



**Le programme Découvrez le hockey avec Esso a vu le jour en 1998 et a pris de l'ampleur pour devenir le plus important outil de recrutement au hockey féminin de Hockey Canada. Ce programme unique a été conçu pour aider des milliers de nouvelles joueuses à sauter sur la glace et à entamer leur parcours au hockey!**

### **Le programme Découvrez le hockey avec Esso :**

- Initie les débutantes au hockey et aux habiletés de base gratuitement pour celles qui en sont à leur première participation.
- Peut être offert aux filles et aux femmes de tous âges. (REMARQUE : Les associations de hockey locales peuvent offrir le programme à un certain groupe d'âge en fonction de leurs besoins et ressources.)
- Attire des joueuses débutantes pour qu'elles s'inscrivent à des programmes de hockey féminin, y compris le programme des M7 Timbits de Hockey Canada, pour qu'elles apprécient le hockey pendant toute leur vie.
- Permet aux participantes de devenir des membres actives au sein d'un groupe, de vivre l'esprit d'équipe, de développer leur estime de soi et d'éprouver un sentiment d'accomplissement.
- Crée un programme de hockey amusant et informatif qui établit Esso comme un partenaire principal du programme et du développement du hockey féminin.

Comme le hockey féminin, le programme s'est développé au fil du temps. De nos jours, environ 100 programmes sont tenus d'un océan à l'autre et du nord au sud chaque année, ce qui permet à près de 1 800 nouvelles joueuses de s'initier au hockey. Il est possible d'offrir le programme en une seule journée ou pour une durée de six semaines, sur la glace ou hors glace, selon les ressources dont dispose l'association hôte et ses objectifs de recrutement. Un remboursement vous est offert en fonction de la durée du programme.



# FORMAT DU PROGRAMME

En tant qu'initiation générale au hockey féminin, le programme Découvrez le hockey avec Esso peut comporter des volets sur glace et hors glace.

Quatre formats sont possibles pour offrir le programme Découvrez le hockey avec Esso :

## UNE JOURNÉE SANS SÉANCE SUR GLACE

Séance d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey, dirigée par des instructeurs formés par le PNCE.

Séance d'une heure axée sur les matchs, la promotion du travail d'équipe et la forme physique.

Période prévue pour la communication de renseignements sur la façon de s'inscrire auprès de l'association.

### Pour les séances sur glace, le point de mire sera l'initiation aux habiletés de base :

- patinage
- manquement de la rondelle
- freinage
- exécution de passes
- exécution de tirs

## UNE JOURNÉE AVEC SÉANCE SUR GLACE

Séance sur glace d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey, dirigée par des instructeurs formés par le PNCE.

Séance hors glace d'une heure axée sur les matchs, la promotion du travail d'équipe et la forme physique.

Période prévue pour la communication de renseignements sur la façon de s'inscrire auprès de l'association.

### Les séances hors glace donnent l'occasion aux joueuses de tisser des liens tout en s'amusant à apprendre d'autres habiletés importantes :

- activités pour « briser la glace »
- étirements
- activités favorisant le travail d'équipe
- autres sports – sensibilisation à l'importance de pratiquer plusieurs sports
- échauffement et retour au calme
- présentation sur l'association et le hockey féminin

## SIX SEMAINES AVEC UN NOMBRE LIMITÉ DE SÉANCES SUR GLACE

### Semaine 1 :

Séance sur glace ou hors glace d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey, dirigée par des instructeurs formés par le PNCE.

Séance hors glace d'une heure axée sur les matchs, la promotion du travail d'équipe et la forme physique.

### Semaines 2 à 6 :

Une séance sur glace d'une heure par semaine, idéalement le même jour, à la même heure et au même endroit.

Séances axées sur le développement des habiletés au hockey offertes parfois sur glace, parfois hors glace, selon la disponibilité des patinoires de la région.

Période prévue pour la communication de renseignements sur la façon de s'inscrire auprès de l'association.

## SIX SEMAINES AVEC SIX SÉANCES SUR GLACE

### Semaine 1 :

Séance sur glace d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey, dirigée par des instructeurs formés par le PNCE.

Séance hors glace d'une heure axée sur les matchs, la promotion du travail d'équipe et la forme physique.

### Semaines 2 à 6 :

Une séance sur glace d'une heure par semaine, idéalement le même jour, à la même heure et au même endroit.

Séances axées sur le développement des habiletés au hockey sur glace.

Période prévue pour la communication de renseignements sur la façon de s'inscrire auprès de l'association.

### L'une des clés du programme est de le présenter dans un milieu amusant :

- faites preuve de créativité pour les exercices
- peignez la glace
- utilisez divers ballons et balles ou d'autres objets en guise de cibles
- faites jouer de la musique

Les hôtes peuvent consulter des exercices et des jeux dans l'appli **Réseau Hockey Canada**. Les hôtes reçoivent également une ressource additionnelle contenant des habiletés et des exercices hors glace avec leur courriel de confirmation.



# À QUOI DEVRAIT RESSEMBLER UN PROGRAMME DÉCOUVREZ LE HOCKEY AVEC ESSO?



Voici des exemples illustrant comment peut se dérouler votre programme. Pour des plans de leçons et des exercices détaillés, veuillez consulter les ressources dans votre courriel de confirmation.

## EXEMPLE

### PROGRAMME D'UNE JOURNÉE AVEC SÉANCE SUR GLACE

- 13:00-13:15** Accueil
- 13:15-14:15** Séance hors glace comportant des activités pour promouvoir le travail d'équipe, des activités pour briser la glace et une introduction aux règles de base et à la terminologie du hockey
- 14:15-14:30** Pause d'hydratation (les participantes doivent apporter leur propre bouteille d'eau)
- 14:30-15:00** Période pour revêtir l'équipement
- 15:00-16:00** Séance sur glace portant sur les habiletés et les concepts de base au hockey
- 16:00-16:30** Conclusion et collecte des coordonnées pour l'association de hockey locale

## EXEMPLE

### PROGRAMME D'UNE JOURNÉE SANS SÉANCE SUR GLACE

- 12:30-13:00** Accueil
- 13:00-14:00** Séance hors glace avec une présentation des habiletés et des concepts de base au hockey ainsi qu'une introduction aux règles de base et à la terminologie du hockey
- 14:00-14:30** Pause d'hydratation (les participantes doivent apporter leur propre bouteille d'eau)
- 14:30-15:30** Séance hors glace comportant des activités pour promouvoir le travail d'équipe, des activités pour briser la glace et des jeux
- 15:30-16:00** Conclusion et collecte des coordonnées pour l'association de hockey locale

## EXEMPLE

### PROGRAMME DE SIX SEMAINES

#### Semaine 1:

L'une ou l'autre des séances décrites ci-dessus, selon la disponibilité des patinoires.

#### Semaines 2 à 6:

Cinq séances additionnelles de 60 minutes portant sur les habiletés de base du hockey peuvent être effectuées sur glace ou hors glace. L'horaire de ces séances serait modifié comparativement aux formats ci-dessus. On peut inclure des activités de promotion du travail d'équipe et des activités hors glace, par exemple, et inviter des conférenciers et conférencières. À la fin des six semaines, veuillez donner aux participantes l'information pour s'inscrire à votre association de hockey locale.



# ÉQUIPEMENT

Le programme Découvrez le hockey avec Esso vise à initier les filles et les femmes au hockey dans un milieu sécuritaire et amusant. Pour ce faire, il y a quelques exigences à respecter afin d'assurer la protection des participantes. Ainsi, on requiert que certaines pièces d'équipement soient conçues expressément pour le hockey, tandis que pour d'autres, on peut laisser place à l'interprétation (p. ex. utiliser des coudières pour le patinage à roues alignées).

## Voici l'équipement requis pour les séances sur glace du programme Découvrez le hockey avec Esso :

- un casque de hockey certifié CSA
- des genouillères
- un protège-cou certifié BNQ
- des patins
- des gants de hockey
- un bâton de hockey
- des coudières

Les pièces d'équipement optionnelles sont les suivantes : culotte de hockey, bas, épaulières et protecteur pelvien.

## Voici l'équipement requis pour les séances hors glace, selon les activités prévues :

- des espadrilles
- des vêtements de sport
- une protection pour les yeux (casque avec une grille ou lunettes de protection)
- des gants de hockey
- un bâton de hockey

### Il est normal que des joueuses qui s'initient au hockey n'aient pas acheté d'équipement pour ce programme. Voici quelques suggestions pour permettre aux participantes de se procurer l'équipement nécessaire :

- Emprunter de l'équipement à un membre de la famille ou à une amie.
- Miser sur le thème « Amène une amie » : demander à une joueuse de hockey établie d'amener une amie sur la glace et lui demander d'emprunter son équipement.
- Inviter une équipe de hockey complète à prêter son équipement pour la journée.
- Communiquer avec une banque d'équipement de sport locale.
- Organiser une campagne de don d'équipement.

## Exigences minimales pour le nettoyage de l'équipement

- Suivre les directives de nettoyage du fabricant
- Utiliser un produit antibactérien en vaporisateur et des lingettes désinfectantes
- Tout suspendre pour sécher - utiliser un ventilateur
- Si des pièces d'équipement sont empruntées, prévoir le temps nécessaire pour le désinfecter entre les utilisations
- Ne pas utiliser de javellisant

## Veillez à désinfecter l'équipement partagé entre chaque utilisation (les rondelles, les balles et ballons, etc.)

[Veillez suivre toutes les lignes directrices sur la santé et la sécurité de Hockey Canada concernant l'utilisation d'équipement.](#)



# INSTRUCTEURS ET INSTRUCTRICES

Le succès du programme Découvrez le hockey avec Esso repose en grande partie sur le leadership et la pédagogie des instructeurs et instructrices sur la glace. Tous les responsables doivent détenir au moins la certification Entraîneur 1 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Ce programme peut servir de programme d'entraîneur-conseil ou de mentorat pour initier de nouveaux entraîneurs et entraîneuses au hockey. Ces novices accompagnent des personnes plus expérimentées et apprennent ainsi comment tenir des exercices dans un milieu amusant et coopératif et comment instaurer le développement personnalisé des habiletés avec des joueuses qui s'initient au hockey. Il s'agit d'une belle occasion d'initier des jeunes femmes au monde de l'entraînement tout en fournissant des modèles pour les joueuses.



Hockey Canada recommande qu'il y ait au minimum un instructeur ou une instructrice pour cinq joueuses. Bon nombre de séances se déroulent avec un rapport d'un pour trois ou accueillent de plus petits groupes dans le but de fournir une meilleure rétroaction individuelle aux participantes. Il est essentiel que chaque instructeur ou instructrice participe activement auprès des joueuses débutantes.

Hockey Canada recommande également que les instructeurs et instructrices suivent la formation en ligne Gardons les filles en sport, qui porte sur la création de milieux sécuritaires, amusants et respectueux qui conduiront les filles à rester dans le sport et à poursuivre la pratique d'activités physiques.

**LA TAILLE DES GROUPES POUR TOUS LES PROGRAMMES DÉCOUVREZ LE HOCKEY AVEC ESSO DOIT RESPECTER LES LIGNES DIRECTRICES PROVINCIALES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ.**

**Veuillez tenir compte des règlements en vigueur dans vos installations au moment de décider de la taille de votre groupe.**

Il est suggéré d'avoir, sous réserve de ces restrictions, un maximum de 30 joueuses par période de 75 minutes de temps de glace. Au-delà de 30 participantes, l'hôte devrait envisager d'organiser une séance sur glace supplémentaire.





# ACCUEILLIR UN PROGRAMME

## ÉTAPE 1

Visitez le [hockeycanada.ca/decouvrezhockeyavecesso](http://hockeycanada.ca/decouvrezhockeyavecesso) et soumettez une demande pour accueillir votre propre programme!

## ÉTAPE 2

Après avoir reçu la confirmation de l'approbation de votre programme et votre trousse d'outils d'accueil, amorcez votre planification.

- Réservez votre temps de glace et le site pour les activités hors glace.
- Recrutez des instructeurs et instructrices et des mentors pour les séances sur glace.
- Faites la promotion de votre programme au moyen des affiches et des publicités comprises dans votre trousse d'outils d'accueil.
- Planifiez l'horaire des séances de votre programme.
- Respectez les protocoles de santé et de sécurité de votre membre et de votre province.

## ÉTAPE 3

Recrutez des participantes qui s'initieront au hockey.

- Distribuez des affiches dans les écoles et les centres communautaires de la région.
- Publiez des publicités numériques sur vos plateformes de médias sociaux – consultez la trousse d'outils pour les médias sociaux dans votre courriel de confirmation.
- Demandez à des joueuses actives de faire la promotion du programme auprès de leurs amies qui ne font pas partie du milieu du hockey.
- L'objectif est de recruter 30 participantes.
- Une trousse de marketing sera fournie aux hôtes pour promouvoir leur programme dans les médias sociaux et sur le Web.
- N'hésitez pas à communiquer avec Hockey Canada si vous avez du mal à recruter 30 participantes.

## ÉTAPE 4

Inscrivez vos joueuses et commandez des chandails.

- Contre-vérifiez l'identité des nouvelles joueuses dans le HCR.
- Inscrivez toutes les participantes dans le portail d'inscription accessible à partir de votre courriel de confirmation.
- Veuillez prévoir un délai d'au moins 45 jours entre votre demande de chandails et la tenue de votre programme.

## ÉTAPE 5

Tenez votre programme Découvrez le hockey avec Esso.

- Dans le cadre de votre programme, veillez à mettre l'accent sur le plaisir et l'inclusion et offrez aux joueuses une excellente première expérience.
- N'oubliez pas de donner aux participantes l'information pour s'inscrire à votre association de hockey locale!

## ÉTAPE 6

Remplissez le formulaire pour faire le bilan de votre programme.

- Soumettez le bilan de votre programme, vos renseignements pour le transfert électronique de fonds (TEF) et tous vos reçus à [decouvrezhockeyesso@hockeycanada.ca](mailto:decouvrezhockeyesso@hockeycanada.ca) dans un délai de 30 jours suivant votre première séance.
- Répondez au sondage pour les hôtes.
- Vous devez remplir le formulaire de bilan et le sondage afin de recevoir votre remboursement.

## COUVERTURE MÉDIATIQUE DU PROGRAMME

Nous encourageons tout le monde à utiliser les médias durant la tenue de votre programme Découvrez le hockey avec Esso pour célébrer et promouvoir votre événement. Hockey Canada se trouve sur Facebook, Twitter et Instagram. Partagez les photos de votre programme avec nous!

Lorsque vous utilisez les médias sociaux, voici les comptes importants à mentionner dans vos publications :



facebook/EssoCanada @HockeyCanada @HC\_Feminin

### #DécouvrezLeHockeyAvecEsso

La plupart des hôtes prennent des photos et des vidéos durant leur programme, et nous apprécions toutes les formes de suivi dans les médias. Nous invitons tous les hôtes à partager ces photos avec nous pour célébrer le programme Découvrez le hockey avec Esso! Vous pouvez les soumettre en même temps que votre bilan. Veuillez vous assurer que toutes les participantes figurant dans les photos ont signé le formulaire d'autorisation.



## BILAN DU PROGRAMME

À la suite de votre programme Découvrez le hockey avec Esso, vous devez soumettre des renseignements à Hockey Canada pour recevoir votre remboursement. L'ensemble des participantes, des bénévoles sur glace et des entraîneurs et entraîneuses doivent être inscrits dans le portail d'inscription avant la tenue de votre première séance sur glace, et le formulaire de bilan rempli ainsi que tous les documents connexes doivent être envoyés à Hockey Canada dans un délai de 30 jours suivant votre première séance.

Veillez envoyer vos documents de bilan remplis à [decouvrezhockeyesso@hockeycanada.ca](mailto:decouvrezhockeyesso@hockeycanada.ca)

**Remarque : Tous les bilans doivent être remplis au moyen du présent formulaire. Les formulaires des saisons précédentes ne seront pas acceptés.**

# FORMULAIRE DE BILAN

## Renseignements sur le programme

Durée : une journée six-semaines

Dates du programme :

Responsable :

Nom complet de l'association :

Nombre total de participantes présentes :

Nombre total de participantes qui s'initiaient au hockey :

## Sommaire des dépenses



REMARQUE : Pour permettre à Esso et à Hockey Canada de soutenir un nombre croissant de programmes, les subventions maximales seront offertes telles qu'indiquées. Si l'allocation maximale pour un volet n'est pas dépensée, les montants restants ne seront pas appliqués à d'autres dépenses (p. ex. un montant alloué pour le marketing non dépensé ne sera pas utilisé pour payer des frais additionnels de location de temps de glace).

## Renseignements relatifs au remboursement

Hockey Canada peut faire parvenir les subventions aux associations de hockey locales par transfert électronique de fonds (TEF) ou dépôt direct. Pour recevoir un TEF ou un dépôt direct de Hockey Canada, veuillez nous fournir les renseignements bancaires ci-dessous :

Nom (tel qu'inscrit auprès de votre institution financière) :

Courriel pour l'envoi d'un avis de paiement :

Nom de l'institution financière :

Numéro de l'institution financière :

Numéro de compte :

Numéro de transit/succursale :

À des fins de confirmation, veuillez joindre un chèque annulé ou un document provenant de votre institution financière qui indique vos renseignements bancaires.