



# Parcours sport communautaire - initiation (Fondamentaux/Apprendre à s'entraîner)



## Clinique Apprendre à s'entraîner (Timbits Softball)

1. Introduction
2. Les participants et leurs besoins sportifs
3. Programme Timbits Softball
4. Sécurité
  - a. Vérification de la sécurité des installations
  - b. Risques de sécurité
  - c. Réponse d'urgence
5. Compétences fondamentales de softball
  - a. Échauffement dynamique
  - b. Lancer et attraper
  - c. Baserunning
    - i. Glissement
  - d. Lancer
  - e. Frapper
  - f. Balles de terrain et balles volantes
6. Prise de décisions éthiques
7. Planification d'un pratique
  - a. Modifier une activité préconçue

**Total = 6 hrs**



Formé(e)

Évaluation en ligne  
du sport  
communautaire  
([www.coach.ca](http://www.coach.ca))

1. Prise de décisions  
éthiques