



**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 de Hockey Canada au hockey féminin. 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 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'une équipe, 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 Découvrez le hockey avec Esso a évolué. Il y a maintenant environ 100 programmes qui ont lieu d'un océan à l'autre à l'autre chaque année, ce qui équivaut à près de 1 800 nouvelles joueuses initiées au hockey. Il est possible d'offrir le programme en une seule journée ou pendant une durée de six semaines, sur la glace ou hors glace selon les ressources dont dispose l'association hôte et ses objectifs de recrutement. Les montants de remboursement sont offerts pour chacun des formats.



# 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 :

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

- Une séance d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey et dirigée par des instructeurs certifiés.
- Une 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 d'une association.

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

- Une séance sur glace d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey et dirigée par des instructeurs certifiés.
- Une 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 d'une association.

## PROGRAMME DE SIX SEMAINES AVEC UN NOMBRE RESTREINT DE SÉANCES SUR GLACE :

### Semaine 1 :

- Une séance d'une heure sur glace ou hors glace portant sur les habiletés de base au hockey et dirigée par des instructeurs certifiés.
- Une 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 à la même date et 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 dans la communauté.
- Période prévue pour la communication de renseignements sur la façon de s'inscrire auprès d'une association.

## PROGRAMME DE SIX SEMAINES AVEC SIX SÉANCES SUR GLACE :

### Semaine 1 :

- Une séance sur glace d'une heure portant sur les habiletés de base au hockey et dirigée par des instructeurs certifiés.
- Une 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 à la même date et 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 d'une association.

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

- Patinage
- Freinage
- Maniement de la rondelle
- Passes
- Tirs

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
- Activités de promotion du travail d'équipe
- Échauffement et retour au calme
- Étirements
- Autres sports et importance de pratiquer plusieurs sports
- Présentation sur l'association et le hockey féminin

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

- Faites preuve de créativité en ce qui a trait aux exercices
- Utiliser des balles et des ballons de différents sports ou divers objets en guise de cibles
- Peinturer la glace
- Faites jouer de la musique

Les hôtes ont accès à des exercices et des jeux en utilisant *l'appli Réseau Hockey Canada* ou la section *Accès aux exercices au HockeyCanada.ca*. 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 :

**De 13 h à 13 h 15** - Arrivée

**De 13 h 15 à 14 h 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

**De 14 h 15 à 14 h 30** - Pause d'hydratation (les participantes doivent apporter leur propre bouteille d'eau)

**De 14 h 30 à 15 h** - Période pour revêtir l'équipement

**De 15 h à 16 h** - Séance sur glace portant sur les habiletés et les concepts de base au hockey

**De 16 h à 16 h 30** - Conclusion et collecte des coordonnées pour l'association de hockey locale

\* Si votre association ou les installations exigent que les joueuses se présentent à l'aréna vêtues de leur équipement, veuillez adapter l'horaire de manière à offrir la meilleure expérience possible.

## 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. Il est possible d'inclure des activités de promotion du travail d'équipe, des activités hors glace, des conférenciers invités, etc. À la fin des six semaines, veuillez fournir les renseignements aux fins des inscriptions à votre association de hockey locale.

## EXEMPLE

### PROGRAMME D'UNE JOURNÉE SANS SÉANCE

#### SUR GLACE :

**De 12 h 30 à 13 h** - Arrivée

**De 13 h à 14 h** - 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

**De 14 h à 14 h 30** - Pause d'hydratation (les participantes doivent apporter leur propre bouteille d'eau)

**De 14 h 30 à 15 h 30** - Séance hors glace comportant des activités pour promouvoir le travail d'équipe, des activités pour briser la glace et des jeux

**De 15 h 30 à 16 h** - Conclusion et collecte des coordonnées pour l'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. Certaines pièces d'équipement doivent être spécifiques au hockey, tandis que d'autres peuvent laisser place à l'interprétation (p. ex. des coudières pour le patinage à roues alignées).

## Voici les exigences de base pour les séances sur glace du programme Découvrez le hockey avec Esso :

- Casque de hockey certifié CSA
- Protège-cou certifié BNQ
- Gants de hockey
- Coudières
- Genouillères
- Patins
- Bâton de hockey

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

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

- Espadrilles
- Vêtements de sport
- Protection pour les yeux – casque avec une grille ou lunettes de protection
- Gants de hockey
- 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.
- Utiliser le thème « Amène une amie » : Demander à une joueuse de hockey établie d'amener une amie à la séance sur la glace et permettre à cette dernière d'emprunter son équipement de hockey.
- Inviter une équipe de hockey complète à prêter son équipement pour la journée.
- Contacter une banque locale d'équipement sportif afin qu'elle fournisse l'équipement pour votre programme.
- 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 de l'équipement est emprunté, prévoir le temps nécessaire pour le désinfecter entre les utilisations
- Ne pas utiliser de javellisant

► Assurez-vous que l'équipement partagé est désinfecté entre chaque utilisation (p. ex. les rondelles, les balles, etc.)

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

# INSTRUCTEURS

**Le succès du programme Découvrez le hockey avec Esso est en grande partie dû au leadership et à la pédagogie des instructeurs sur la glace. Tous les instructeurs responsables doivent détenir au moins la certification Entraîneur 1.**

Ce programme peut servir de programme d'entraîneur-conseil ou de mentorat pour initier de nouveaux entraîneurs au hockey. Ces entraîneurs peuvent faire équipe avec des entraîneurs plus expérimentés et les suivre. Les nouveaux instructeurs apprennent comment tenir des exercices dans un milieu amusant et coopératif et implantent le développement personnalisé des habiletés avec des joueuses qui s'initient au hockey. Il s'agit d'une belle occasion d'initier de jeunes femmes au monde de l'entraînement tout en fournissant des modèles pour les joueuses.

## **Options pour l'accueil d'invitées spéciales :**

- **Joueuses de M15 et de M13 locales**
- **Joueuses collégiales ou universitaires**
- **Joueuses d'Équipe Canada**
- **Athlètes locales qui pratiquent d'autres sports**
- **Mères**

Hockey Canada recommande un ratio minimum d'un instructeur pour cinq joueuses. Bon nombre de séances se sont déroulées avec un ratio d'un pour trois ou comportaient de petits groupes pour veiller à fournir plus de commentaires individuels aux participantes. Il est essentiel de s'assurer que chaque instructeur soit un participant actif auprès des joueuses débutantes.

**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.**

**Veillez tenir compte des règles et des règlements de vos installations locales au moment de déterminer la taille de votre groupe.**

Il est suggéré d'avoir au plus 30 joueuses, sous réserve des restrictions connexes, par période de 75 minutes de temps de glace. Au-delà de 30 participantes, l'hôte devrait envisager de réserver une autre patinoire.





# ACCUEIL D'UN PROGRAMME

Une association de hockey locale peut créer un programme admissible à titre de programme Découvrez le hockey avec Esso auprès de Hockey Canada. Le processus est très simple, et tous les renseignements se trouvent à l'adresse [hockeycanada.ca/decouvrezhockeyavecesso](http://hockeycanada.ca/decouvrezhockeyavecesso).

## 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 votre site pour les activités hors glace.
- Recrutez des instructeurs 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.
- Assurez-vous que votre planification respecte les protocoles de santé et de sécurité de votre membre et de votre province.

## ÉTAPE 3 :

Recrutez vos joueuses qui s'initieront au hockey.

- Distribuez des affiches dans les écoles et les centres communautaires locaux.
- Utilisez des publicités numériques sur vos plateformes de médias sociaux – veuillez consulter 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 à l'extérieur du milieu du hockey.

## ÉTAPE 4 :

Inscrivez vos joueuses et commandez vos chandails.

- Contrevérifiez 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.
- Confirmez le nombre total de participantes de votre programme et communiquez avec Hockey Canada pour obtenir le nombre de chandails nécessaires.

## ÉTAPE 5 :

Tenez votre programme Découvrez le hockey avec Esso.

- Dans le cadre de votre programme, assurez-vous de mettre l'accent sur le plaisir et l'inclusion et offrez aux joueuses une excellente première expérience.
- N'oubliez pas de fournir l'information concernant l'inscription pour que les joueuses puissent s'inscrire auprès de votre association!

## Remplissez votre bilan de 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 la date de votre première séance.
- Remplissez le sondage pour les hôtes.

## ÉTAPE 6 :

## COUVERTURE MÉDIATIQUE DE L'ÉVÉNEMENT

Durant la tenue de votre programme Découvrez le hockey avec Esso, nous encourageons tout le monde à utiliser les médias pour célébrer et promouvoir votre événement. Hockey Canada se trouve sur Facebook, Twitter et Instagram, alors partagez les photos de votre événement avec nous tout au long de sa durée!

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



[facebook/EssoCanada](https://www.facebook.com/EssoCanada) @HockeyCanada\_FR @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 dans les photos ont signé le formulaire d'autorisation.



## CONCLUSION DU PROGRAMME

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

Veillez numériser et 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 DU PROGRAMME DÉCOUVREZ LE HOCKEY AVEC ESSO

## Renseignements sur le programme

Durée du programme : Une journée Six semaines Dates du programme :

Responsable au sein de la communauté :

Nom complet de l'association :

Nombre total de participantes présentes :

Nombre total de participantes qui s'initiaient au hockey pour la première fois :

## Sommaire des dépenses

Maximum pour  
**UNE JOURNÉE**

**400 \$:**

DESCRIPTION

Location du site et fournitures : ► 350 \$

- Location de temps de glace
- Location d'installations hors glace
- Produits nettoyants

Marketing ► 50 \$

**Total : ► 400 \$**

Maximum pour  
**SIX SEMAINES**

**800 \$:**

DESCRIPTION

Location du site et fournitures : ► 750 \$

- Location de temps de glace
- Location d'installations hors glace
- Produits nettoyants

Marketing ► 50 \$

**Total : ► 800 \$**

**TOTAL RÉEL :**

DESCRIPTION

Location du site et fournitures : ►

- Location de temps de glace
- Location d'installations hors glace
- Produits nettoyants

Marketing ►

**Total : ►**

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 des TEF ou des dépôts directs de Hockey Canada, veuillez nous fournir vos 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 de l'institution financière :

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.