



## RECOMMANDATIONS POUR LE POIDS DES BÂTONS SELON L'ÂGE

### CHOIX DU BÂTON

Il est essentiel pour chaque joueur/joueuse de choisir un bâton qui correspond à sa physiologie et à son niveau d'habiletés. Le joueur ou la joueuse doit être capable de couvrir toute la zone des prises avec son bâton (longueur), mais il ou elle doit pouvoir le contrôler (poids) afin d'effectuer un élan efficace. De manière générale, plus le bâton est léger, plus l'élan sera rapide. Plus le bâton est court, plus il sera facile à contrôler. De nombreux problèmes mécaniques observés dans les élans des enfants sont dus à l'utilisation d'un bâton trop lourd ou trop long.

La vitesse de l'élan déterminera la distance et la force de frappe de la balle. La vitesse de l'élan est le résultat de la puissance et de la technique du joueur/joueuse. Par conséquent, il est important qu'un joueur/joueuse puisse s'élaner en couvrant la zone de prises à une vitesse maximale afin de frapper la balle avec force.

Le poids du bâton (généralement mesuré en onces) est réparti en fonction de sa longueur (généralement mesuré en pouces). Le ratio poids-longueur ou la différence de poids de la plupart des bâtons est inscrit comme étant moins 4 (-4), moins 6 (-6), etc. Cela signifie simplement qu'un bâton de 33 pouces avec un ratio ou une différence de poids de -10 pèse 23 onces. Pour les filles de la catégorie U14 et pour celles plus jeunes, les bâtons varient généralement entre -11 et -13. Pour les filles de la catégorie U16, ce sont des bâtons -10 ou -11. Les joueuses de l'équipe nationale féminine senior de Softball Canada utilisent généralement des bâtons de 33 pouces et 23 onces. Les joueurs masculins auront généralement un bâton légèrement plus long et plus lourd que les joueuses de la même catégorie d'âge en raison de leur avantage au niveau de la force.

### Charte pour la taille des bâtons de softball balle rapide (baril de 2 ¼ ») selon l'âge

Le tableau suivant propose des directives générales à suivre pour déterminer le choix du bâton de softball d'un joueur ou d'une joueuse. Faites des expériences à l'intérieur des recommandations indiquées pour trouver la longueur et le poids idéal pour chaque joueur ou joueuse.

Âge	Moins de 7 ans	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14 ans et plus
Longueur (pouces)	24" - 26"	26" - 29"	28" - 31"	29" - 33"	31" - 34"
Différence de poids	(-13,5) - (-10)	(-13,5) - (-10)	(-13) - (-8)	(-12) - (-8)	(-10) - (-8)