
FAQ – Ligue Féminine de l'AHMVerdun (Saison 2025-2026)

Bienvenue à la section FAQ de la ligue féminine de l'AHMVerdun. Nous espérons que ces réponses vous aideront à mieux comprendre le fonctionnement de notre programme et à répondre à vos questions.

Questions sur l'organisation des équipes et les catégories d'âge

Q1 : Quelles sont les équipes féminines prévues à Verdun pour la saison 2025-2026 ?

R1 : Pour la saison 2025-2026, l'AHMVerdun s'engage à offrir des équipes féminines dans les catégories où le nombre de joueuses le permet. Nous avons de bonnes chances d'avoir une équipe dans la catégorie **M9 Féminin**. Pour la catégorie **M12 Féminin**, la formation d'une équipe dépendra du nombre d'inscriptions. Nous encourageons fortement les parents à inscrire leurs filles dès que possible pour nous aider à évaluer le volume de joueuses et à confirmer la création d'équipes dans toutes les catégories d'âge possibles. Des mises à jour seront régulièrement communiquées via notre site web et nos réseaux sociaux.

Q2 : Quelles sont les catégories d'âge pour la ligue féminine de l'AHMVerdun pour la saison 2025-2026 ?

R2 : Les catégories d'âge pour le **hockey féminin** ont été ajustées par Hockey Québec pour mieux organiser le développement des jeunes joueuses. Pour la **saison 2025-2026**, voici les principales catégories et les années de naissance associées qui s'appliqueront à la ligue féminine de l'AHMVerdun :

- **M7** (anciennement Pré-Novice) : Joueuses nées en **2019 et 2020**
- **M9** (anciennement Novice) : Joueuses nées en **2017 et 2018**
- **M12** (regroupe les anciennes catégories Atome et Pee-Wee) : Joueuses nées en **2014, 2015 et 2016**
- **M15** (anciennement Bantam) : Joueuses nées en **2011, 2012 et 2013**

L'AHMVerdun suivra ces nouvelles dénominations et associations d'années de naissance pour toutes ses équipes féminines, assurant ainsi la cohérence avec les règlements de Hockey Québec et Hockey Lac St-Louis.

Q3 : Est-ce que ma fille qui joue en ligue mixte peut parfois se joindre aux matchs de l'équipe féminine? Et vice-versa?

R3 : Les règlements de Hockey Québec et de Hockey Lac St-Louis sont assez stricts concernant les affiliations et les surclassements/sous-classements pour assurer l'équité sportive et le développement des joueuses.

- **De mixte à féminin :** Si votre fille est inscrite dans une équipe mixte, elle ne peut pas se joindre occasionnellement à des matchs d'une équipe féminine. L'inscription est spécifique à une ligue et à une catégorie.
- **De féminin à mixte :** Le même principe s'applique. Une joueuse inscrite dans une équipe féminine ne peut pas jouer occasionnellement avec une équipe mixte.

L'objectif est d'assurer que chaque joueuse progresse dans le bon environnement et que les équipes respectent les alignements établis pour la saison.

Q4 : Que se passe-t-il s'il n'y a pas d'équipes féminines dans la catégorie d'âge de ma fille à Verdun?

R4 : Si le nombre de joueuses inscrites ne permet pas de former une équipe féminine complète dans une catégorie d'âge spécifique à Verdun, plusieurs options sont généralement envisagées par l'AHMVerdun, en collaboration avec Hockey Lac St-Louis :

1. **Regroupement avec une autre association :** La solution la plus courante est de **regrouper** les joueuses de Verdun avec celles d'une association voisine comme Westmount ou Outremont pour former une équipe féminine. Cela permet aux filles de jouer spécifiquement dans une ligue féminine, même si elles s'entraînent et jouent en partie hors de Verdun.
2. **Jeu en ligue mixte :** En dernier recours, si aucune option de regroupement n'est viable ou si la famille le préfère, la joueuse pourrait être orientée vers une équipe de la ligue **mixte** de l'AHMVerdun de sa catégorie d'âge.

L'AHMVerdun mettra tout en œuvre pour offrir une expérience de hockey féminin de qualité à votre fille. Nous communiquerons rapidement avec les parents concernés si cette situation devait se présenter.

Q5 : Contre combien d'équipes féminines jouerait ma fille en M9 ou M12?

R5 : Le nombre d'équipes adverses dépend du nombre total d'équipes féminines formées dans la région de Hockey Lac St-Louis pour ces catégories.

- En **M9 et M12 Féminin**, les équipes jouent généralement dans des ligues régionales au sein de la structure de Hockey Lac St-Louis. Il est courant de voir des ligues composées **de 4 à 8 équipes dans ces catégories**. Le calendrier est alors conçu pour permettre à chaque équipe de rencontrer les autres plusieurs fois au cours de la saison régulière, en plus des matchs de séries éliminatoires et des tournois.

Le nombre exact d'équipes est confirmé une fois que toutes les inscriptions régionales sont complétées et que les associations ont formé leurs équipes.

Questions sur la logistique et l'expérience de jeu

Q6 : Est-ce que les matchs sont loin?

R6 : Les matchs des équipes féminines de l'AHMVerdun, particulièrement en M9 et M12, se jouent principalement au sein de la région de **Hockey Lac St-Louis**. Cette région couvre l'ouest de l'île de Montréal, l'île Perrot, Vaudreuil-Dorion, et les environs.

Bien que la majorité des matchs se déroulent dans des arénas à une distance raisonnable de Verdun (par exemple, Lachine, LaSalle, Dorval, Pointe-Claire, Dollard-des-Ormeaux), il est possible que des matchs puissent avoir lieu dans une ville un peu plus éloignée au sein de cette région (comme Vaudreuil-Dorion ou Saint-Lazare). La ligue tente généralement d'optimiser les déplacements, mais la répartition des arénas et des équipes peut parfois nécessiter des trajets plus longs.

Q7 : Est-ce que l'association propose du covoiturage?

R7 : L'AHMVerdun ne propose pas de service de covoiturage officiel structuré. Cependant, il est très courant que les parents des équipes s'organisent entre eux pour le covoiturage. C'est une excellente façon de créer des liens au sein de l'équipe et de réduire les déplacements pour tous.

Au début de la saison, nous vous encourageons à discuter avec les autres parents de l'équipe de votre fille pour établir des arrangements de covoiturage, surtout pour les pratiques et matchs à l'extérieur. Les gérants d'équipe peuvent souvent aider à faciliter ces discussions.

Q8 : Est-ce qu'il y a des entraînements spéciaux pour les filles?

R8 : Oui, en plus des entraînements réguliers de l'équipe, l'AHMVerdun s'efforce d'offrir des **cliniques de développement spécifiques pour les joueuses féminines** lorsque les ressources et la glace le permettent. Ces sessions peuvent inclure des entraînements axés sur des habiletés spécifiques, ou des séances dirigées par des coaches féminines.

L'objectif est de créer un environnement propice au développement de toutes les joueuses et de renforcer le sentiment d'appartenance à la ligue féminine. Les détails de ces cliniques, le cas échéant, seront communiqués au début de la saison.

Q9 : J'ai peur que ma fille progresse moins bien en jouant uniquement avec des filles, surtout si elle est *goalie*.

R9 : C'est une préoccupation compréhensible pour certains parents, mais l'expérience du hockey féminin a démontré de manière constante qu'il s'agit d'un excellent environnement pour le développement des joueuses.

- **Pour toutes les joueuses :** Jouer uniquement avec des filles permet de créer un environnement où les joueuses peuvent se développer à leur propre rythme, sans la pression ou les dynamiques parfois différentes d'une ligue mixte. Cela favorise souvent une meilleure confiance en soi, une communication accrue sur la glace et un esprit d'équipe renforcé.
- **Pour les gardiennes de but :** Les gardiennes de but dans le hockey féminin reçoivent la même qualité d'entraînement et font face à des tirs de puissance et de précision qui augmentent avec l'âge et le niveau de jeu. De plus, il existe souvent des **cliniques spécifiques pour les gardiennes de but** au sein de la région de Hockey Lac St-Louis, ouvertes à toutes les gardiennes, qu'elles soient en ligue féminine ou mixte. Ces cliniques ciblent le développement des techniques spécifiques aux gardiens, assurant qu'elles reçoivent l'encadrement nécessaire pour exceller.

Questions supplémentaires que les parents pourraient avoir

Q10 : Quels sont les coûts d'inscription pour la ligue féminine et y a-t-il des programmes d'aide financière ?

R10 : Les coûts d'inscription varient entre 360\$ (M7) et 410\$ (M15) selon la catégorie d'âge et seront annoncés sur notre site web (ahmverdun.com) lors de l'ouverture des inscriptions pour la saison 2025-2026.

[Inscription M7-Junior \(né 2004-2020\) | AHM DE VERDUN](#)

L'AHMVerdun est consciente que les frais d'inscription peuvent représenter un défi pour certaines familles. Des informations sur les programmes d'aide financière disponibles (par exemple, des bourses via des organismes partenaires ou des programmes de la ville)

seront communiquées avec les détails d'inscription. N'hésitez pas à contacter notre administration pour plus de renseignements.

Q11 : Quelles sont les dates limites d'inscription pour la saison 2025-2026 ?

R11 : Les dates précises d'ouverture et de fermeture des périodes d'inscription seront annoncées sur notre site web et nos réseaux sociaux au printemps/début de l'été 2025. Nous encourageons fortement les parents à inscrire leurs filles le plus tôt possible, car cela nous aide grandement à planifier le nombre d'équipes, à réserver la glace et à assurer un bon départ de saison.

Pour toute information additionnelle concernant l'inscription veuillez-vous référer ici :

[inscriptions 2025-26 | AHM Verdun](#)

Q12 : Quels équipements sont requis et l'AHMVerdun en fournit-elle ?

R12 : Pour la sécurité et la conformité aux règlements de Hockey Québec, votre fille devra avoir un équipement de hockey complet et en bon état, incluant : casque avec grille faciale complète, protège-cou, épaulières, protège-coudes, gants de hockey, culotte de hockey, protège-tibias, patins, bâton de hockey, et un protecteur buccal. La joueuse doit également porter une coquille ou un jockstrap.

L'AHMVerdun peut prêter de l'équipement saisonnier. SVP contactez l'AHMVerdun directement pour plus d'informations sur le prêt d'équipement : info@ahmverdun.com

Q13 : Comment se déroule la sélection des équipes dans les catégories féminines ?

R13 : La sélection des équipes vise à créer des groupes équilibrés pour favoriser le développement et l'équité sportive. En général, des évaluations initiales sur glace sont organisées au début de la saison pour les catégories où le nombre de joueuses le permet, permettant aux entraîneurs d'évaluer les habiletés de chaque joueuse. Les directeurs de catégories, en collaboration avec les entraîneurs, procèdent ensuite à la formation des équipes. Pour les catégories plus jeunes (M7, M9), l'accent est mis sur la participation et l'apprentissage, avec une flexibilité accrue dans la composition des équipes.

Q14 : Quel est l'accent mis sur le développement des joueuses dans la ligue féminine ?

R14 : Le programme de hockey féminin de l'AHMVerdun met l'accent sur un développement global des joueuses. Cela inclut:

- **Développement des habiletés individuelles :** Patinage, maniement de la rondelle, passes, tirs.
- **Compréhension du jeu :** Tactiques de base, positionnement.
- **Esprit sportif et travail d'équipe :** Respect des coéquipières, des adversaires et des officiels, communication, persévérance.
- **Plaisir et passion :** Créer un environnement positif et motivant où les filles aiment venir à l'aréna.

Nous encourageons une approche progressive et positive, adaptée aux différentes catégories d'âge.

Q15 : Y a-t-il des opportunités pour les joueuses de participer à des tournois ou des événements spéciaux ?

R15 : Oui, les équipes féminines de l'AHMVerdun sont encouragées à participer à des tournois sanctionnés par Hockey Québec tout au long de la saison. Les tournois sont une excellente occasion de jouer contre de nouvelles équipes, de voyager un peu et de renforcer les liens d'équipe. Des événements spéciaux, comme des journées portes ouvertes, des cliniques supplémentaires ou des matchs amicaux, peuvent également être organisés par l'AHMVerdun ou en collaboration avec d'autres associations féminines de la région de Lac St-Louis.

Q16 : Comment sont choisis et formés les entraîneurs et entraîneuses des équipes féminines ?

R16 : Les entraîneurs des équipes féminines sont généralement des bénévoles, souvent des parents ou des passionnés de hockey, qui postulent auprès de l'AHMVerdun. Ils sont ensuite sélectionnés en fonction de leur expérience, de leurs connaissances du hockey et de leur capacité à travailler avec les jeunes. Tous les entraîneurs et entraîneuses doivent suivre les formations obligatoires de Hockey Canada et de Hockey Québec (certifications en entraînement, éthique sportive, gestion des commotions cérébrales, etc.) et passer une vérification des antécédents judiciaires pour assurer un encadrement sécuritaire et de qualité.

Q17 : Quelle est la fréquence des pratiques et des matchs pour les équipes féminines ?

R17 : La fréquence des pratiques et des matchs varie légèrement selon la disponibilité des glaces, la catégorie d'âge et le niveau. En général, les équipes féminines peuvent s'attendre à :

- **M7/M9** : Souvent 1 à 2 pratiques et 1 match par semaine.
- **M12 et plus** : Généralement 1 à 2 pratiques et 1 à 2 matchs par semaine. Les pratiques ont généralement lieu en semaine et les matchs le week-end, mais des exceptions peuvent survenir.

Q18 : Les horaires sont-ils fixes ou peuvent-ils varier ? Y a-t-il un calendrier prévisionnel disponible ?

R18 : Les horaires de glace pour les pratiques peuvent être assez fixes une fois qu'ils sont attribués pour la saison, mais ils peuvent parfois changer en début de saison ou en cas d'événements spéciaux. Les horaires de match sont établis par la ligue de Hockey Lac St-Louis et varient d'une semaine à l'autre selon le calendrier des affrontements et la disponibilité des arénas. Un calendrier prévisionnel sera généralement disponible quelques semaines avant le début de la saison régulière et sera mis à jour régulièrement par le gérant ou la gérante d'équipe.

Q19 : Comment l'AHMVerdun assure-t-elle un environnement positif et inclusif pour toutes les joueuses ?

R19 : L'AHMVerdun s'engage à créer un environnement sain, respectueux et inclusif pour toutes les joueuses. Nous mettons l'accent sur :

- **Formation des entraîneurs** : Tous les entraîneurs suivent des formations sur l'éthique sportive, la prévention de l'intimidation et la création d'un environnement positif.
- **Code de conduite** : Des codes de conduite clairs sont établis pour les joueuses, les parents et les entraîneurs, promouvant le respect et l'esprit sportif.
- **Communication ouverte** : Nous encourageons les parents et les joueuses à communiquer ouvertement leurs préoccupations avec les entraîneurs ou la direction de l'AHMVerdun afin de résoudre rapidement tout problème potentiel.
- **Valorisation de l'effort** : L'accent est mis sur le développement personnel et l'effort plutôt que sur la seule victoire, pour favoriser la confiance en soi de chaque joueuse.

Q20 : Y a-t-il des opportunités pour les parents de s'impliquer bénévolement ?

R20 : Absolument ! L'AHMVerdun est une association gérée par des bénévoles, et l'implication des parents est essentielle au succès de nos programmes. Il existe de nombreuses façons de s'impliquer, que ce soit comme :

- **Entraîneur ou assistant-entraîneur** (avec formations requises)
- **Gérant ou gérante d'équipe** (gestion administrative de l'équipe)
- **Bénévole pour les tournois ou événements**
- **Membre du conseil d'administration**
- **Bénévole au sein du programme de développement de hockey féminin de l'AHMV**
- **Aide ponctuelle** (pour le covoiturage, la collecte de fonds, etc.)

Nous encourageons fortement les parents intéressés à nous contacter à l'adresse courriel suivante : hockeyfeminin@ahmverdun.com

Votre implication fait une réelle différence dans l'expérience de hockey de nos jeunes joueuses.