Avec la collaboration de :

PROMOTION ET DEVELOPPEMENT DES SPORTS NOUVEAUX

Dimension Sport
Asbl
Rue René RUTTEN 16
4890 CLERMONT
Tél : 087 / 44 63 96
GSM : 0496/ 33 02 82
E-Mail : info@dimension-sport.be
Site : www.dimension-sport.be

GOURET / RINGUETTE

Objectifs de ce guide :

L'objectif principal est de donner aux enseignants suffisamment de maîtrise du règlement et de la technique de jeu pour se sentir à l'aise dans l'enseignement du gouret. Nous allons donc voir toute l'étendue des techniques et stratégies que propose ce sport. Il y aura donc un maximum de pratique de jeu et d'arbitrage.
L'objectif est donc de rendre l'enseignant :
- *apte à initier un groupe de débutants*
- *apte à appliquer, via l'arbitrage, toutes les règles de ce sport*
- *apte à augmenter le niveau technique et tactique du groupe*

A. : Théorie :

1. Ce qu'il faut savoir :

Le terme « gouret » est utilisé pour nommer la version gymnase de la ringuette (qui se joue sur glace au Canada) mais signifie également le bâton tenu en mains qui permet de déplacer sur le sol un anneau de cuir.

- Le but du jeu est d'envoyer réglementairement l'anneau de cuir dans le but adverse.
- La surface de jeu est une patinoire de hockey (61 m sur 30 m) pour la ringuette mais pour le gouret on peut joueur sur un terrain de hand-ball.
- La surface de jeu doit être lisse (glace, parquet, vinyle, béton lisse, …)
- Les goals (1m83 de large sur 1m22 de hauteur) peuvent être des buts de floorball, deux cônes, le mur du fond, un banc suédois, …
- 2 équipes de 6 joueurs sur le terrain (une équipe peut compter min. 7 à max. 18 joueurs).
- Le bâton (gouret) ne peut être levé au-dessus des hanches sinon pénalité (2 minutes de prison pour « bâton haut »).

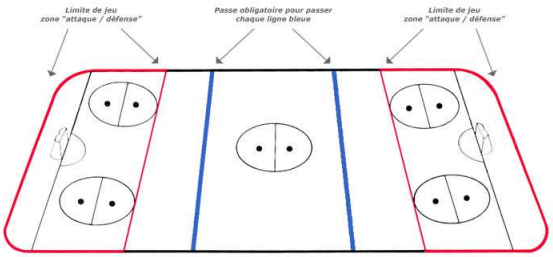
- L'anneau (20 cm de diamètre) peut ricocher contre les murs
- Le joueur doit tenir le bâton à deux mains pour les passes et tirs et peut le tenir à une main lors des déplacements.
- Les joueurs peuvent arrêter l'anneau avec le pied à condition que celui-ci soit à l'arrêt et que l'anneau soit ensuite rejoué avec le bâton de ce même joueur.
- Le match se joue en 2 périodes de 15 à 20 minutes avec arrêts de jeu.
- Les fautes principales entraînant une pénalité sont : " faire trébucher", " obstruction", " poussée", …
- 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 récente le "Shot-Clock" : l'équipe en possession de l'anneau dispose de 30 secondes (à partir de l'interception) pour faire un tir "cadré" sur le but adverse
- La tactique classique est un « 2 - 1 - 2 » + le gardien.

2. **Historique :**

La ringuette a été inventée au Canada. C'est un fervent de sport de la région de North Bay (Sam Jacks), en Ontario, qui a inventé ce sport en 1963. La ringuette a été créée spécialement pour la gente féminine pour pallier au manque de sports collectifs pour les filles. Des milliers de femmes et de jeunes filles ainsi que des centaines de garçons (35 000 joueurs, entraîneurs et arbitres) s'y adonnent partout au pays. Sur la scène internationale, une demi-douzaine d'autres pays pratique aussi cette discipline. La ringuette est devenue un sport international au début des années 80 et est maintenant pratiquée dans plusieurs pays dont le Canada, les États-Unis, la Suède, la Finlande, la France, la Slovaquie et la république Tchèque.

3. **Règlement :**

La ringuette est jouée sur une patinoire régulière de hockey (le gouret sur un terrain de hand-ball). Cinq joueurs et un gardien sont sur la glace (le terrain) 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 (du terrain). L'anneau doit en effet être passé à un autre joueur avant de franchir la ligne bleue 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 imaginatif.
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.

Il est interdit de :

- Jouer en étant couché au sol (sauf pour le gardien)
- De placer son bâton entre les jambes de l'adversaire
- De jouer l'anneau avec une partie du corps au-dessus des genoux (excepté pour le gardien)
- De marcher sur l'anneau
- De jouer un anneau dans la surface de but
- De jeter son bâton pour arrêter l'anneau
- D'être dans l'anneau à deux bâtons de la même équipe contre un seul de l'équipe adverse

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 5 sec. de duel, l'anneau est remis en jeu latéralement par l'équipe qui se trouvait, au moment de la traction, dans sa zone offensive.
Après une pénalité, l'anneau est remis en jeu dans le cercle le plus près (ou latéralement si absence de cercle).

La philosophie internationale de la Ringuette :

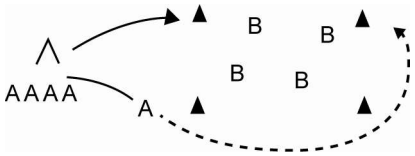
- Etre avant tout un jeu qui procure du plaisir et de la détente à celles et ceux qui s'y adonnent
- Etre une activité sociale qui se déroule dans le plus pur esprit sportif
- Développer le plus grand esprit d'équipe dans le respect le plus total des adversaires et des officiels
- Etre une école de la 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 la 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

Adaptations au gouret d'intérieur :

- Si l'on joue avec des lignes latérales (et pas avec les murs), on remet l'anneau en jeu là où l'anneau est sorti des limites.
- Suite à un arrêt de jeu, l'anneau est remis en jeu sur la ligne latérale la plus proche et les adversaires doivent se situer à 3 m minimum.

4. **<u>Avantages :</u>**

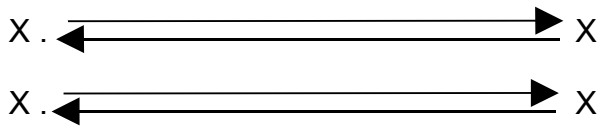
- Peu de contact, pas d'agressivité
- Grande coopération intra-équipe, les règles limitent l'individualisme
- Règles et arbitrage simples
- Peu de traumatisme
- Activité complète : courses, lancers, réceptions, passes, analyse de trajectoire, sens du placement, réflexes, …
- Beaucoup de transferts vers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



B. Exercices :

1. Passes à un partenaire

Objectif : familiarisation, lancer l'anneau sans lever le bâton trop haut, arrêter l'anneau, …

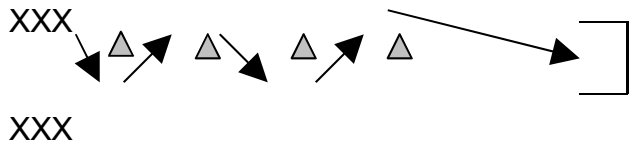


Variantes :

- Arrêter l'anneau avec le bâton déjà au sol : l'anneau vient heurter le bâton
- Arriver à placer le bâton de suite dans l'anneau
- Lancer de face
- Lancer avec élan latéral
- Sans déplacement : en restant les pieds dans un cerceau
- Avec déplacement vers l'avant 2 à 3 m et puis passe (retour en marche arrière)

2. *Redoublement de passes.*

Deux joueurs progressent par passes successives avant de shooter au but.



Variantes :

- slalom entre cônes et puis passes et …. Et but
- idem avec rebond sur le mur, sur un banc retourné, …

3. Vider son camp.

Vider son camp (sortir tous les anneaux) et au signal de l'arbitre (tout le monde assis les mains sur la tête) il faut avoir moins d'anneaux dans son camp que l'équipe adverse.

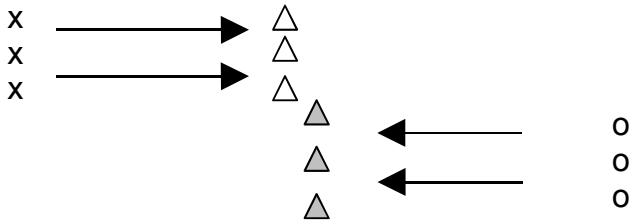
4. Base-ball-gouret

Même règles que le base-ball scolaire, mais ici le lancer se fait avec le bâton et l'anneau

- A lance puis court autour du terrain
- B réceptionne et doit ramener l'anneau par passes chez le lanceur (minimum 2 passes)
- 1 point par tour - 3 points par tour sans arrêt

5. Jeu de précision.

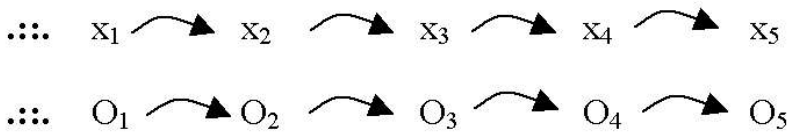
Faire bouger les cônes (disposés sur une ligne) à l'aide des projections de l'anneau.
L'équipe gagnante est celle qui aura fait bouger tous ces cônes avant l'autre.



6. Travail par ateliers – exercices-buts

Lancer loin dans un but, lancer haut au-dessus d'un banc,
lancer avec précision dans différentes cibles
(but, banc, cônes mais aussi zone au sol …)

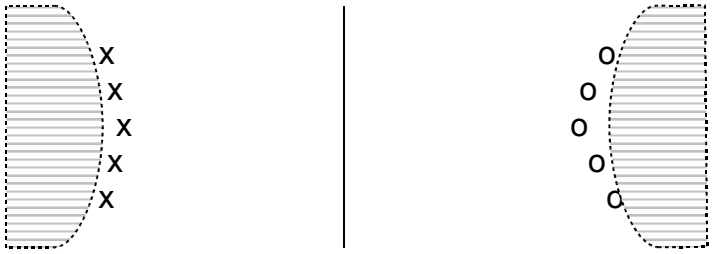
7. Vitesse de passes et réceptions



Faire parvenir les 10 anneaux de 1 vers 5 en passant par chaque joueur.

8. Anneaux dans zone adverse

- point quant l'anneau s'arrête dans la zone (en hachurée) interdite aux défenseurs ;



9. « Prendre celui qui n'a pas d'anneau »

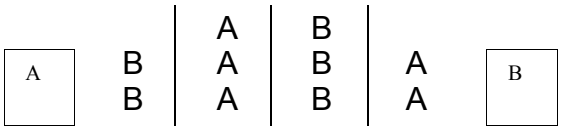
6 joueurs avec anneau, 2 joueurs sans, 1 chasseur
le chasseur tente de toucher ceux qui n'ont pas d'anneau

ceux qui ont un anneau ne peuvent pas courir ou bouger mais ils peuvent le passer à
leurs partenaires qui n'en ont pas
les chasseurs ne peuvent intercepter l'anneau.

Variantes :
- les chasseurs peuvent intercepter les anneaux : s'ils réussissent, c'est le mauvais passeur qui devient chasseur
- supprimer progressivement des anneaux

10. *Chacun sa zone « Balle au capitaine »*

- L'anneau part de la zone défensive d'une équipe pour arriver à son capitaine.
- Si le capitaine n'arrive pas à l'intercepter : l'anneau va à l'adversaire et repart dans l'autre sens.



Variantes : - 2 anneaux en jeu
- créer des supériorités numériques dans les zones offensives

11. *Tournois de gouret*

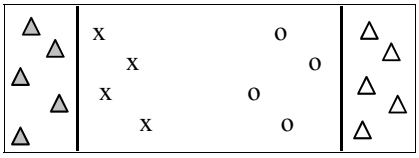
Matchs en 2 contre 2, trois contre trois, … sur surfaces réduites.

12. *Tous les jeux de démarquages peuvent être adaptés au gouret :*

- Jeu des 10 passes : (commencer par donner un point lorsqu'il y a 5 passes successives)
  Pour interrompre une série il ne suffit pas de toucher l'anneau, il faut en prendre possession (ou l'obliger à sortir des limites du terrain).

- Buts mobiles : se faire des passes dans le but d'envoyer l'anneau dans un but formé par les membres inférieurs de deux joueurs qui tiennent un bâton à deux mains à hauteur de hanches. Les deux joueurs du but peuvent juste se déplacer sur le terrain pour éviter de prendre un but. Ils ne peuvent donc ni descendre le bâton (en fléchissant les jambes ou un abaissant les mains), ni lâcher le bâton.

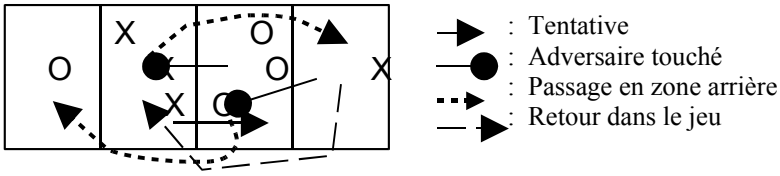
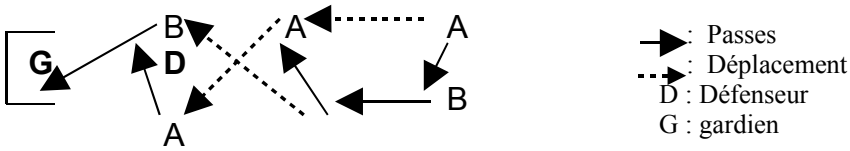
- Multi buts avec deux zones de buts interdites aux attaquants en conduite de l'anneau :
  il s'agit de se faire des passes de manière à toucher les cônes adverses.



- …

13. *Jeu du prisonnier*

Il faut ici toucher un adversaire de l'équipe en face avec l'anneau en cuir. Si celui-ci est touché, il passe de l'autre coté en « zone arrière ». Pour revenir, il doit toucher quelqu'un de l'équipe adverse. Les X ne peuvent pas reprendre l'anneau en cuir s'il se trouve dans la zone des O
Peut se pratiquer sur un terrain de VB, avec des bancs sur les cotés pour que l'anneau puisse rebondir et rester dans le jeu.



14. *Phases de jeu en 2 >< 1 et puis aller au but*