

JOIN THE GAME

As a player there are many great ways to get involved and improve your skills at all levels.

The Esso Fun Day program is unique to female hockey because it presents and introduces the basic fundamental skills and rules of the game to first time female participants of ALL AGES for NO COST.

The focus of the program is for participants to learn the basic skills, make new friends and give hockey a try without having to commit for an entire season.

Hockey Canada Skills Camps were developed to provide players with an opportunity to enhance their fundamental skills in a positive learning environment. The primary focus of the camps is centred on on-ice fundamental skills, and off-ice life skill enhancement in the areas of fitness, teamwork and respect.



"I play hockey because I love everything about the game – the emotion, discipline, skill and teamwork."

-Hayley Wickenheiser, Women's National Team-

"I play hockey because of the feeling of being able to participate in a sport I grew up watching at a very young age and now have the opportunity to play the game for me. I drive myself to the rink, get dressed and get to play the game of hockey with a bunch of fantastic ladies. There are usually no fans in the stands watching us, but it doesn't bother us one bit, as this is all about having fun playing the game we all adore – Canada's sport of hockey!"

-Judy Roper 48 years old, Mother Puckers, Moncton, NB-



GET HOOKED

WHY DO I WANT TO BECOME A FEMALE HOCKEY OFFICIAL?

- gain a new perspective and understanding of the game
- make the game a fun and safe experience for all participants
- make some additional money in a fun way
- am a good skater and have the basic skills to be an effective official
- an alternate way to increase physical activity and fitness
- create opportunities to officiate at regional, national and international competitions
- I LOVE THE GAME OF HOCKEY!

"I am a female hockey official because it is a real passion. I started for the love of hockey, to be part of the game and also with the thought of always improving to be at the top level. It is always a new challenge to officiate a hockey game (different teams, different pressure, the game is always changing and improving). We have to be perfect with rules, fitness, nutrition, positioning, attitude, communication and judgment. Being a female official is something challenging, we expect a lot from ourselves and we have to be at our best in every part of the game. This passion became a real good school for life in general."

-Stephanie Normand, Quebec-

JOIN THE GAME!



TAKE THE LEAD

WHY DO I WANT TO BECOME A FEMALE HOCKEY COACH?

- create a positive and dynamic environment for the participants
- allows the opportunity to be a role model and make a difference in others' lives
- be a positive influence and develop good people and good athletes
- give back to the community
- develop and improve leadership skills
- I LOVE THE GAME OF HOCKEY!

"I coach hockey because I love the game and never want to stop learning about hockey or life. I take something away from every practice, game and event. Being a coach I get to see first hand hockey players becoming great athletes but more importantly solid people in this world."

-Melody Davidson, Head Coach, National Women's Team -

I coach female hockey because I love the game and the people who are involved in the game. I love to watch the development that occurs both on and off the ice with the student-athletes that I get to work with on a daily basis.

-Sarah Hodges, Head Coach University of Regina Cougars-

WANTED...

...Individuals willing to volunteer for female hockey programs and events in your area!



Volunteers are the key to success of Hockey Canada, its member branches, minor hockey associations and teams. Team, league, provincial and national organizations are always searching for volunteers and administrative support. Be sure to contact your local minor hockey association or branch to find out how you can be involved!

"I am a female hockey volunteer because it is important for me to give back, to make sure the younger females coming up in the game to have female coaches and mentors assisting them along the way."

-Erin McHale, Summerland, BC-

"I am a female volunteer because I believe that playing our national game is something that everyone has the right to experience regardless of gender or geography. Growing the female game allows for females to have more exposure to the game as well as better accessibility to the game."

-Joanne Hughes, Nova Scotia-

For information on any Female Programs please contact your Female Provincial Representative

BC HOCKEY

Saanichton, BC
250-652-2978
bchockey.net

HOCKEY ALBERTA

Red Deer, AB
403-342-6777
hockeyalberta.ca

SASKATCHEWAN HOCKEY ASSOCIATION

Regina, SK
306-789-5101
sha.sk.ca

HOCKEY MANITOBA

Winnipeg, MB
204-925-5755
hockeymanitoba.ca

ONTARIO WOMEN'S HOCKEY ASSOCIATION

Mississauga, ON
905-282-9980
owha.on.ca

HOCKEY QUEBEC

Montreal, QC
514-252-3079
hockey.qc.ca

HOCKEY NEW BRUNSWICK

Fredericton, NB
506-453-0089
hnb.ca

HOCKEY P.E.I.

Charlottetown, PE
902-368-4334
hockeypei.com

HOCKEY NOVA SCOTIA

Dartmouth, NS
902-454-9400
hockeynovascotia.ca

HOCKEY NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

Grand Falls-Windsor, NL
709-489-5512
hockeynl.ca

HOCKEY NORTH

Yellowknife, NT
867-920-2729
hockeynorth.ca

HOCKEY CANADA

Calgary, AB
403-777-3636
hockeycanada.ca

HockeyCanada.ca



FÉMININ HOCKEY



SOYEZ DE LA PARTIE!

Comme joueuse, il existe plusieurs façons intéressantes de participer et d'améliorer vos habiletés à tous les niveaux.

Le programme Découvrez le hockey avec Esso est unique au hockey féminin. Il présente les habiletés fondamentales et les règles du jeu aux filles et aux femmes de TOUS LES ÂGES, et ce, GRATUITEMENT.

Le programme permet aux participantes d'apprendre les habiletés de base, de se faire de nouvelles amies et d'essayer le hockey sans devoir s'inscrire pour une saison complète.

Les camps des habiletés de Hockey Canada ont été conçus pour permettre aux joueuses de perfectionner leurs habiletés de base dans un milieu d'apprentissage stimulant. Les camps sont centrés sur les habiletés de base sur la glace et les habiletés hors glace comme la forme physique, le travail en équipe et le respect.



PRENEZ-Y GOÛT!

POURQUOI DEVENIR OFFICIELLE AU HOCKEY FÉMININ?

- Développer un nouveau point de vue et une meilleure compréhension du jeu
- Rendre le jeu amusant et sécuritaire pour tous les participants
- Faire un peu d'argent tout en s'amusant
- Je patine bien et je possède les habiletés de base pour être une officielle efficace
- Une autre façon de faire de l'activité physique et de garder la forme
- Avoir l'occasion d'agir comme officielle lors de compétitions régionales, nationales et internationales
- PAR AMOUR POUR LE HOCKEY!



« Je joue au hockey parce que j'aime tous les aspects du sport – l'émotion, la discipline, les habiletés et le travail en équipe. »

– Hayley Wickenheiser, équipe nationale féminine

« Je joue au hockey parce que j'ai le sentiment de pouvoir participer à un sport que je regarde depuis que je suis toute petite et que j'ai maintenant l'occasion de jouer pour moi. Je me rends à l'aréna, je m'habille et je joue au hockey avec un groupe de femmes extraordinaires. Il n'y a presque pas de partis dans les gradins, mais cela ne nous dérange aucunement puisque le but c'est de nous amuser à jouer le jeu que nous adorons – le hockey, le sport du Canada! »

– Judy Roper, 48 ans, Mother Puckers, Moncton (Nouveau-Brunswick)

« Je suis une officielle au hockey parce que c'est ma passion. J'ai commencé par amour pour le hockey, pour faire partie du jeu, dans le but de toujours m'améliorer afin d'accéder au plus haut niveau. Arbitrer un match de hockey, c'est toujours un nouveau défi (équipes différentes, pression différente, tout est toujours différent, tout change et s'améliore). Nous devons être parfaites en ce qui a trait aux règles, à la forme physique, la nutrition, le positionnement, l'attitude, la communication et le jugement. Être officielle, c'est un défi. Nos attentes sont élevées et nous devons exceller dans toutes les facettes du jeu. Cette passion est devenue une très bonne école de la vie en général. »

– Stéphanie Normand, Québec

SOYEZ DE LA PARTIE!



PRENEZ LES COMMANDES!

POURQUOI DEVENIR ENTRAÎNEURE AU HOCKEY FÉMININ?

- Créer un milieu stimulant et dynamique pour les participantes
- Permet d'être un modèle et de faire une différence dans la vie des autres
- Être une influence positive et former de bonnes personnes et de bonnes athlètes
- Redonner à la communauté
- Développer et améliorer les habiletés de chef de file dans un milieu amusant et non menaçant
- PAR AMOUR POUR LE HOCKEY!

« Je suis entraîneure au hockey parce que j'adore le jeu et que je ne veux jamais cesser d'apprendre sur le hockey et la vie. Je retire quelque chose de chaque entraînement, chaque match, chaque événement. Comme entraîneure, je vois des joueuses de hockey devenir de grandes athlètes, mais plus important, elles deviennent des citoyennes responsables en ce monde. »

– Melody Davidson, entraîneure-chef, équipe nationale féminine

« Je suis entraîneure au hockey parce que j'aime le sport et les gens qui y participent. J'aime voir le développement qui se produit sur la glace comme à l'extérieur de celle-ci chez les étudiantes-athlètes auprès desquelles je travaille tous les jours. »

– Sarah Hodges, entraîneure-chef, Cougars de l'Université de Regina

RECHERCHÉES...

... Personnes voulant participer bénévolement aux programmes et aux événements du hockey féminin dans votre région!



Les bénévoles sont la clé du succès de Hockey Canada, ses divisions membres, ses associations de hockey mineur et ses équipes. Les équipes, les ligues et les organisations provinciales et nationales sont toujours à la recherche de bénévoles et de soutien administratif. Communiquez avec votre association locale de hockey mineur ou votre division pour savoir comment participer!

« Je suis une bénévole au hockey féminin parce que c'est important pour moi de redonner, de m'assurer que les jeunes joueuses qui cheminent dans le sport ont des entraîneures et des mentors pour les aider en cours de route. »

– Erin McHale, Summerland (Colombie-Britannique)

« Je suis une bénévole parce que je crois que jouer notre sport national est quelque chose que tous ont le droit de vivre, indépendamment de leur sexe ou de leur situation géographique. Assurer la croissance du hockey féminin permet aux filles et aux femmes d'être plus exposées au jeu et aussi d'y avoir un meilleur accès. »

– Joanne Hughes, Nouvelle-Écosse

Pour de l'information sur tout programme féminin, veuillez contacter votre représentant provincial du hockey féminin.

BC Hockey
Saanichton,
Colombie-Britannique
250-652-2978
bchockey.net

Association de hockey féminin de l'Ontario
Mississauga, Ontario
905-282-9980
owha.on.ca

Hockey Nouvelle-Écosse
Dartmouth,
Nouvelle-Écosse
902-454-9400
hockeynovascotia.ca

Hockey Alberta
Red Deer, Alberta
403-342-6777
hockeyalberta.ca

Hockey Québec
Montréal, Québec
514-252-3079
hockey.qc.ca

Hockey Terre-Neuve-et-Labrador
Grand Falls-Windsor,
Terre-Neuve-et-Labrador
709-489-5512
hockeynl.ca

Association de hockey de la Saskatchewan
Regina, Saskatchewan
306-789-5101
sha.sk.ca

Hockey Nouveau-Brunswick
Fredericton,
Nouveau-Brunswick
506-453-0089
hnb.ca

Hockey Nord
Yellowknife,
Territoires-du-Nord-Ouest
867-920-2729
hockeynorth.ca

Hockey Manitoba
Winnipeg, Manitoba
204-925-5755
hockeymanitoba.ca

Hockey I.P.-E.
Charlottetown,
Île-du-Prince-Édouard
902-368-4334
hockeypei.com

Hockey Canada
Calgary, Alberta
403-777-3636
hockeycanada.ca

HockeyCanada.ca



FEMALE HOCKEY

