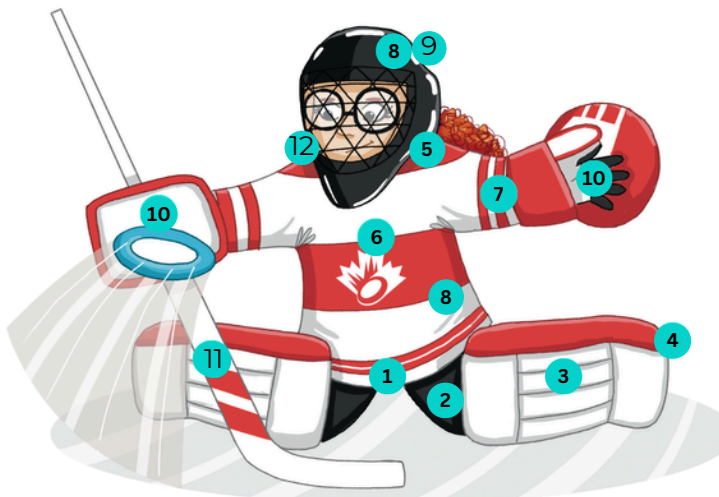


# Guide d'équipement de ringuette pour les gardien-ne-s de but

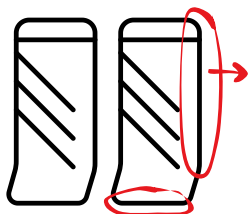


RINGETTE | RINGUETTE  
CANADA



## Mettre les protections du gardien de but

Le-la gardien-ne de but doit enfiler ses patins, sa coquille et ses pantalons avant de mettre ses jambières.



Chaque jambière aura un bord plus épais. Il doit faire face à l'extérieur de la jambe du-de la gardien-ne de but. Le bord incliné vers l'avant au bas de la jambière doit se poser sur les patins.

Il est souvent plus facile de mettre des jambières sur le-la gardien-ne de but s'iel est à genoux sur le sol.

## Vous n'avez pas d'équipement de ringuette?

Certaines associations disposent d'équipement à prêter. N'hésitez pas à contacter votre association locale et à demander !

L'équipement de hockey (pantalon, chaussettes de hockey, coquille) peut également être utilisé en remplacement de la gaine et du pantalon de ringuette.

1. Coquille : S'enfile comme une paire de sous-vêtements

2. Pantalon : Enfiler comme un short

3. Jambières de gardien-ne de but : Placer sur les tibias du-de la gardien-ne de but, puis attacher les sangles

4. Patins : Enfiler comme des chaussures et serrer les lacets en assurant le maintien de la cheville

Les patins doivent être bien ajustés autour de la cheville et du pied du-de la gardien-ne de but, pour assurer un bon maintien, mais suffisamment lâches pour ne pas gêner la circulation sanguine. Il n'est pas recommandé de nouer les lacets autour des chevilles.

5. Protège-cou\* : Placer la sangle autour du cou de l'athlète

6. Protecteur de poitrine : Placer sur les épaules et attacher les sangles. Les sangles peuvent devoir être ajustées pour assurer un ajustement parfait

7. Coudières : Placer sur les coudes du-de la gardien-ne de but avec les sangles tournées vers l'intérieur des bras

8. Maillot : Enfiler par-dessus les protections de poitrine et de coude. Le-la la gardien-ne de but peut choisir son maillot.

9. Casque\*\* : Mettre sur la tête et attacher toutes les sangles pour assurer un ajustement parfait

10. Gants de protection : Bloqueur ou gant

11. Bâton de gardien-ne de but : Il s'agit du même que celui d'an gardien-ne de but de hockey.

12. Protège-dents (facultatif)

\*Les protège-cous doivent être certifiés par le Bureau de normalisation du Québec (BNQ)

\*\*Les casques doivent être approuvés par l'Association canadienne de normalisation (CSA) et avoir un masque de forme triangulaire.