

# Guide d'équipement de ringuette pour les joueur·euses



RINGETTE | RINGUETTE  
CANADA



1. Gaine (protecteur de hanche) : S'enfile comme un short
2. Protège-tibias : Placer sur les tibias et les genoux de l'athlète
3. Pantalon de ringuette : Enfiler par-dessus les protège-tibias et la gaine
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 de l'athlète 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 de l'athlète.

5. Protège-cou\* : Placer la sangle autour du cou de l'athlète
6. Épaulettes : Enfiler par-dessus la tête et serrer les sangles autour de la poitrine
7. Coudières : Placer sur les coudes de l'athlète de manière à ce que les sangles soient à l'intérieur de son bras
8. Maillot : Il se porte sur les épaules, le cou et les coudières. L'athlète peut choisir son maillot
9. Gants : Enfiler sur les mains de l'athlète. Ils doivent être bien ajustés
10. Casque\*\* : Mettre sur la tête de l'athlète et s'assurer que toutes les sangles sont attachées et que le casque n'est pas trop lâche

11. Bâton : Le bâton doit venir jusqu'à la cage thoracique de l'athlète lorsque celui-ci est sur ses patins

12. Protège-dents (facultatif)

## 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.

Bas Haut

Collez le ruban sur cette partie du bâton

\*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.