



Hockey Québec

Guide des
opérations

M7

Programme d'initiation



Table des matières

SECTION 1 : INTRODUCTION	4
1.1 Développer les habiletés d'abord	5
1.1.1 À propos des programmes de la division M7	5
1.1.2 Philosophie du programme	6
1.1.3 Buts du programme	6
1.2 Avantages des matchs en espace restreint	6
1.2.1 Modèle de développement à long terme du joueur	6
SECTION 2 : LIGNES DIRECTRICES POUR LA SAISON M7	9
2.1 Survol de la politique	10
2.2 Structure saisonnière	10
2.2.1 Phase de développement	10
2.2.2 Phase de saison	11
SECTION 3 : ORGANISATION	12
3.1 Formation des équipes	13
3.1.1 Classification et enregistrement des équipes	13
3.1.3 Gardiens de but	13
3.1.4 Entraîneurs	13
3.2 Organisation des matchs	13
3.2.1 Division de la patinoire	13
3.2.2 Utilisation des bancs	14
3.2.3 Marquage de la patinoire	14
3.2.4 Durée des matchs	14
3.2.5 Alignements et statistiques	14
3.2.6 Officiels	14
3.3 Organisation des ligues	14
3.3 Organisation des festivals	15
3.3.1 Règles de jeu	15
SECTION 4 : RÈGLES DE JEU	16
4.1 Déroulement des matchs	17
4.1.1 Nombre de joueurs et positions	17
4.1.2 Temps de jeu	17
4.1.3 Durée des présences	17
SECTION 5 : ENCADREMENT DES ASSOCIATIONS	18
5.1 Application du programme	19
SECTION 6 : QUESTIONS FRÉQUENTES	20
SECTION 7 : CONTACTS	24

Note : Le genre masculin est employé comme genre neutre dans le seul but d'alléger le texte.

Crédit photo - Couverture : Jean-Michel Laforte, Hockey Saguenay – Lac-St-Jean

Section 1 : Introduction

1.1 Développer les habiletés d'abord

Le programme d'initiation M7 de Hockey Canada et de Hockey Québec est un volet essentiel du développement des habiletés au hockey de tous les enfants qui pratiquent ce sport au Canada.

La première expérience d'un joueur au hockey est critique. Les premières années au hockey doivent être une expérience positive remplie de plaisir et d'excitation.

Si un débutant s'amuse tout en développant les habiletés de base et qu'il développe sa confiance, il est fort probable qu'il continuera d'aimer jouer au hockey pendant le reste de sa vie.

De plus en plus d'associations de hockey mineur offrent aussi des programmes appropriés à l'âge. Les jeunes joueurs non préparés qui sont exposés directement à la version adulte du sport sont clairement désavantagés comparativement aux jeunes qui ont profité d'un développement progressif des habiletés.

Hockey Québec a pour mission d'offrir un environnement positif, sécuritaire et accessible, ainsi que des programmes axés sur l'apprentissage et le plaisir pour toutes les joueuses et les joueurs de hockey au Québec. Un tel programme doit assurer un développement progressif des habiletés par des séances d'entraînement bien dirigées et des situations de match appropriées à l'âge dans un milieu correspondant au niveau de jeu des joueurs.

1.1.1 À propos des programmes de la division M7

- Les programmes doivent comporter un curriculum d'apprentissage progressif du jeu visant le groupe d'âge de quatre à huit ans. L'apprentissage des enfants est plus efficace lorsqu'ils participent à des exercices et à des séances d'entraînement ainsi qu'à des matchs non officiels et modifiés, comme des matchs amicaux, des jeux et des parcours à obstacles.
- Les habiletés comme le patinage, le contrôle de la rondelle, les passes et les tirs sont introduites et perfectionnées de façon progressive, une étape à la fois.
- Même si l'accent est mis sur le plaisir et le développement des habiletés, le hockey doit permettre aux jeunes de cet âge d'aborder les notions de la bonne condition physique, du franc-jeu et de la coopération.
- Pour veiller à ce que l'expérience des enfants soit positive, les entraîneurs suivent la formation Initiation. Celle-ci porte sur la communication, l'enseignement des habiletés, le leadership, l'analyse des habiletés, l'organisation de leçons, la sécurité et la gestion du risque.

1.1.2 Philosophie du programme

Hockey Canada et Hockey Québec ont conçu le programme pour faire en sorte que les premières expériences au hockey des enfants soient sécuritaires et positives. Le programme permet aux participants de devenir des membres actifs au sein d'une équipe, de développer leur estime de soi et d'éprouver un sentiment d'accomplissement sur le plan personnel.

1.1.3 Buts du programme

- Enseigner l'ensemble des habiletés de base au hockey pour permettre aux joueurs d'avoir du plaisir en jouant.
- Promouvoir le développement et l'amélioration de la culture de l'activité physique et des schémas moteurs de base.
- Développer et encourager l'esprit d'équipe par la participation des joueurs aux activités sur glace et hors glace.
- Promouvoir la bonne condition physique, le franc-jeu et la coopération ainsi que le plaisir de jouer.

1.2 Avantages des matchs en espace restreint

1.2.1 Modèle de développement à long terme du joueur

En se basant sur de nombreuses études scientifiques, force est d'admettre que le hockey pleine glace n'est pas adapté au développement physique et psychologique des jeunes de moins de sept ans. À cet âge, l'accent doit être mis sur le développement des habiletés techniques du joueur, dans un contexte positif où l'apprentissage est priorisé vis-à-vis la compétition.

En ce sens, le hockey en espace restreint est une solution avantageuse pour le développement des jeunes joueurs de hockey, qu'ils soient débutants ou plus avancés. En séparant la glace, la configuration de l'espace de jeu est mieux adaptée aux capacités physiques, techniques et tactiques des jeunes. Un survol de statistiques issues d'études scientifiques permet de prendre compte des nombreux avantages du modèle de matchs sur une surface restreinte.



2 FOIS PLUS DE CONTACTS AVEC LA RONDELLE

Tous les joueurs sont près du jeu en tout temps et ont beaucoup plus d'occasions de toucher la rondelle. Indépendamment du niveau d'habileté ou des aptitudes de chaque joueur, les occasions de participer au jeu doublent lorsque le jeu se déroule sur une surface plus petite.



6 FOIS PLUS DE TENTATIVES DE TIRS

Il y a six fois plus de tirs au but lors des matchs en espace restreint, parce que les joueurs sont plus près de la rondelle et du filet adverse en tout temps. La rondelle se rend donc au filet beaucoup plus souvent.



3 FOIS PLUS DE TIRS AU BUT

Lorsque les joueurs ont plus d'occasions de prendre part au jeu offensif, les gardiens sont beaucoup plus sollicités, favorisant ainsi leur développement dans une multitude de situations à partir du M9.



2 FOIS PLUS DE TENTATIVES DE PASSES

Le jeu collectif est plus apparent. Puisque les joueurs exercent une plus forte pression sur le porteur de la rondelle, celui-ci doit plus souvent effectuer des passes pour permettre à son équipe de garder la possession.



5 FOIS PLUS DE PASSES RÉUSSIES

Dans un espace restreint, il y a un plus grand nombre de tentatives de passes et celles-ci sont aussi plus courtes. Lorsque les passes sont plus courtes, elles sont plus précises et les joueurs ont plus de succès en captant les passes.

Crédit photo : Jean-Michel Laforte, Hockey Saguenay – Lac-St-Jean

Autres avantages du jeu en espace restreint :

- Insistance accrue sur les habiletés liées au patinage, y compris l'agilité, l'équilibre, la coordination et la rapidité.
- Les habiletés liées au contrôle et à la protection de la rondelle sont améliorées, ce qui aide les joueurs à connaître du succès lorsqu'ils progressent à un niveau supérieur.
- Les fondements techniques et tactiques sont renforcés plus rapidement, puisque les habiletés sont plus souvent sollicitées lors des matchs.
- La proximité et la pression constante de l'adversaire exigent que les joueurs jouent en gardant la tête haute, ce qui les prépare à l'utilisation adéquate des habiletés de tactiques individuelles.
- La réduction du temps et de l'espace augmente la fréquence des prises de décisions, et permet d'améliorer le sens du hockey.

- L'intensité de la compétition s'accroît grâce au développement progressif des habiletés des joueurs.



Crédit photo : Hockey Québec

Section 2 : Lignes directrices pour la saison M7

2.1 Survol de la politique

Les matchs M7 sont joués en espace restreint (tiers de glace) pour l'ensemble de la saison.

Phase de développement, durant les mois de septembre à novembre.

- L'ensemble des joueurs suivent les programmes Tim Hortons MAHG de Hockey Québec (20 leçons).
- Il n'est pas obligatoire de former des équipes officielles suite aux leçons.
- Les jeux dirigés en tier de glace sont déjà inclus à l'intérieur du programme.

Phase de saison, décembre à mars.

- Tous les matchs seront joués sur tier de glace, avec mini-buts, pendant cette période.
- Une équipe ne pourra pas participer à un festival si elle n'a pas complété les 20 leçons de la phase de développement.

Phase de transition.

- Il n'y a pas de phase de transition au programme M7.

2.2 Structure saisonnière

La présente section établit un ensemble de normes que les membres de Hockey Québec doivent respecter. Les associations de hockey mineur doivent suivre les lignes directrices préconisant le recours à une saison équilibrée. Certaines dates et certains échéanciers sont à titre indicatif, tandis que d'autres sont fixes. En outre, le nombre de matchs et d'entraînements est une recommandation fondée sur les lignes directrices établies par Hockey Canada dans les documents sur le modèle de développement à long terme du joueur et le cheminement du joueur M7.

La date de début de la phase de développement pour le M7 sera la fin de semaine suivant la fête du Travail, le début de phase de saison a été fixé au 1^{er} décembre. Chaque phase ne peut pas débuter avant la date prévue.

2.2.1 Phase de développement

Pendant la phase de développement, les entraîneurs doivent se concentrer sur le développement des habiletés. Il a été déterminé que la proportion idéale est de deux séances d'entraînement par semaine. Chaque séance d'entraînement comporte en moyenne 20 minutes de mise en pratique par le jeu. La phase de développement comporte 20 heures d'entraînement axées sur le développement des techniques et tactiques individuelles du hockey dans un milieu amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi.

L'objectif de chaque association de hockey mineur doit être de prévoir un horaire favorisant l'apprentissage des joueurs et non la rapidité d'exécution du programme Tim Hortons MAHG.

2.2.2 Phase de saison

La phase de la saison régulière représente plus longue portion du calendrier au sein de la structure saisonnière au hockey M7.

Il est important que les entraîneurs poursuivent le travail de développement des habiletés pendant les séances d'entraînement. Hockey Québec et Hockey Canada ont conçu différentes ressources pour aider les entraîneurs à préparer des plans d'entraînement qui respectent les exigences de développement de cette division. Le Réseau Hockey Canada, l'Accès aux exercices et le programme d'initiation contiennent tous des ressources portant sur des habiletés précises qui répondent aux besoins des jeunes joueurs M7.

Structure de la saison			
	PHASE	DÉVELOPPEMENT	SAISON
	DATES	1 ^{re} fin de semaine suivant la fête du Travail	Après le 1 ^{er} décembre
	ORGANISATION DE LA GLACE	Leçons ¼ glace	Matches ⅓ glace Entraînements ¼, de glace
VOLUME	% DE SAISON	35%	65%
	SEMAINES	10 semaines	18 semaines
	FRÉQUENCE	1-2 activités par semaine	
	ENTRAÎNEMENTS	20	1-2 par semaine
	MATCHS	Inclus au programme	Maximum 25 (incluant les festivals)
	FESTIVALS	-	3 (max.)
	RATIO PRATIQUE/MATCH	5 : 1	2 : 1

Tableau 1 : Structure saisonnière M7

Section 3 : Organisation

3.1 Formation des équipes

3.1.1 Classification et enregistrement des équipes

- Chaque joueur devra être enregistré dans HCR en début de saison.
- L'enregistrement des équipes n'est obligatoire qu'en cas de participation à un festival.
- Chaque équipe devra idéalement être formée de 8 à 10 joueurs.
- Une équipe pourra compter un maximum de 12 joueurs.

3.1.3 Gardiens de but

- En lien avec le programme des gardiens de but de Hockey Canada et dans l'optique d'éviter la spécialisation hâtive, il n'y a pas de gardien de but à temps plein chez les M7.
- Chaque joueur doit développer ses habiletés de base en tant que patineur et tous doivent pouvoir effectuer une rotation à la position de gardien s'ils le désirent. Au M7, il n'y a pas de gardien de but. Un joueur qui désire expérimenter à la position de gardien de but pourra le faire lors des entraînements avec son équipe après la phase de leçons ou en défendant son filet lors de sa présence sur la patinoire.
- Il n'y a pas de gardiens de but avec équipement complet.

Pour plus d'informations sur le cheminement des gardiens de but de Hockey Canada, veuillez consulter le lien suivant : <https://www.hockeycanada.ca/fr-ca/hockey-programs/players/essentials/positions-skills/goaltenders>

3.1.4 Entraîneurs

- Chaque équipe devra compter sur la présence d'exactement 2 entraîneurs derrière le banc pendant un match.
- Un entraîneur par équipe peut également accompagner les joueurs sur la patinoire pour assurer l'animation et le bon déroulement du jeu. En récupérant la rondelle ou en la gardant à l'intérieur de la zone, c'est aussi l'occasion pour l'entraîneur de changer l'action de côté, de donner la rondelle à un joueur qui est moins impliqué, de créer des courses pour la rondelle, etc.
- Chaque équipe pourra tout de même enregistrer plus de 2 entraîneurs à sa composition officielle.
- Les entraîneurs et le personnel d'équipe inscrits devront avoir suivi les formations requises, selon la réglementation en vigueur.

3.2 Organisation des matchs

3.2.1 Division de la patinoire

Le format pour les matchs est un modèle de match à quatre équipes ou six équipes (voir la figure 1). Dans ce modèle, deux équipes s'affrontent dans un tiers de la patinoire et partagent un banc, tandis que

deux autres équipes font de même sur l'autre tier de la glace. Les équipes ne changent pas d'adversaire entre les périodes.

Si une patinoire dont les dimensions ne correspondent pas à 200' x 85' devait être utilisée pour un match M7, l'aire de la surface de jeu ne pourra pas excéder 5700 pi², soit l'équivalent du tiers d'une patinoire réglementaire.

Selon la distribution des heures de glace dans une association, il peut arriver qu'un seul match soit à l'horaire sur la patinoire. Le cas échéant, la glace est tout de même séparée en trois zones, et le match se déroule sur un tiers de la glace. Les autres zones peuvent servir de surface d'entraînement.

L'utilisation des séparateurs complets n'est pas requise pour les matchs M7. L'espace peut être délimitée par des cônes ou des séparateurs partiels seulement.

3.2.2 Utilisation des bancs

- Différentes configurations de bancs peuvent être utilisées afin que chaque équipe ait un accès à sa surface de jeu. Si la zone neutre est libre, celle-ci peut également servir de banc des joueurs.

3.2.3 Marquage de la patinoire

- Aucun marquage n'est nécessaire sur la patinoire.

3.2.4 Durée des matchs

- La durée minimale d'un match est de 45 minutes, incluant la période d'échauffement de deux minutes.
- Il n'est pas recommandé d'excéder un total de 50 minutes de jeu.

3.2.5 Alignements et statistiques

- Le pointage et les statistiques ne sont pas comptabilisées.

3.2.6 Officiels

- La présence d'officiels sur glace et hors glace n'est pas requise.

3.3 Organisation des ligues

Les activités M7 ne sont pas organisées à l'intérieur d'un calendrier de ligue traditionnel. L'organisation des matchs doit s'effectuer de gré-à-gré entre les équipes ou les associations. Afin de favoriser la participation et assurer un contexte positif pour les familles, il est fortement recommandé de prioriser les

éléments suivants : un horaire d'activités fixes, une fréquence d'activité se limitant à 1 ou 2 fois par semaine, des activités locales pour diminuer le temps de déplacement.

Il est recommandé d'établir un calendrier comportant moins de matchs afin de favoriser la tenue d'entraînements.

3.3 Organisation des festivals

3.3.1 Règles de jeu

Tous les festivals M7 devront obligatoirement se dérouler selon la formule tiers de glace avec mini-filets et appliquer les règles de jeu telles que décrites dans le présent Guide, sans exception.

Section 4 : Règles de jeu

4.1 Déroulement des matchs

Dans l'ensemble, les règles au niveau M7 ont pour but de favoriser le plaisir et le dynamisme du jeu. À cet âge, l'encadrement doit être minimal et pouvoir s'adapter facilement.

4.1.1 Nombre de joueurs et positions

- Tous les matchs se déroulent à 4 vs 4 ou 5 vs 5, en fonction du nombre de joueurs dans chaque équipe.

4.1.2 Temps de jeu

Le temps de jeu sera réparti comme suit :

Échauffement	2 minutes
1^{re} période	21 minutes
Pause (facultative)	1 minute
2^e période	21 minutes*

*La 2^e période peut être prolongée pour profiter du temps de glace disponible, avec un maximum de 50 minutes.

4.1.3 Durée des présences

- La durée recommandée des présences est de trois minutes. Une sirène ou un sifflet annonce la substitution des joueurs. La durée minimale d'une présence est de 90 secondes.
- Le temps s'écoule de façon continue tout au long de la période.
- Les entraîneurs doivent s'assurer que le temps de glace est réparti également entre tous les joueurs.

Section 5 : Encadrement des associations

5.1 Application du programme

Soucieuse d'assurer la bonne mise en place des règles du nouveau programme M7, Hockey Québec, en collaboration avec les régions, a comme responsabilité première d'assurer l'uniformité de l'application au niveau provincial.

Hockey Québec s'assure également d'accompagner les associations dans la démarche en préconisant une approche constructive et progressive.

Les associations qui ne respecteraient pas les règles ou qui éprouveraient des difficultés au niveau de la mise en place seront suivies et accompagnées par la région et Hockey Québec.

Dans une première étape, une conférence téléphonique (AHM, région et Hockey Québec) sera planifiée afin d'identifier les problématiques et conjointement trouver des pistes de solutions. La région sera responsable du suivi du dossier.

Dans un deuxième temps, si l'association ne corrige pas la situation, une rencontre formelle sera organisée (AHM, région et Hockey Québec) afin d'établir un plan d'action commun afin de corriger la situation de façon permanente. La région sera responsable du suivi du dossier.

Section 6 : Questions fréquentes

6.1 En quoi est-ce que le hockey M7 en espace restreint est bénéfique au développement des joueurs?

Les spécialistes en développement de l'enfant affirment que, dans le cas d'enfants âgés de moins de huit ans, l'accent doit être mis sur le plaisir et le développement des habiletés. Le fait de donner aux enfants la chance de jouer sans interruption et de développer leurs habiletés assure une approche saine et équilibrée à l'égard du hockey et augmente les chances d'une participation à long terme. Tous les autres sports, comme le soccer, le basketball, le tennis et le baseball, réduisent la surface de jeu en fonction de l'âge des joueurs.

Le patinage, le contrôle de rondelle et l'opposition entre les joueurs sont les bases du hockey, et ce sur quoi le jeu sur demi-glace met l'emphase. En ce sens, le hockey demi-glace a tout du vrai hockey!

6.2 Est-ce que le fait de passer du jeu pleine glace à celui en espace restreint est une régression pour un joueur?

Le fait de passer de la pleine glace au tier de glace n'est pas une régression pour autant, mais plutôt un nouvel environnement dans lequel développer les habiletés qui seront sollicitées à un niveau plus élevé. En réduisant l'espace, les habiletés de patinage comme l'agilité, les changements de direction et les départs explosifs sont beaucoup plus sollicités, ce qui est plus représentatif des exigences du hockey.

Certaines personnes ont eu la chance de comparer des joueurs ayant évolué sur demi-glace avec des joueurs ayant joué sur pleine glace et la différence de développement est apparente. Une fois de retour sur pleine glace, les joueurs ayant joué demi-glace se démarquent encore plus, notamment au niveau du contrôle de la rondelle et du sens du jeu!

6.3 Est-ce que les joueurs seront désavantagés puisqu'ils ne connaîtront pas les règles une fois M11 (Atome)?

Pour la plupart, les jeunes joueurs connaissent les notions théoriques de ces règles et situations de jeu en y étant introduits en regardant des matchs de plus hauts niveaux. Toutefois, les jeunes de 5 à 7 ans n'ont pas un niveau de développement psychologique suffisant pour respecter les contraintes du jeu collectif de manière cohérente, ce qui rend l'apprentissage des règles plus difficile chez les M7. Vers l'âge de 8 ans, le niveau de développement technique et psychologique des joueurs leur permet d'appliquer les règles beaucoup plus rapidement en situation de jeu, d'où l'importance d'introduire ces règles chez les M11 (Atome) plutôt qu'au M7. En ce sens, la phase de transition permettra aux joueurs de s'initier à l'application des règles sur pleine glace. De plus, ce qui permet aux joueurs de se démarquer est leur niveau d'habileté technique (bien plus que la connaissance d'une règle), ce sur quoi le programme demi-glace met l'emphase.

6.4 Est-ce que les joueurs seront indisciplinés s'ils n'ont pas de pénalité à purger au banc.

En retirant les avantages et désavantages numériques, l'objectif est de mettre l'emphase sur le développement des habiletés individuelles plutôt que sur les stratégies collectives. Pour limiter les cas

d'indiscipline et les gestes dangereux, toutes les pénalités sont tout de même appelées, avec différentes conséquences. Le rôle des entraîneurs est sans doute le plus important dans l'enseignement du jeu sécuritaire et de l'esprit sportif et ce, peu importe la réglementation qui est appliquée.

6.5 *Est-ce que les contacts entre les joueurs sont dangereux pour leur sécurité?*

En réduisant l'espace, le nombre de batailles pour la rondelle augmente et, conséquemment, le nombre de contacts accidentels entre les joueurs (à ne pas confondre avec les mises en échec et le contact physique, qui ne sont pas permis). Toutefois, la majorité de ces batailles se font sur place ou à basse vitesse, étant donc moins risquées qu'une collision à pleine vitesse. De plus, les joueurs apprennent rapidement à «jouer la tête haute», ce qui est bénéfique pour leur développement et leur sécurité à long terme.

6.6 *Pourquoi enlever le pointage alors que les jeunes le comptent déjà par eux-mêmes?*

Il est tout à fait naturel de vouloir compétitionner et se comparer. Par contre, à l'âge de 7 et 8 ans, il est important que les enfants apprennent la saine compétition. Pour favoriser la participation à long terme des enfants, il est donc important de mettre l'accent sur l'aspect positif de la compétition, qui débute d'abord et avant tout par le dépassement de soi sans égard au résultat. De plus, la recherche de la victoire amène malheureusement plusieurs situations regrettables pour le développement des enfants. En retirant les résultats des matchs, nous renforçons l'importance du développement technique des joueurs en bas âge.

6.7 *Est-ce qu'il y aura des arbitres?*

Lors des matchs, l'utilisation d'officiels dûment accrédités est nécessaire. Il y aura un arbitre par surface de jeu pour assurer le bon déroulement des parties et l'application des règles de jeu. Contrairement au M7 (Pré-novice), les entraîneurs ne seront pas sur la glace lors des matchs.

6.8 *Quelles sont les priorités d'apprentissage à la division M7?*

Dans une optique de développement à long terme du joueur, les deux années M7 doivent permettre à chaque jeune de développer les aspects suivants du hockey :

- Développement des habiletés techniques fondamentales de patinage et de contrôle de rondelle en situation d'entraînement et de match (85% du temps de glace).
- Développement des tactiques individuelles telles que les feintes, la protection de rondelle et l'approche au porteur (15% du temps de glace).

Le développement de ces habiletés sera le fondement pour les apprentissages subséquents. Sans une base technique solide, il sera difficile pour chaque joueur d'être efficace lorsque le jeu se complexifie. L'apprentissage et le développement de notions plus avancées viendront donc lorsque le niveau de développement physique, psychologique et technique du joueur sera approprié.

6.9 *Avec qui peut-on communiquer pour des questions concernant le programme M7 demi-glace?*

Pour toutes questions concernant la mise en place du programme au sein de votre association, nous vous invitons à communiquer avec les responsables de votre région et de votre AHM. Pour les questions concernant l'élaboration du programme, il est possible de communiquer par courriel avec Hockey Québec via l'adresse infomahg@hockey.qc.ca.

Section 7 : Contacts



**HOCKEY ABITIBI-
TÉMISCAMINGUE**
182, 10e Avenue Est
Amos (Québec)
J9T 1H9

<http://www.hockeyat.ca/>



HOCKEY LAC ST-LOUIS
6875, boul. Thimens, suite 200
Saint-Laurent (Québec)
H4S 2C7

<http://www.hockeylsl.ca>



**HOCKEY QUÉBEC CHAUDIÈRE-
APPALACHES**
1090, rue Louis-Riel, bureau 101
Québec (Québec)
G1W 4A8

<http://www.hockeyqca.org>



HOCKEY BAS ST-LAURENT
18, rue du Lieutenant de Chaste,
C.P.265
Cap-Chat (Québec)
G0J 1E0

<http://www.hockeybsl.com/>



**HOCKEY LAURENTIDES-
LANAUDIÈRE**
95, boul. De Gaulle, suite 111
Lorraine (Québec)
J6Z 3R8

<http://www.hockeylaurentideslanaudiere.ca>



HOCKEY QUÉBEC RÉGION MONTRÉAL
8110, boul. Saint-Michel, bureau 202
Montréal (Québec)
H1Z 3E2

<http://www.hockeyregionmontreal.com/fr/index.html>

HOCKEY



CÔTE-NORD

HOCKEY CÔTE-NORD
44, avenue du Parc, app.3
Baie-Comeau (Québec)
G4Z 2N1

<http://www.hockeycotenord.com/>



HOCKEY LAVAL

4355, Autoroute Jean-Noël Lavoie (440)
Ouest, local 204
Laval (Québec)
H7P 4W6

<http://www.hockeylaval.com>



HOCKEY RICHELIEU
565, boul. De Mortagne
Boucherville (Québec)
J4B 1B7

<http://www.hockey-richelieu.qc.ca>



HOCKEY ESTRIE

2959, boul. de l'Université, suite
226
Sherbrooke (Québec)
J1K 2X6

<http://www.hockeyestrie.qc.ca>



MAURICIE

HOCKEY MAURICIE
C.P. 10035
Shawinigan, (Québec)
G9T 5K7

<http://www.hockeymauricie.ca>



HOCKEY SAGUENAY LAC ST-JEAN

2435-113, rue St-Jean-Baptiste
Jonquièrre (Québec)
G8A 1X3

<http://www.hockey-saglac.com/>



HOCKEY GASPÉSIE LES ÎLES
25 rue St-Onge
Carleton-sur-Mer (Québec)
G0C 1J0

<http://www.hockeygaspesielesiles.ca>



HOCKEY OUTAOUAIS
499-101, boul. Labrosse
Gatineau (Québec)
J8P 4R1

<http://www.hockeyoutaouais.com>



HOCKEY QUÉBEC
7665 boul. Lacordaire,
St-Léonard (Québec)
H1S 2A7

<http://hockey.qc.ca>

