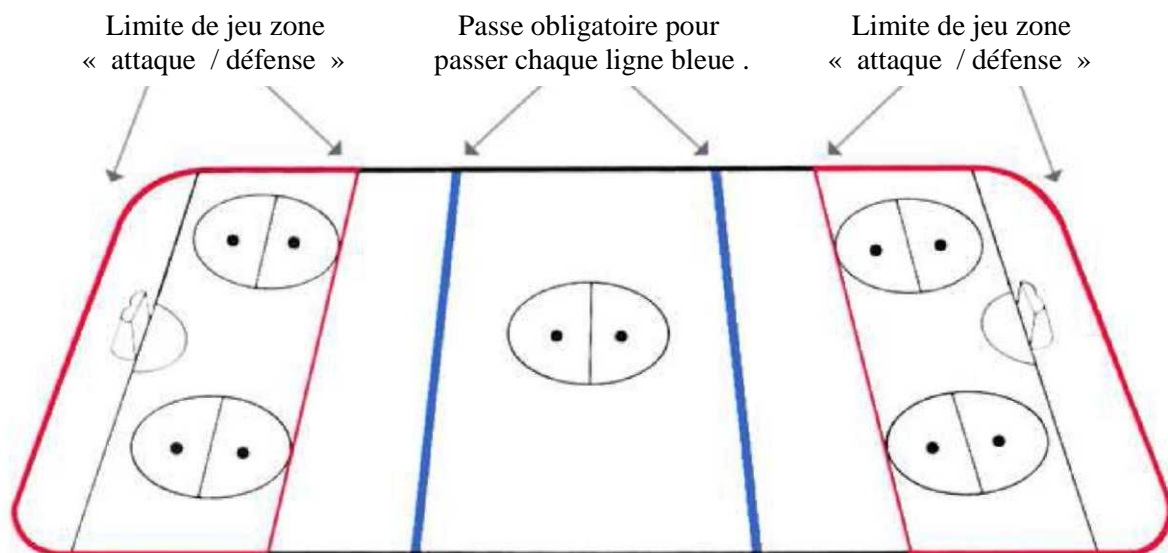


# La ringuette :

## 1. Règle générale:

La ringuette est jouée sur une patinoire régulière. Cinq joueurs et un gardien sont sur la glace pour chacune des équipes sauf évidemment en cas de pénalités. L'objectif est d'envoyer l'anneau dans le but de l'autre équipe. La manière dont cela est réalisé est toutefois unique à la ringuette. Un bâton droit (similaire à un bâton de hockey sans palette) est utilisé pour passer l'anneau (20 centimètres de diamètre) d'un joueur à l'autre. Le gardien peut, lui, jouer avec un bâton de hockey et prendre l'anneau en main (mais il a 5 sec maximum pour le jouer dans sa zone).



La zone entre la ligne de but (noire) et la ligne bleue mesure 19.50 m et il y a 17.06 m entre les deux lignes bleues. Il y a donc 56.06 m entre les deux buts. Il y a une zone de but (2m44 de rayon) pour le gardien interdite à tout autre joueur (le gardien a 5 sec pour sortir l'anneau de cette zone). Au début de la partie, une des équipes possède l'anneau et amorce la partie par une passe, similaire à ce qu'on voit au football. Le joueur dispose de cinq secondes pour faire une passe à un coéquipier et la partie est lancée.

En cas d'arrêt du jeu, on assiste à une remise en jeu par une des équipes dans le cercle le plus près ou par le gardien. Le joueur effectuant la mise au jeu peut se déplacer, à l'intérieur du demi-cercle où il est situé, après le coup de sifflet et dispose de cinq secondes pour mettre l'anneau en jeu en effectuant une passe hors du cercle.

Des règles de jeu empêchent un joueur de transporter l'anneau d'un bout à l'autre de la glace. L'anneau doit en effet être passé à un autre joueur dès qu'une ligne bleue est franchie ce qui amène plus de joueurs à prendre part à l'action (le joueur qui touche l'anneau avant la ligne ne peut le récupérer après cette ligne). L'anneau ne peut cependant franchir deux zones. Si tel est le cas, seule l'équipe en défensive a le droit de reprendre l'anneau.

La ligne de jeu libre (petite ligne rouge à l'intérieur de la zone défensive et offensive) définit une zone dans laquelle un maximum de trois joueurs par équipe + le gardien peut y être, ce qui empêche la formation d'un mur de cinq joueurs autour du gardien et favorise le jeu imagitatif.

À un certain niveau, la règle du trente secondes "Shot-Clock" s'applique, favorisant un jeu encore plus rapide. Cette règle oblige une équipe à effectuer un lancer au but au cours des trente secondes qui suivent la prise de contrôle de l'anneau.

## 2. Les pénalités

Il n'y a pas de contacts intentionnels permis à la ringuette car les règles sont orientées vers la sécurité.

Toutefois, lorsqu'un contact survient, une pénalité est décernée. Les pénalités les plus communes sont le contact, l'accrochage et l'interférence qui surviennent habituellement de manière non intentionnelle lorsqu'un joueur tente de prendre l'anneau à un autre joueur.

Dans l'anneau, il ne peut y avoir au maximum qu'un bâton par équipe. On peut donc avoir de temps à autre deux bâtons : un de chaque équipe ! Il y a alors duel de poussée et traction sur l'anneau. Après une pénalité, l'anneau est remis en jeu dans le cercle le plus près.

### 3. La philosophie de la Ringuette :

- Etre avant tout un jeu qui procure du plaisir et de la détente à celles et ceux qui s'y adonnent
- Etre une activité sociale qui se déroule dans le plus pur esprit sportif
- Développer le plus grand esprit d'équipe dans le respect le plus total des adversaires et des officiels
- Etre une école de la vie où l'on apprend à se respecter et à respecter ses équipiers et à maîtriser des techniques de base; à lutter sans relâche pour remporter la victoire, mais à accepter avec grâce la défaite à se discipliner sans pour autant perdre sa spontanéité et à développer un esprit de décision et un sens de responsabilité
- Favoriser une participation égale pour tous les membres d'une même équipe
- Encourager l'engagement profond et constant d'un individu face au but visé par l'équipe
- Encourager le respect des règles et de l'autorité
- Encourager le jeu d'équipe plutôt que le jeu individuel
- Viser le maximum de sécurité dans l'équipement, les règlements et le jeu
- Encourager les dirigeants, les entraîneurs, les officiels et les participants à se perfectionner toujours davantage

### 4. Avantages :

- Peu de contact, pas d'agressivité
- Grande coopération intra-équipe, les règles limitent l'individualisme
- Règles et arbitrage simples
- Peu de traumatisme
- Activité complète : courses, lancers, réceptions, passes, analyse de trajectoire, sens du placement, réflexes, ...
- Beaucoup de transferts vers le hockey, et autres sports collectifs de démarquage, ...

### 5. Ce qu'il faut savoir :

- Le bâton ne peut être levé au-dessus des hanches sinon pénalité (2 minutes de prison pour « bâton haut »).
- Le match se joue en 2 périodes de 15 à 20 minutes avec arrêts de jeu.
- Les changements de joueurs sont rapides et fréquents. Les joueurs profitent d'un arrêt de jeu, mais ils sont possibles également pendant une action de jeu.
- Règle du "Shot-Clock" : l'équipe en possession de l'anneau dispose de 30 secondes (à partir de l'interception) pour faire un tir sur le but adverse