



ASSOCIATION DE HOCKEY  
FÉMININ DU RICHELIEU

## Guide de la nouvelle joueuse



Édition 2019-2020  
(version 1)

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Mission</b>	<b>3</b>
<b>Fréquence des activités</b>	<b>3</b>
<b>Entraînements et pratiques</b>	<b>3</b>
<b>Matches</b>	<b>4</b>
<b>Respect et esprit d'équipe</b>	<b>4</b>
<b>Équipements</b>	<b>4</b>
<b>Règlements de base</b>	<b>5</b>
<b>Événements – calendrier</b>	<b>6</b>
<b>Tournoi(s)</b>	<b>6</b>
<b>Séries (ligue)</b>	<b>6</b>
<b>Finales régionales (région du Richelieu)</b>	<b>6</b>
<b>Finale provinciale (Coupe Dodge – volet féminin)</b>	<b>6</b>
<b>Implication des parents</b>	<b>7</b>
<b>Confirmer les présences (absences) - MonClubSportif</b>	<b>7</b>
<b>Cheminement de la joueuse</b>	<b>7</b>
<b>Structure hockey féminin – Région du Richelieu</b>	<b>8</b>
<b>Pour nous joindre</b>	<b>9</b>

## Introduction

À tous les parents de nouvelles joueuses ou de joueuses évoluant depuis peu dans l'Association de hockey Féminin du Richelieu qui souhaitent s'investir positivement dans l'activité physique et qui, du fait même encourage son enfant à se développer à son rythme.

Le présent guide est à titre indicatif. Il sert à guider les nouveaux membres de l'Association de hockey féminin et ainsi faciliter leur intégration.

## Mission

« L'Association de hockey Féminin du Richelieu se donne comme mission de promouvoir l'activité physique, l'esprit d'équipe, l'estime de soi et la fierté de représenter le hockey mineur féminin. »

## Fréquence des activités

Au cours de la saison, les joueuses auront en moyenne deux activités de hockey par semaine. Ce sera une combinaison de pratiques et/ou de matchs.

Les joueuses *Pré-novice et Novice* débiteront la saison par 18 leçons du programme MAHG (méthode d'apprentissage de hockey sur glace). Ces 18 leçons peuvent être adaptées par les entraîneurs en fonction du calibre des joueuses.

Les équipes *Atome et plus* quant à elles débutent la saison par des camps de remise en forme et des camps de sélection qui permettent de faire l'équilibrage des équipes.

## Entraînements et pratiques

La plupart des pratiques seront organisées par l'équipe d'entraîneurs de l'équipe de votre fille et sont d'une durée de 50 à 80 minutes.

De plus, au cours de la saison les joueuses participeront à des cliniques spécialisées organisées par un(e) entraîneur(se) externe. Ces entraînements visent à développer des habiletés spécifiques comme les techniques de patinage, le maniement de rondelles, les habiletés des gardiennes de but, etc. Ces cliniques sont offertes gratuitement pour les joueuses de l'Association.

Il est possible d'avoir accès à des entraînements hors glace. La fréquence suggérée est d'une fois par mois, mais il est possible que certains entraîneurs choisissent d'en faire davantage. Ces entraînements sont bénéfiques car cela permet aux joueuses d'améliorer leur technique de maniement de rondelle ou bien leur positionnement sur le jeu sans avoir à se préoccuper du patin.

## Matches

Pour les équipes *Novice*, les parties commencent à la mi-novembre et les matchs sont dans notre région. Ces équipes évoluent dans la ligue des Rives, qui est une ligue masculine (mixte).

Pour les équipes *Atome et plus*, les parties commencent habituellement au mois d'octobre et se terminent au mois de mars. Le nombre de parties varient de 20 à 24 matchs selon la catégorie. Ces équipes évoluent dans une ligue féminine. La majorité des matchs extérieurs sont dans la grande région métropolitaine. Les matchs locaux sont évidemment dans notre région.

## Respect et esprit d'équipe

Une équipe de hockey c'est un peu comme une deuxième famille. C'est pourquoi il est important que tous les membres de l'équipe incluant les entraîneurs et les parents des joueuses soient solidaires les uns aux autres. En ayant un but commun, des règles et des relations de qualité il est possible de créer un esprit d'équipe au sein de cette deuxième famille.

- Démontrer du respect envers les entraîneurs, les arbitres, les parents, les adversaires et les joueuses de votre équipe en tout temps.
- Aider l'enfant à se développer et à reconnaître les bienfaits d'un esprit d'équipe positif.
- Mettre ses préjugés de côté dès son arrivée au hockey.
- Lors d'un conflit, parler calmement, demander l'aide de l'équipe d'entraîneurs.
- Encourager toutes les joueuses de l'équipe, pas seulement son enfant.
- Respecter les règles établies en début de saison.
- Accepter la défaite en équipe ; ne pas blâmer.
- Ne jamais ridiculiser un enfant.
- Être respectueux dans ses gestes et ses propos envers tout le personnel, les bénévoles, les parents, les joueuses et les joueurs ou les joueuses des équipes adverses.

## Équipements

Voici la liste d'équipement obligatoire à avoir tout au long de la saison de hockey. Il est important de vérifier l'équipement de votre enfant au cours de la saison afin que le tout soit toujours adéquat. Un équipement bien adapté à votre enfant est nécessaire en tout temps afin de prévenir les blessures.

- Sac de hockey
- Combinaison une pièce ou combinaison deux pièces (*la combinaison deux pièces est pratique lorsque votre enfant a un envie urgente d'aller à la toilette*)
- Bas longs pour les pieds
- Jack Gill / Protecteur pelvien (*Jack strap*)
- Une paire de jambières
- Une paire de bas de pratique (*couleur au choix*)
- Une paire de bas de partie (*disponible au Sports aux puces, Ste-Catherine ou St-Jean ou Longueuil – vérifier disponibilité avant de vous déplacer*)
- Une culotte
- Un cache-cou certifié
- Une épaulette

- Une paire de coude
- Un chandail de pratique (*couleur au choix*)
- Un casque avec grille certifié (*vous pouvez demander à l'employé d'ajuster le casque sur place*)
- Une paire de gant
- Un bâton de hockey
- Une paire de patins (*Habituellement la pointure sera de 1 à 2 tailles plus petite que les souliers. Vous devez être en mesure de passer un seul doigt entre le talon pour réduire le risque de blessures à la cheville*)
- Ruban à bâton (*couleur au choix*)
- Protège-lame (*fortement conseillé*)
- Ruban transparent (*optionnel*)
- Protège-buccal (*optionnel*)

## Règlements de base

Voici quelques règlements de bases pour le hockey récréatif. Les règlements sont en grande partie les mêmes, mais quelques changements se feront au fur et à mesure que votre enfant évoluera au sein du hockey féminin. Les règlements seront tous expliqués à votre enfant. Par conséquent, la prise de conscience des règles de bases vous aidera à profiter pleinement de l'immersion dans le monde du hockey.

- I. Le nombre et la durée des parties en saison régulière dépend du programme *Pré-novice et Novice* de Hockey Québec. Pour les règlements et le mode de jeu spécifique à ces catégories, vous réferez au guide de Hockey Québec.
- II. Le nombre de parties en saison régulière pour les catégories *Atome et plus* est d'environ 22. Pour les catégories *Atome et PeeWee* : partie de 50 minutes maximum, divisée en 3 périodes (deux périodes de 10 minutes et 1 période de 12 minutes). Pour les catégories *Bantam et plus* : partie de 80 minutes maximum, divisée en 3 périodes de 17 minutes.
- III. Avant chaque partie, une période d'un maximum de 2 minutes est allouée aux équipes pour s'échauffer.
- IV. Il y a toujours sur la glace 5 joueuses et une gardienne de but, à moins qu'une joueuse soit en punition.
- V. Le hors-jeu. Le hors-jeu se fait lorsqu'une joueuse entre dans la zone adverse avant la rondelle et ce, même si elle est la porteuse de la rondelle. La rondelle doit en traverser la ligne bleue adverse avant que TOUTES les joueuses de l'équipe puissent entrer dans la zone.
- VI. Au hockey récréatif, aucun contact physique n'est permis.
- VII. Le franc-jeu est un point attribué à l'équipe lorsqu'elle a eu moins de 11 minutes de pénalités au cours d'une même partie. Ce point est pris en compte lors du calcul de pointage de la saison régulière. Les points de franc-jeu peuvent aussi, lors d'un tournoi, être considérés pour déterminer l'équipe qui sera en première place et l'équipe qui sera en deuxième place lors d'une égalité.
- VIII. La poignée de main se donne soit au début ou à la fin du match. Ceci est un règlement régional, alors il est possible de voir des variations selon la région.

## Événements – calendrier

*Pré-novice et Novice* : Les leçons MAHG débutent dès la première fin de semaine qui suit la fête du travail. Les équipes Novice débutent les matchs de saison régulière à la mi-novembre et termine à la fin février.

*Atome et plus* : Les camps de remise en forme et de sélection débutent dès la première fin de semaine qui suit la fête du travail.

Il y a congé d'activités de hockey durant la période des fêtes et habituellement il n'y a pas (ou très peu) d'activités durant la semaine de relâche scolaire.

### Tournoi(s)

L'association recommande à ses équipes entre 2 à 3 tournois par année. Un de ces tournois doit être un tournoi local et les autres peuvent être des tournois extérieurs. Pour les équipes Pré-novice et Novice, c'est une combinaison de tournois féminins ou masculins (mixte). Pour les équipes Atome et plus, tous les tournois sont des tournois féminins. L'association réserve habituellement 2 tournois par équipe avant le début de la saison. L'ajout d'un 3e tournoi doit être discuté avec l'équipe. Les dates et lieux des tournois seront communiqués par le ou la gérant(e) de votre équipe en début de saison. La plupart des tournois ont des matchs le vendredi (et parfois même le jeudi) alors il est possible que votre enfant doive manquer de l'école pour un tournoi. Malgré que le personnel enseignant dans les écoles soit habituellement compréhensif, il est possible d'obtenir une lettre de l'association pour justifier l'absence de votre enfant à l'école si nécessaire.

### Séries (ligue)

À la fin de la saison régulière de votre ligue (Ligue des Rives pour les équipes pré-novice et novice et LIHF pour les équipes Atome et plus), il se tiendra des séries éliminatoires. Parfois le nombre d'équipe qui peut participer aux séries est limité aux x meilleures équipes au classement de saison régulière. Ces matchs se déroulent sur une période de quelques jours au mois de mars et se déroulent en dehors des heures scolaires.

### Finales régionales (région du Richelieu)

Après les séries, pour les équipes Atome et plus, il se tiendra des finales régionales par catégorie pour les équipes de toute la région. Ces matchs se déroulent sur une période de quelques jours à la fin mars ou au début avril et se déroulent en dehors des heures scolaires. L'équipe gagnante aux finales régionales représentera notre région à la finale provinciale féminine (Coupe Dodge). S'il y a 2 équipes d'une même catégorie dans la région, chacune des équipes a donc une chance sur deux de participer à la finale provinciale. S'il n'y a qu'une seule équipe dans la région pour une catégorie, elle accède automatiquement à la finale provinciale.

### Finale provinciale (Coupe Dodge – volet féminin)

Après les finales régionales, les équipes gagnantes des 13 régions du Québec s'affrontent lors de la Coupe Dodge – volet féminin. Pour la saison 2019-2020, la coupe Dodge féminine aura lieu en Estrie du 9 au 12 avril. Ces matchs en formule tournoi se déroulent parfois sur les heures scolaires, alors il est possible de devoir manquer un à deux jours d'école. C'est un événement de grande envergure et c'est un grand honneur pour une équipe de représenter sa région à cet événement.

## Implication des parents

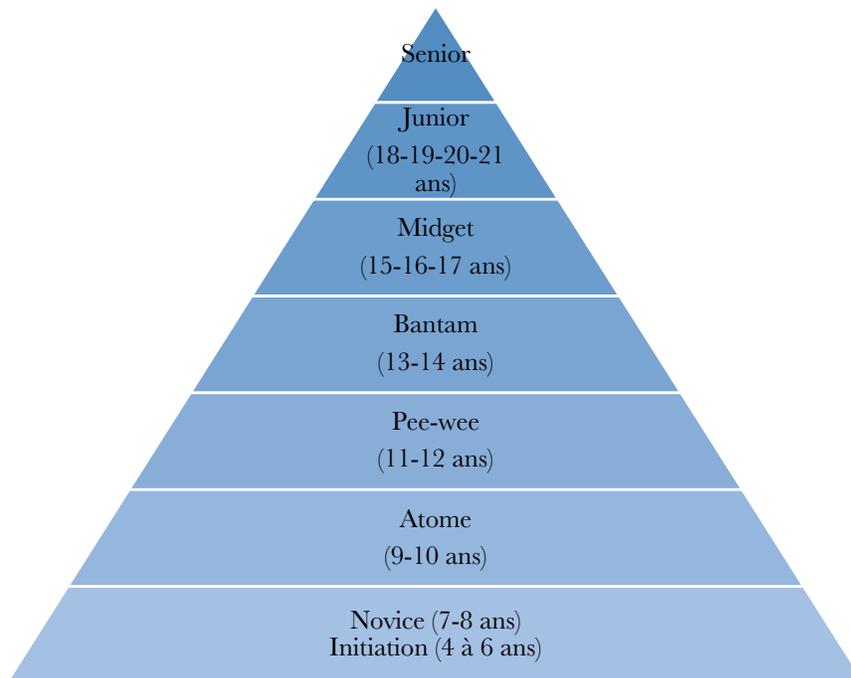
Il est possible de s'impliquer de plusieurs façons dans le monde du hockey. Que ce soit d'être le partisan numéro 1 de l'équipe féminine de votre fille ou d'être l'entraîneur adjoint derrière le banc, chaque rôle est important et doit être fait avec implication, respect et motivation. Chaque année, les entraîneurs en chef de vos filles ont besoins de travailler en collaboration avec des gens dévoués. Ne vous inquiétez pas, avant le début de la saison, l'association et les entraîneurs vous feront part des différents postes disponibles. Voici quelques postes au sein d'une équipe de hockey :

- Entraîneur en chef
- Entraîneurs adjoints
- Entraîneur de gardien
- Gérant(e) (budget d'équipe, tournoi(s), financements, activités spéciales, etc.)

## Confirmer les présences (absences) - MonClubSportif

Il est important aussi de communiquer votre présence ou absence aux activités à l'équipe d'entraîneurs de l'équipe de votre fille. Les équipes utilisent l'application MonClubSportif qui permet de rapidement et facilement communiquer la présence ou l'absence de votre fille à un des événements. Il est aussi possible d'échanger des messages avec les autres parents par cette application. Par exemple, certains parents, qui auraient des enjeux d'horaire et de logistique pour le transport de leur enfant, peuvent demander de l'aide aux autres parents de l'équipe en communiquant par l'application.

## Cheminement de la joueuse



# Structure hockey féminin – Région du Richelieu



Pour nous joindre

**Présidente** : Stéphanie Lévesque [president@hockeyfemininrichelieu.ca](mailto:president@hockeyfemininrichelieu.ca)

**VP admin et trésorière** : Valérie Charbonneau [admin@hockeyfemininrichelieu.ca](mailto:admin@hockeyfemininrichelieu.ca)

**VP hockey** : Marc-André Lemelin [vp\\_hockey@hockeyfemininrichelieu.ca](mailto:vp_hockey@hockeyfemininrichelieu.ca)

Site Web: <http://www.hockeyfemininrichelieu.ca>

Courriel général: [info@hockeyfemininrichelieu.ca](mailto:info@hockeyfemininrichelieu.ca)

Facebook : [Association de hockey féminin du Richelieu](#)