les officiels d'équipe ont la responsabilité de prouver aux registraires qu'ils ont la certification requise en présentant une copie de leur profil (casier de l'Association Canadienne des Entraîneurs) et doivent avoir en leur possession leur carte d'identification avec photo approuvée par Ringuette Québec.

### Description des cours

- ★ **Sport communautaire – Initiation (S.C.I.)** : Les entraîneurs de ringuette débutants et de niveau récréatif apprendront à créer un environnement d'apprentissage amusant et sécuritaire tout en approfondissant leur compréhension du jeu lors de cet atelier d'une durée de 10 heures comportant des volets en classe et sur la glace.
- ★ **Formation éthique** : cours de 4 heures donné par Sport Québec partout au Québec. Ce cours est obligatoire pour toutes les personnes désirant devenir entraîneur de ringuette pour la première année (s'il n'est pas déjà dans son casier).
- ★ **Prise de décision éthique** : Une fois le cours «Formation éthique» suivi il faut faire l'évaluation éthique en ligne à [www.coach.ca](http://www.coach.ca), onglet prises de décisions éthique.
- ★ **Cours de Gérant** : Ce cours de gérant d'équipe a été spécifiquement conçu pour ceux qui ne souhaitent pas être entraîneurs, mais qui veulent apporter leur contribution à l'organisation d'une équipe. Ce programme a pour but de préparer ceux qui souhaitent remplir la tâche de gérant ou toute autre tâche administrative relative à une équipe de ringuette. Il s'agit d'un cours en ligne offert par ringuette Canada.



## LES RESSOURCES

Plans de pratique préétablis :

<https://sites.google.com/a/ringuette.ca/ringuetteabcringuette/u9-practice-plans>

Plan de développement de l'athlète à long terme :

<http://ltrd.ringuette.ca/fr/athlete-2/french/>

Programme ABC – Ringuette Canada

<https://sites.google.com/a/ringuette.ca/ringuetteabcringuette/>

Ringuette Québec – Section entraîneur

[http://www.ringuette-quebec.qc.ca/ENTRAINEURS\\_ressources.php](http://www.ringuette-quebec.qc.ca/ENTRAINEURS_ressources.php)

Association canadienne des entraîneurs

<http://coach.ca/?language=fr>