Bien naviguer dans Ringuette Coach Vision (RCV)

La banque de Ringuette Québec contient plus de 800 exercices couvrant différents niveaux, habiletés et situations de jeu. Pour trouver rapidement les exercices qui répondent à vos besoins, quelques étapes simples vous permettront de mieux naviguer dans la plateforme.

1. Comment activer les mots-clés

Les mots-clés permettent de filtrer les exercices et de trouver plus rapidement ceux qui correspondent à ce que vous souhaitez travailler.

Téléchargez les paquets de Ringuette Québec

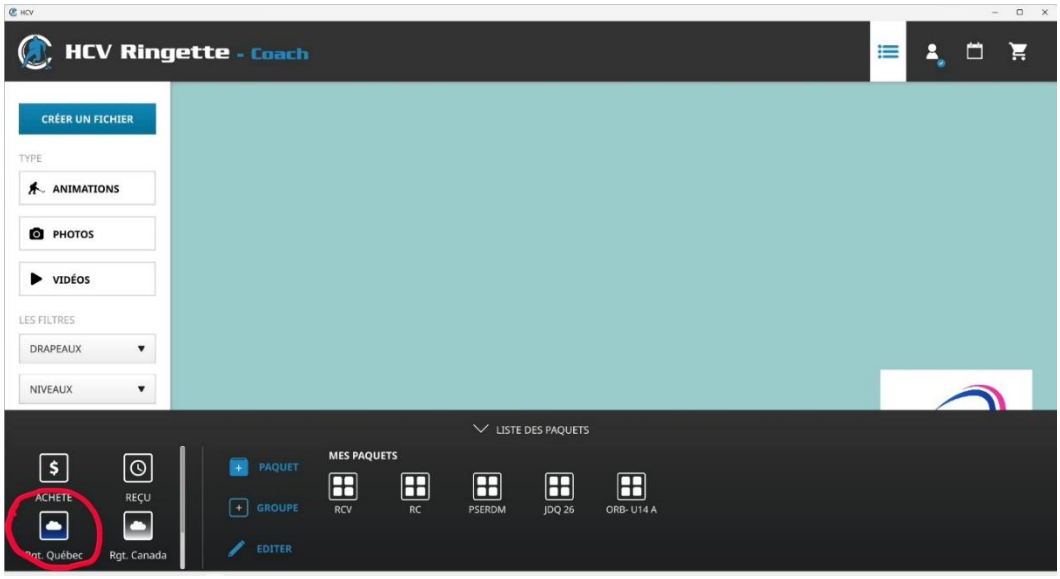
Pour avoir accès aux mots-clés utilisés par Ringuette Québec, vous devez d'abord télécharger les paquets d'exercices RQ dans votre plateforme.

Les mots-clés associés aux exercices seront alors automatiquement ajoutés à votre compte.

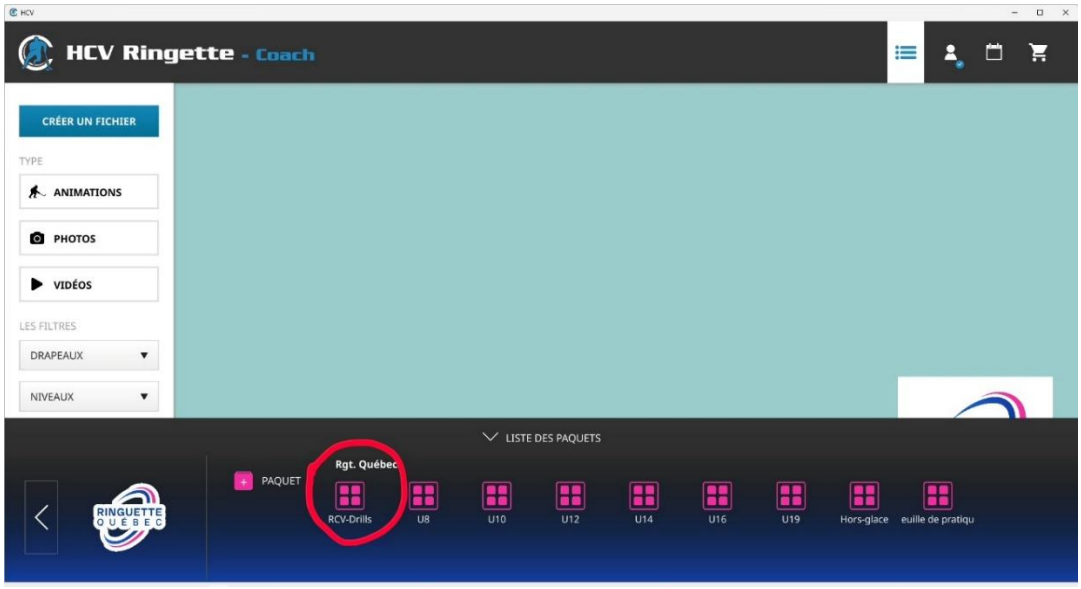
Vous pouvez choisir de télécharger le paquet d'exercices en français (FR) ou en anglais (EN).

Voici les étapes à suivre :

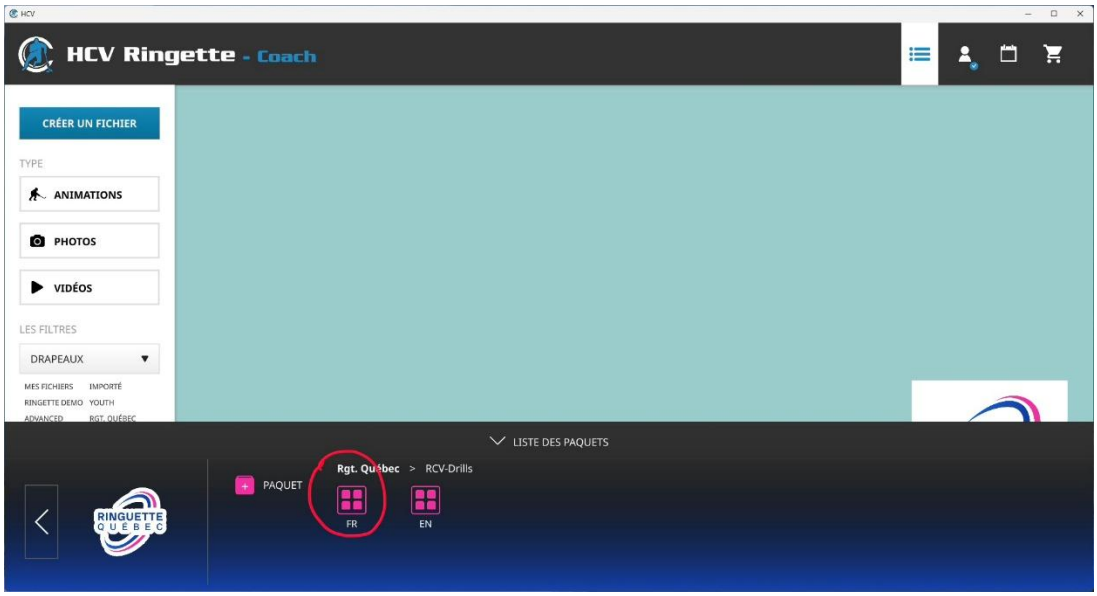
Cliquez sur le portail Ringuette Québec.



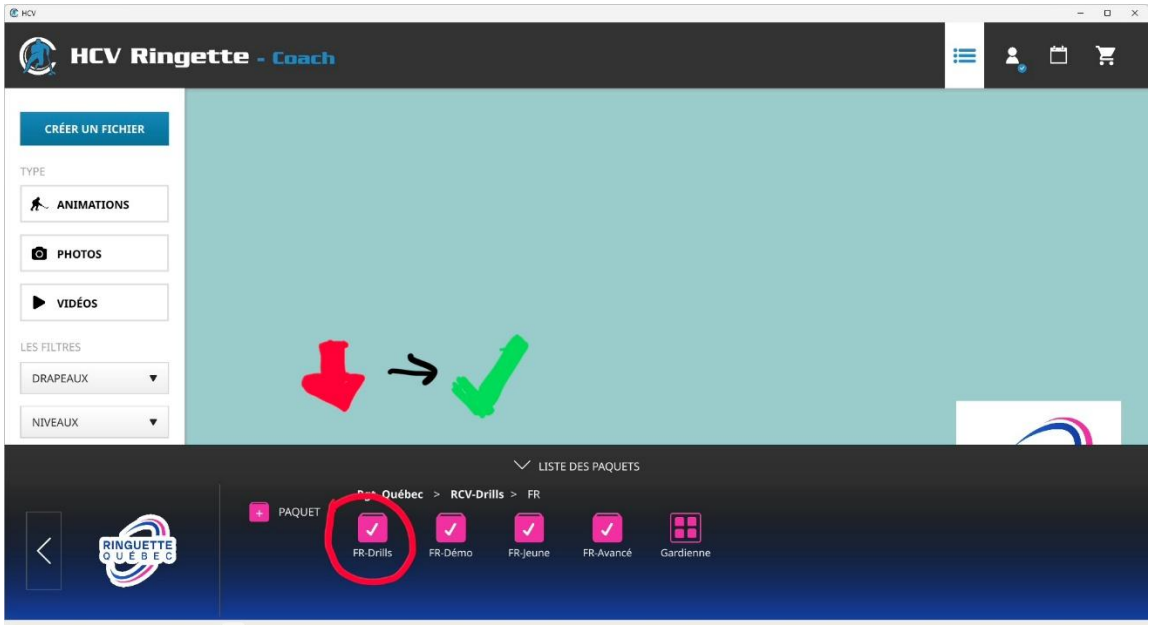
Cliquez sur RCV-Drills.



Choisir les exercices en français (FR) ou en anglais (EN).



Cliquez sur le paquet FR-Drills ou EN-Drills.



Pour télécharger les paquets d'exercices, cliquez sur le paquet désiré. Lorsque le téléchargement est terminé, la flèche initialement affichée sur le paquet est remplacée par un crochet, ce qui indique qu'il a bien été téléchargé dans votre banque. Vous pouvez télécharger les autres paquets en fonction de la catégorie que vous entraînez, mais téléchargez au minimum le paquet FR-Drills ou EN-Drills afin d'avoir accès à l'ensemble des exercices RQ dans votre compte.

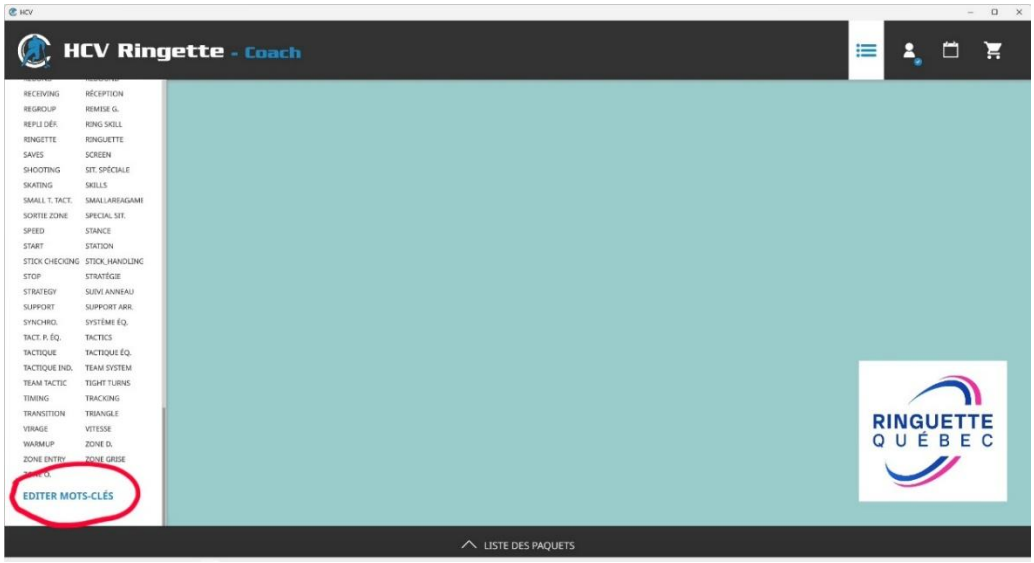
Activez les mots-clés

Une fois les paquets téléchargés, vous devez activer les mots-clés RQ pour pouvoir les utiliser dans vos recherches.

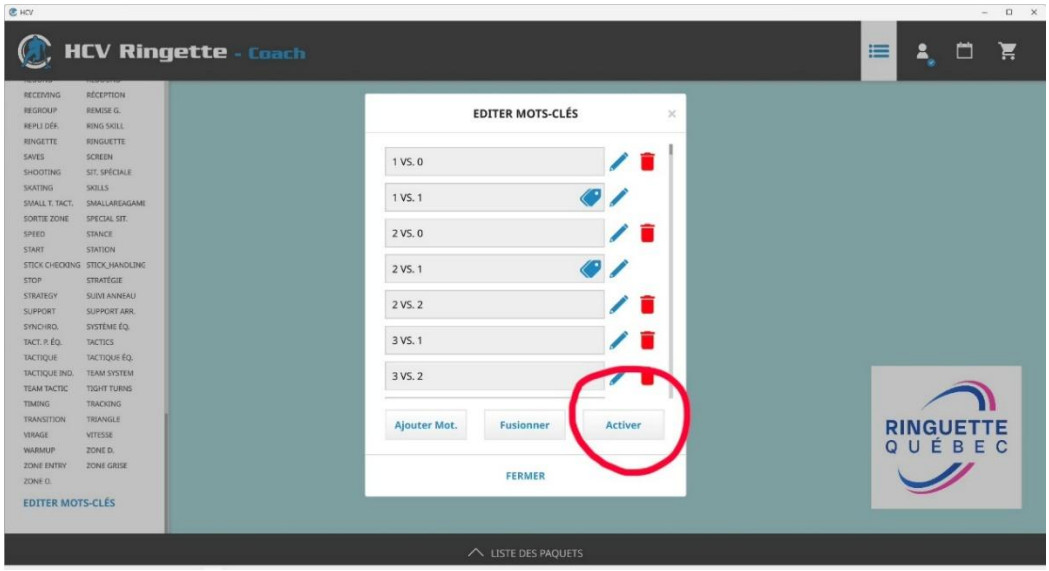
N'EN CRÉEZ PAS DE NOUVEAUX! Ringuette Québec a uniformisé les mots-clés de sa banque afin de faciliter la recherche et de conserver une structure commune pour tous les exercices.

Voici les étapes à suivre :

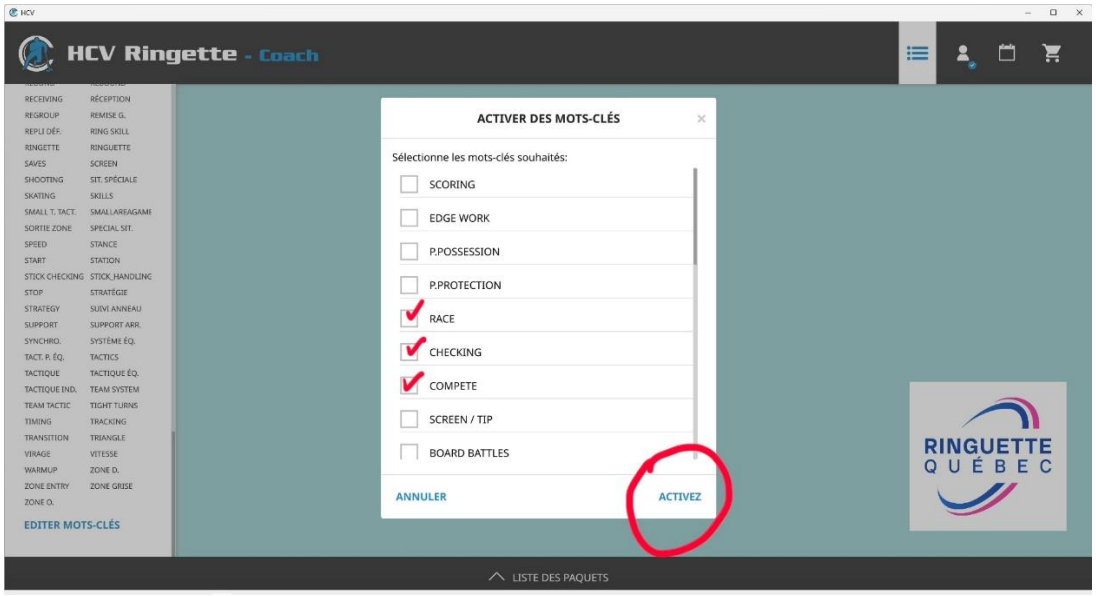
Cliquez sur ÉDITER MOTS-CLÉS.



Cliquez sur Activer.



Sélectionnez tous les mots-clés que vous désirez afficher dans le menu de gauche, dans la même langue que les paquets que vous avez préalablement téléchargés, puis cliquez sur ACTIVEZ.



Une fois activés, les mots-clés deviennent disponibles dans vos filtres. Vous pouvez sélectionner un ou plusieurs mots-clés selon le type d'exercice recherché.

Vous pouvez également les combiner avec les niveaux et la barre de recherche pour obtenir des résultats encore plus précis.

2. Comment modifier les niveaux (catégories d'âge)

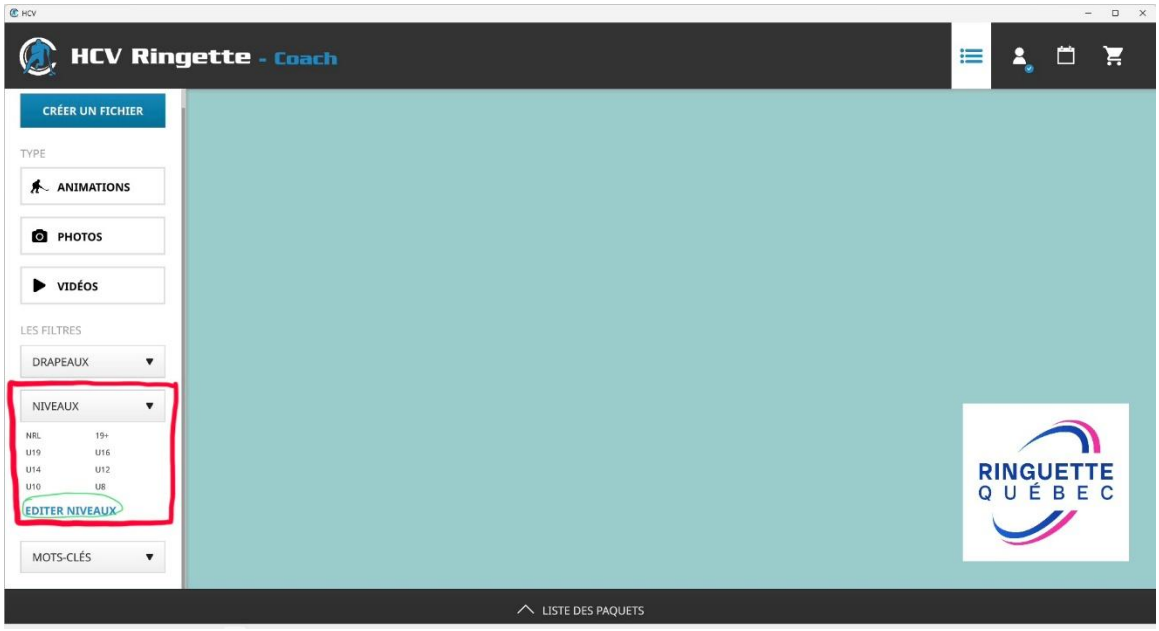
Les niveaux permettent de filtrer les exercices selon les catégories d'âge auxquelles ils sont associés.

Configurez vos niveaux comme ceux de Ringuette Québec

****IMPORTANT : MODIFIEZ LES NIVEAUX EXISTANTS. N'EN CRÉEZ PAS DE NOUVEAUX.**

Pour que les bons exercices apparaissent lorsque vous utilisez le filtre par niveau, vous devez modifier les niveaux existants afin qu'ils correspondent exactement aux niveaux utilisés par Ringuette Québec. Pour ce faire, voici le étapes :

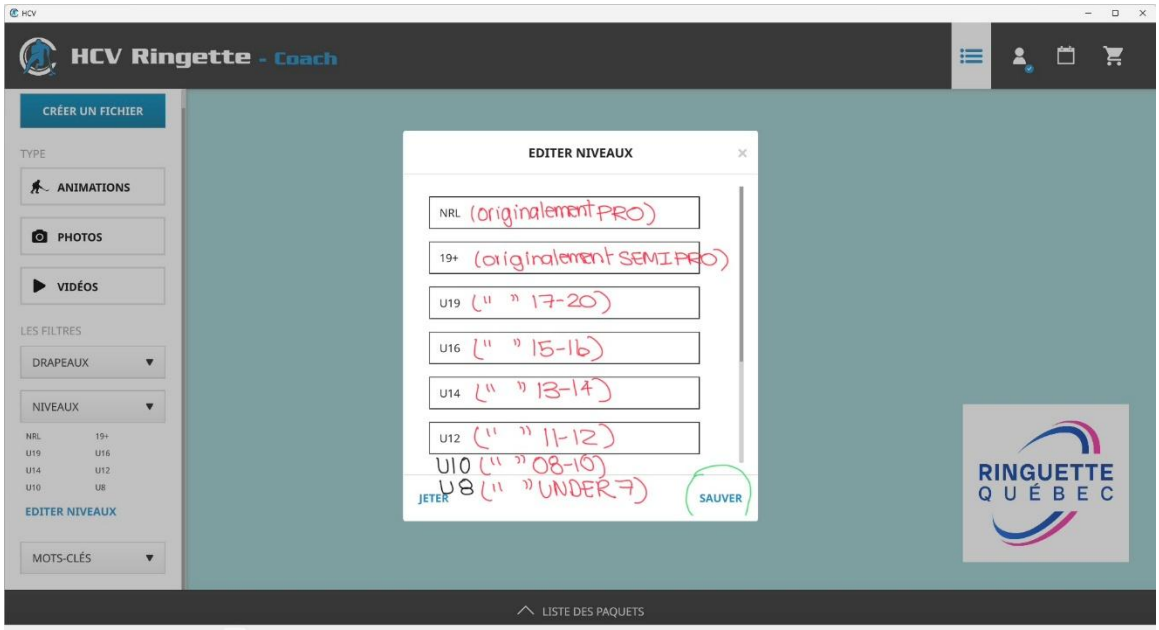
Cliquez sur ÉDITER NIVEAUX.



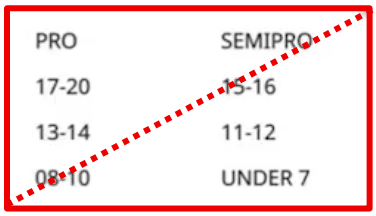
Modifiez les niveaux existants comme suit :

- PRO pour **NRL**
- SEMIPRO pour **19+**
- 17-20 pour **U19**
- 15-16 pour **U16**
- 13-14 pour **U14**
- 11-12 pour **U12**
- 08-10 pour **U10**
- UNDER 7 pour **U8**

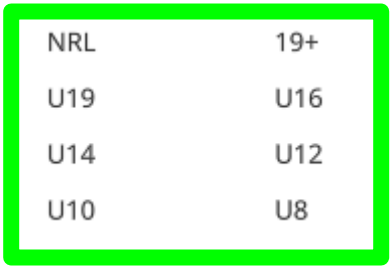
Une fois les niveaux modifiés pour correspondre à ceux de Ringuette Québec, cliquez sur SAUVER.



Ancienne configuration



Nouvelle configuration après modifications



****RAPPEL: N'AJOUTEZ PAS DE NOUVEAUX NIVEAUX, MODIFIEZ CEUX QUI SONT DÉJÀ EN PLACE.**

Les exercices des paquets RQ sont déjà associés aux niveaux configurés par Ringuette Québec. Si vous créez de nouveaux niveaux plutôt que de modifier ceux qui existent, les exercices associés au niveau recherché n'apparaîtront pas dans vos résultats.

Utilisez les niveaux pour filtrer vos exercices

Une fois vos niveaux correctement configurés, vous pourrez sélectionner la catégorie d'âge recherchée et afficher les exercices qui y sont associés.

Vous pouvez ensuite combiner ce filtre avec les mots-clés et la barre de recherche pour préciser davantage vos résultats.

3. Comment Utilisez la barre de recherche

Pour faciliter la recherche d'exercices, Ringuette Québec a uniformisé la façon de nommer les exercices dans RCV.

Les titres suivent la structure suivante :

Catégorie ou habileté principale : Titre ou habileté secondaire

La catégorie ou l'habileté principale est toujours placée au début du titre. Après les deux points, vous trouverez soit le titre de l'exercice, soit une habileté secondaire qui précise davantage son contenu.

Exemples :

- Transition : 2 VS. 0 – Double sens
- 1 VS. 1 : 6 anneaux
- JER : 2 VS. 2 – Devant but avec supports

**JER= Jeu espace restreint

Cette structure vous permet de trouver rapidement les exercices qui correspondent à ce que vous souhaitez travailler. Vous n'avez pas besoin de connaître le titre complet de l'exercice. Entrez simplement une catégorie ou une habileté principale dans la barre de recherche.

Catégories et habiletés principales à rechercher

Voici les termes utilisés au début des titres des exercices de Ringuette Québec. Le tableau présente également leur équivalent dans la banque anglaise.

Français	Anglais
1 VS. 1	1 VS. 1
2 VS. 0	2 VS. 0

Français	Anglais
2 VS. 1	2 VS. 1
2 VS. 2	2 VS. 2
3 VS. 3	3 VS. 3
Bataille	Battle
Course	Race
Couverture	Coverage
Défense	Defense
Défensive	Defensive
Défensive 3C	Defensive 3C
Échauffement	Warm-Up
Échauffement G	G Warm-Up
Feinte	Fake
Flow drill	Flow Drill
JER	SAG
Jeu	Game
Lancer	Shooting
Offensive	Offensive
Passe	Passing
Patin	Skating
Sortie de zone	Breakout
Station	Station

Français	Anglais
Support	Support
Support arrière	Regroup
Tactique	Tactics
Transition	Transition

Astuce : commencez votre recherche avec le terme qui correspond le mieux à votre objectif de pratique. Combinez ensuite la barre de recherche avec les mots-clés et les niveaux pour préciser davantage vos résultats.