



## JEUX OLYMPIQUES 2020

### PROCESSUS DE SÉLECTION DE L'ÉQUIPE OLYMPIQUE FÉMININE

#### SECTION 1 – OBJECTIF

1. L'équipe nationale féminine de 2020 fera compétition aux Jeux olympiques de 2020, ci-après l'équipe olympique. L'objectif de ce document est de définir le processus qui sera utilisé par Softball Canada pour sélectionner des athlètes à l'équipe olympique pour les Jeux olympiques de 2020.
2. Ce processus de sélection a trois objectifs:
  - a) Sélectionner des athlètes éligibles à un bassin d'athlètes. Les athlètes dans le bassin sont ceux, identifiés par Softball Canada, ayant démontré le potentiel de mériter une position sur une équipe nationale actuelle ou future. À tout moment, le bassin d'athlètes représente un aperçu du talent canadien au softball féminin.
  - b) À partir du bassin, sélectionner la meilleure équipe olympique possible. Bien que certains critères objectifs seront utilisés pour sélectionner l'équipe olympique, il est aussi reconnu qu'il y a un élément subjectif significatif. Les éléments subjectifs comprennent des facteurs tels que la performance précédente ou actuelle, l'expérience, les besoins par rapport aux positions, le leadership et la cohésion d'équipe.
  - c) Sélectionner l'équipe olympique avec le résultat attendu d'atteindre le succès d'être sur le podium.
3. Contact : Pour des clarifications ou des questions sur le contenu du processus interne de nomination (PIN), veuillez contacter Mark Smith, Entraîneur chef, [msmith@softball.ca](mailto:msmith@softball.ca).

## **SECTION 2 – ADMISSIBILITÉ**

4. Afin d'être éligible à être sélectionné au bassin d'athlètes, une athlète doit :
  - a) être en règle auprès de Softball Canada en n'étant pas sujet de sanctions disciplinaires;
  - b) être une citoyenne canadienne, en accord avec la Règle 41 de la charte olympique;
  - c) détenir un passeport canadien qui n'expire pas avant le 9 février 2021 ou être dans le processus de renouveler leur passeport canadien afin de s'assurer qu'il n'expire pas avant le 9 février 2021; et
  - d) être en conformité avec tous les requis d'admissibilité de la Confédération mondiale de baseball et softball (WBSC) et du CIO.
5. Les individus qui rencontrent (1) ci-dessus mais qui n'a pas les documents dans (2) sont encore éligibles à être sélectionnées au bassin d'athlètes si qu'elles démontrent à Softball Canada qu'elles poursuivent activement leur citoyenneté et qu'elles pourraient avoir la capacité d'obtenir l'admissibilité requise.
6. Une fois sélectionnées au bassin des athlètes ou à l'équipe olympique, on s'attend que tous les athlètes s'entraînent pour rencontrer les normes physiques décrites dans l'Appendice B. Ces normes seules ne seront pas utilisées pour inclure ou exclure un athlète de la considération à un bassin ou à l'équipe olympique, mais elles seront utilisées par Softball Canada afin de mesurer et de suivre la progression de l'entraînement d'un athlète, son progrès ainsi que son niveau de préparation.

## **SECTION 3 – AUTORITÉ DE SÉLECTION**

7. Le Conseil d'administration a approuvé ce processus de sélection et a délégué l'autorité de toute prise de décision sous cette politique au directeur de haute performance de l'équipe olympique - l'entraîneur chef (ci-après l'entraîneur chef).
8. L'entraîneur chef possède l'autorité finale sur toutes les décisions de sélection, incluant la sélection d'athlètes au bassin, ajouter des athlètes additionnels au bassin, sélectionner l'équipe olympique, retirer des athlètes du bassin ou de l'équipe olympique, et sélectionner des athlètes remplaçants à une équipe si nécessaire en accord avec ce processus de sélection. Lors de la prise des décisions concernant les sélections, l'entraîneur chef consultera avec la gérante/entraîneure adjointe – Équipes nationales féminines (ÉNF) et avec le personnel des entraîneurs. Dans le contexte de ce document, le personnel des entraîneurs comprend les entraîneurs adjoints, les dépisteurs et les évaluateurs tels que désignés par Softball Canada.

## **SECTION 4 – PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES**

### **Bassin d'athlètes**

9. L'entraîneur chef nommera jusqu'à 22 athlètes au bassin des athlètes avant le 20 novembre 2019. Ces athlètes participeront à de l'entraînement tout au long de l'automne. L'entraînement se poursuivra lors des mois d'hiver, suivi par une série de matchs préparatoires et des événements à partir de février 2020. Les athlètes nommées au bassin seront éligibles à la considération pour l'équipe des Jeux olympiques de 2020.

10. La sélection du bassin d'athlètes sera basée sur:

- La performance précédente et actuelle
- L'expérience
- Les besoins positionnels
- Le développement et/ou l'amélioration actuelle ou projetée
- La contribution/leadership à la cohésion d'équipe
- La composition psychologique, mentale et émotionnelle
- La disponibilité à la compétition et à l'entraînement

#### Sélection à l'équipe olympique

11. Quinze (15) athlètes qui sont dans le bassin d'athlètes seront sélectionnées à l'équipe olympique par l'entraîneur chef. De plus, jusqu'à quatre (4) athlètes seront nommées comme alternes qui voyageront avec l'équipe olympique en accord à la discrétion de l'entraîneur chef. Lors de la considération de quelles athlètes à sélectionner soit à l'équipe olympique ou comme alternes, l'entraîneur chef considérera certains facteurs tels que décrits dans l'Appendice A:

- Performance précédente et actuelle
- Expérience
- Besoins positionnels (primaire et substitut)
- Développement et/ou amélioration actuelle ou projetée
- Contribution/leadership à la cohésion de l'équipe
- Disponibilité à la compétition et à l'entraînement
- La composition psychologique, mentale et émotionnelle
- La charte de profondeur, telle que développée à partir des critères d'évaluation dans l'Appendice A

12. L'entraîneur chef fait les sélections de l'équipe olympique pour créer la meilleure équipe possible pour atteindre du succès sur le podium. Ainsi, il est possible que certaines athlètes individuelles, qui sont hautement pondérées dans certains facteurs, pourraient ne pas être sélectionnées à l'équipe olympique, par exemple en raison de besoins positionnels, l'expérience, le leadership, et la profondeur globale de l'équipe. De plus, l'entraîneur chef possède la discrétion de nommer un athlète à l'équipe olympique même si l'athlète n'aurait pas participé à des camps d'évaluation, des camps de sélection ou d'autres événements de l'équipe olympique.

13. Les échéances qui seront suivies dans la sélection du bassin d'athlètes et à la sélection des athlètes pour l'équipe olympique sont décrites ci-dessous. Notez que des événements, dates et heures spécifiques pourraient être modifié(e)s. Si qu'un changement a lieu, ceux-ci seront communiqués à toutes les athlètes affectées par l'entraîneur chef dès qu'il est raisonnablement possible. Les coûts d'une telle participation sera la responsabilité de Softball Canada à moins qu'il est communiqué autrement par Softball Canada.

- L'entraîneur chef nommera un bassin de jusqu'à 22 athlètes qui participeront à l'entraînement, aux matchs préparatoires et aux événements commençant à l'automne de 2019.

- Au plus tard le 27 avril 2020 – L’entraîneur chef nommera un groupe de jusqu’à 19 athlètes qui participeront à l’entraînement, aux matchs préparatoires et aux événements à la fin du mois d’avril jusqu’à la mi-mai.
  - Au plus tard le 20 mai 2020 – L’entraîneur chef **NOMMERA LA FORMATION DE L’ÉQUIPE OLYMPIQUE DE JUSQU’À 15 ATHLÈTES ET JUSQU’À 4 ALTERNES.** L’entraîneur chef possède la discrétion de nommer les athlètes en étapes, avant cette date.
  - Au plus tard le 15 juin 2020 – L’entraîneur chef nommera le reste de la FORMATION FINALE de l’équipe olympique de 15 athlètes pour l’équipe des Jeux olympiques, si la formation en entier n’a pas déjà été annoncé auparavant.
14. **Les athlètes sont obligées de participer à tous les événements de l’équipe olympique.** Des exemptions d’un événement peuvent être accordées en raison de maladie/blessure (la documentation de soutien est requise) ou des circonstances exceptionnelles qui seront déterminées et évaluées de façon individuelles par l’entraîneur chef. L’entraîneur chef, en consultation avec le personnel des entraîneurs et de la gérante/entraîneure adjointe – Équipes nationales féminines (ÉNF), possède la discrétion de considérer toute circonstance exceptionnelle, et d’exempter l’athlète de participer à certains événements de l’équipe olympique.
15. Les alternes peuvent être ajoutées à l’équipe olympique pour remplacer une athlète retirée de l’équipe selon la section 7. L’addition d’alternes à l’Équipe est à la discrétion seule de l’entraîneur chef et sera faite en respectant la philosophie de mettre la meilleure équipe possible sur le terrain.
16. En plus de l’horaire plus haut, les athlètes doivent suivre le régime d’entraînement prescrit par l’entraîneur chef, participer aux tests de condition physique planifiés régulièrement et être disponible à rencontrer le personnel de l’équipe nationale à des temps et des endroits convenables tout au long de l’année.

## **SECTION 5 – CIRCONSTANCES IMPRÉVUES / CHANGEMENTS AU DOCUMENT**

17. Dans le cas que des circonstances imprévues font en sorte que le processus de sélection ou les échéances plus hautes ne soient pas exécutés tel(s) que décrit(e)s dans ce document, Softball Canada se réserve le droit d’identifier un processus ou des échéances alternes. Si ce cas se présente, tous les athlètes du bassin d’athlètes seront notifiés de ces changements dans un délai raisonnable.

## **SECTION 6 – RENVOI D’UNE ATHLÈTE DU BASSIN DES ATHLÈTES OU DE L’ÉQUIPE OLYMPIQUE**

18. À la sélection au bassin d’athlètes ou à l’équipe, l’athlète doit :
- a) Signer, soumettre et suivre une entente de membre d’équipe de Softball Canada, une entente d’athlète du Comité olympique canadien (COC) et le formulaire de conditions de participation du comité organisateur (OCOG) avant le 1<sup>er</sup> juillet 2020;
  - b) Fournir tous les documents requis à Softball Canada et au COC (information de passeport, etc.)

- c) Participer aux événements, activités et rencontres d'équipe, tels que dirigés par l'entraîneur chef ou une personne qu'il a désigné
- d) Assurer qu'ils portent de l'équipement et des vêtements appropriés pour les événements, séances d'entraînement, compétitions et entraînement de l'équipe olympique tel que dirigé par l'entraîneur chef
- e) Obéir à tous les règlements établis par l'entraîneur chef et/ou Softball Canada, y compris mais sans s'y limiter, le code de conduite et d'éthique
- f) Assister Softball Canada aux relations publiques et les projets de collecte de fonds tel que raisonnablement requis
- g) Respecter les obligations d'environnement d'entraînement hors-saison quotidien tel qu'identifié par l'entraîneur chef.
- h) Ne doit pas être en suspension ou toute autre sanction par tout corps gouvernant reconnu pour toute offense de dopage ou relié au dopage.
- i) Être disponible pour la collection d'échantillon en tout moment et d'avoir fourni de l'information à jour de son emplacement sur une base régulière tel que dirigé par Softball Canada, la Confédération mondiale de Baseball et Softball et/ou le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) conformément à la politique canadienne.

19. Une athlète peut être retiré du bassin d'athlètes ou de l'équipe nationale si l'athlète :

- a) Est incapable de maintenir, ou de travailler envers à la satisfaction de l'entraîneur chef, les normes d'entraînement décrites dans l'Appendice B;
- b) Est incapable de rencontrer les attentes de performance – performant en dessous du niveau attendu des normes, sur le terrain, qui l'ont mérité leur nomination à l'équipe des Jeux olympiques;
- c) Est incapable de performer en raison de blessure, de maladie ou pour toute autre raison médicale telle que déterminée par le personnel médical de Softball Canada;
- d) Démontre des signes, tel que déterminé par l'équipe de science sportive intégrée de l'équipe olympique, que l'athlète pourrait ne pas avoir le bien-être psychologique, mental ou émotionnel pour performance à un niveau attendu des athlètes dans le bassin d'athlètes ou sur l'équipe olympique;
- e) Est incapable de s'engager aux activités et événements du Programme des équipes nationales (notez qu'un athlète peut recevoir une exemption de l'entraîneur chef et de Softball Canada)
- f) Viole les règlements d'équipe et/ou les politiques et procédures de Softball Canada;
- g) Présente une conduite qui est nuisible à l'image du programme de l'Équipe Nationale de Softball Canada
- h) Ne respecte pas l'entente d'athlète;
- i) Se retire volontairement de l'équipe olympique;
- j) Est retiré de l'équipe olympique par une commission d'appel ou de discipline de Softball Canada comme résultat d'une violation de toute politique ou procédure de Softball Canada;
- ou
- k) Se représente de façon frauduleuse

## **SECTION 7 – SUBSTITUTION DES ATHLÈTES ALTERNES**

20. Lorsque nécessaire et approprié, une athlète retirée de l'équipe olympique peut être remplacé par une alterne du bassin d'athlètes ou à l'extérieur du bassin d'athlètes dans les cas de besoins positionnels. Dans le cas spécifique des Jeux olympiques, avant la nomination de l'équipe des Jeux au COC, l'entraîneur chef aura l'autorité finale concernant le congédiement

d'une athlète de l'équipe. Suivant la nomination au COC, tout congédiement est sujet à l'approbation du comité de sélection d'équipe du COC. Les substitutions après le 26 juin 2020 sont aussi sujet à la politique de remplacement d'athlète du COC.

21. Toute décision de retire une athlète de l'équipe olympique est sujet à l'appel.

## **SECTION 8 – APPELS**

22. Les sélections de Softball Canada à l'équipe des Jeux olympiques de 2020 peuvent être portées en appel conformément aux procédures telles que décrites dans la politique d'appels de Softball Canada.

23. On peut porter en appel des décisions de l'entraîneur chef quant aux nominations du PAA conformément à la politique d'appel de Softball Canada et des provisions d'appel applicables des politiques et des procédures du Programme d'aide à l'athlète de Sport Canada (PAA) (Section 13) <http://www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/athl/index-fra.cfm>.

24. Le processus d'appel de Softball Canada pourrait être contourné avec le consentement de tous les partis et référé directement au centre de règlement des différends sportifs du Canada (CRDSC).

## **SECTION 9 – SÉLECTION DES ENTRAÎNEURS**

25. Afin d'être reconnu en tant qu'entraîneur dans le bassin d'entraîneur(e)s de l'équipe nationale, un(e) entraîneur(e) doit être membre en règle de Softball Canada et d'Entraîneurs du Canada (**Jeux olympiques seulement**), soit sélectionné(e) par l'entraîneur chef, et être approuvé par le Conseil d'administration de Softball Canada. Les entraîneur(e)s du bassin d'entraîneur(e)s sont éligibles à participer aux événements de l'équipe nationale tel que demandé par Softball Canada et l'entraîneur chef.

## **SECTION 10 – SÉLECTION DE MENEUR/MENEUSE D'ÉQUIPE/PERSONNEL DE SOUTIEN**

26. Après avoir consulté avec l'entraîneur chef, le Conseil d'administration sélectionnera le/la meneur/meneuse d'équipe. Le/la meneur/meneuse d'équipe doit satisfaire les attentes et les demandes de la description du poste de meneur/meneuse d'équipe du Comité olympique canadien.

27. L'entraîneur chef fera une recommandation pour tous les postes de personnel de soutien au Conseil d'administration pour leur approbation. Le personnel de soutien sera sélectionné selon le principe d'envoyer une équipe de spécialistes qui est le plus capable d'aider aux athlètes à réussir des performances de podium aux Jeux. Toutes les sélections sont sujet à l'approbation du COC.









# Évaluation des joueuses de l'équipe nationale féminine – Lanceuses



Profil de joueuse		Lanceuses							Courir les buts			Frapper				Attitude			Intangibles			Classement par		Classement à cinq étoiles									
Position	Surnom	Lance	Frappe	Capacité en défensive	Maîtrise de la balle montante	Maîtrise de la balle tombante	Maîtrise du changement de vitesse	Vitesse du lancer	Exercice de cibles	Marbre au 1 <sup>er</sup> x2	Marbre au 2 <sup>e</sup> x2	2 <sup>e</sup> au marbre x2	Utilisation du plein terrain	Capacité à frapper 65mph +	Amortis	Contrôle du bâton	Situations de partie	Effort	Compétitivité	Volonté d' apprendre	Capacité de s' entendre avec	Capacité de leadership	Confiance sous la pression		Niveau du Test Bip	Offensive	Défensive						
Primaire																								Secondaire									

Joueuse(s) Évaluée(s) par:

Date(s) d' évaluation :

Endroit de l' évaluation

Pointage	Critères
5	<b>Performance de niveau élite excellente.</b> L'athlète exécute efficacement à sa position et à son rôle sur l'équipe. Surpasse clairement la performance de ses homologues à la même position sur des équipes opposantes. Cet athlète avait un effet dominant durable. L'athlète peut sans aucun doute jouer et avoir un impact au meilleur niveau international. (Niveau élite)
4	<b>Performance de niveau élite supérieur à la moyenne.</b> De bons jeux et de bonnes décisions surpassent clairement celles qui sont faibles. Des facteurs qui peuvent empêcher une performance de (5) pourraient inclure : du temps de jeu perdu en raison des circonstances de la partie; légère déficience d'habileté en comparaison à un (5); légère divergence en termes d'effort, de courage, un laps de discipline ou de contrôle émotionnel, comme exemples. L'athlète peut sans aucun doute jouer au meilleur niveau international avec l'unique limite étant la profondeur à une position semblable.
3	<b>Performance de niveau élite moyenne, a besoin plus d'observation.</b> L'athlète a fait sa part d'erreurs/mauvaise décisions, mais elles ont été répondues par une quantité égale de bons jeux/bonnes décisions. Des facteurs compris dans la partie pourraient avoir inhibé l'atteinte d'une évaluation satisfaisante de cet athlète. L'athlète mérite d'être considéré comme un candidat pour le programme d'Équipe Nationale. L'athlète démontre un niveau de jeu dominant au niveau junior ou senior élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens).
2	<b>Performance de niveau élite inférieur à la moyenne.</b> Les mauvais jeux/mauvaises décisions surpassent les bonnes. L'athlète pourrait avoir manqué d'effort et avoir fait des erreurs coûteuses à son équipe. Son attitude, ses comportements et sa performance sont questionnables. Les composantes physiques et mentales étaient déficientes et inférieur à la moyenne. Cet athlète démontre un certain potentiel mais possède des limites définitives qui pourraient les empêcher de jouer au meilleur niveau international. L'athlète démontre un niveau de jeu supérieur à la moyenne au niveau junior ou senior élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens). L'athlète démontre un niveau de jeu dominant au niveau midget élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens, Jeux du Canada).
1	<b>Performance de niveau élite inacceptable.</b> Bien en dessous des normes acceptables. N'approche pas le niveau de contribution requis ou attendu. Déficiences significatives dans plusieurs domaines du jeu. L'athlète n'a pas démontré les connaissances techniques appropriées pour mériter une participation au programme de l'Équipe Nationale. Des améliorations significatives sont nécessaires afin de faire compétition au meilleur niveau international avec succès.



## Évaluation des joueuses de l'équipe nationale féminine – Receveuses

Position		Profil de joueuse			Receveuses						Courir les buts			Frapper				Attitude				Intangibles		Classement par		Classement à cinq étoiles			
Primaire	Secondaire	Surnom	Lance	Frappe	Bloquer des balles	Attraper des chandelles	Habilités à appeler la parties	Lancers au 2 <sup>e</sup> but	Défensive des amortis	Marbre au 1 <sup>er</sup> x2	Marbre au 2 <sup>e</sup> x2	2 <sup>e</sup> au marbre x2	Utilisation du plein terrain	Capacité à frapper 65mph +	Amortis	Contrôle du bâton	Situations de partie	Effort	Compétitivité	Volonté d' apprendre	Capacité de s' entendre avec	Capacité de leadership	Confiance sous la pression	Niveau du Test Bip	Offensive		Défensive		

Joueuse(s) Évaluée(s) par: \_\_\_\_\_

Date(s) d' évaluation : \_\_\_\_\_

Endroit de l' évaluation \_\_\_\_\_

Pointage	Critères
5	<b>Performance de niveau élite excellente.</b> L'athlète exécute efficacement à sa position et à son rôle sur l'équipe. Surpasse clairement la performance de ses homologues à la même position sur des équipes opposantes. Cet athlète avait un effet dominant durable. L'athlète peut sans aucun doute jouer et avoir un impact au meilleur niveau international. (Niveau élite)
4	<b>Performance de niveau élite supérieur à la moyenne.</b> De bons jeux et de bonnes décisions surpassent clairement celles qui sont faibles. Des facteurs qui peuvent empêcher une performance de (5) pourraient inclure : du temps de jeu perdu en raison des circonstances de la partie; légère déficience d'habileté en comparaison à un (5); légère divergence en termes d'effort, de courage, un lapse de discipline ou de contrôle émotionnel, comme exemples. L'athlète peut sans aucun doute jouer au meilleur niveau international avec l'unique limite étant la profondeur à une position semblable.
3	<b>Performance de niveau élite moyenne, a besoin plus d'observation.</b> L'athlète a fait sa part d'erreurs/mauvaise décisions, mais elles ont été répondues par une quantité égale de bons jeux/bonnes décisions. Des facteurs compris dans la partie pourraient avoir inhibé l'atteinte d'une évaluation satisfaisante de cet athlète. L'athlète mérite d'être considéré comme un candidat pour le programme d'Équipe Nationale. L'athlète démontre un niveau de jeu dominant au niveau junior ou senior élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens).
2	<b>Performance de niveau élite inférieur à la moyenne.</b> Les mauvais jeux/mauvaises décisions surpassent les bonnes. L'athlète pourrait avoir manqué d'effort et avoir fait des erreurs coûteuses à son équipe. Son attitude, ses comportements et sa performance sont questionnables. Les composantes physiques et mentales étaient déficientes et inférieur à la moyenne. Cet athlète démontre un certain potentiel mais possède des limites définitives qui pourraient les empêcher de jouer au meilleur niveau international. L'athlète démontre un niveau de jeu supérieur à la moyenne au niveau junior ou senior élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens). L'athlète démontre un niveau de jeu dominant au niveau midget élite domestique (c.-à-d., Championnats Canadiens, Jeux du Canada).
1	<b>Performance de niveau élite inacceptable.</b> Bien en dessous des normes acceptables. N'approche pas le niveau de contribution requis ou attendu. Déficiences significatives dans plusieurs domaines du jeu. L'athlète n'a pas démontré les connaissances techniques appropriées pour mériter une participation au programme de l'Équipe Nationale. Des améliorations significatives sont nécessaires afin de faire compétition au meilleur niveau international avec succès.

## APPENDICE B – Standard d'entraînement

### Protocoles d'évaluation de Softball Canada.docx

Protocole d'évaluation de Softball Canada

Préparé par: Scott Willgress

V1.1

Oct 2017

### Évaluation du mouvement

- Colonne cervicale
  - Flexion/Extension/Rotation
- Épaule
  - Poing à poing
  - RI (rotation interne) / RE (rotation externe) couché sur le dos
  - flexion / abduction de l'épaule debout
- Multi-segment
  - Flexion / Extension / Rotation
- Appui sur jambe
- Fente alignée
- Squat profond avec barre au-dessus de la tête
- Élévation de la jambe tendue en position couché (Actif/Passif)
- Mobilité thoracique avec colonne lombaire stable, main derrière la tête (Actif/Passif)
- Test de Thomas
- Test de Faber

Les descriptions des tests se trouvent dans le livre « Selective Functional Movement Assessment (SFMA) ».

### Anthropométrie

- Grandeur
- Poids
- Longueur des bras ouverts
- Longueur des membres inférieurs
  - Grand trochanter à malléole externe en position debout versus départ de la position du saut vertical
  - Information utilisée pour le calcul du saut avec trap barre

## Test sur le terrain

Cette section devrait être effectuée dans un centre d'entraînement (idéalement à l'intérieur) en portant des chaussures de sport.

### **Sprint 30m (avec mesure du temps à 10m)**

*Description:*

- Les athlètes doivent courir le plus vite possible en ligne droite sur 30 m.
- Les lumières de chronométrage (Brower ou autres) vont être installées à la ligne de départ 0 m (à la hauteur des chevilles), à 10 m (à la hauteur des hanches) et à 30 m (à la hauteur des hanches).
- Une ligne de départ devrait être installée 30 cm derrière la marque de 0 m.
- 1-2 échauffements à 75-85% de l'effort max devraient être effectués.
- Les athlètes devraient avoir 2 essais pour tenter de faire leur meilleur temps.

*Raisonnement:*

La vitesse et l'accélération sont importantes dans plusieurs aspects du softball dont la défensive dans le champ et la course sur les buts.

### **5-10-5 (Pro Agilité) Agilité**

*Description:*

- Une course de 10 m est préparée avec une ligne de départ au centre et 2 lignes de chaque côté à une distance de 5m chaque par rapport à la ligne de départ.
- Une série de photocellules doit être installée à la ligne de départ à la hauteur mi-tibia jusqu'à la cheville.
- Les athlètes partent sur la ligne de départ les pieds à cheval sur les lasers provenant des photocellules.
- Lorsqu'ils sont prêts, ils se déplacent le plus rapidement possible vers la droite, ils touchent la ligne de 5 m (ou sur le dessus) avec l'extérieur de la main, ils tournent et courent les 10 m les séparant de la ligne de gauche et touchent la ligne (ou sur le dessus) avec l'autre main puis reviennent à la ligne de départ.
- Seul le temps final est enregistré.
- Le prochain essai doit être effectué dans la direction opposée.
- Un total de 2 essais doit être permis pour chacune des directions.
- Un repos d'environ 3-5 min doit être donné entre les essais.

*Raisonnement:*

L'habilité du corps à changer rapidement de direction est importante pour un joueur de champ et pour la course sur les buts.

### **Saut en longueur**

*Description:*

- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- L'athlète doit se tenir derrière la ligne sans que ses souliers ne touchent en aucun cas la ligne.
- Les instructions devraient être: essayer de sauter le plus loin possible en étant capable de contrôler l'atterrissage.
- Si l'athlète est incapable de contrôler l'atterrissage (il trébuche, il perd l'équilibre vers l'arrière ou l'avant), cet essai ne devrait pas compter.
- Un maximum de 3 essais devrait être permis.

*Raisonnement:* La puissance horizontale sans charge est importante pour les lanceurs, les lanceurs par-dessus, la course et au bâton.

## Lancer avec rotation d'un ballon médicinal

*Description:*

- Utiliser un ballon médicinal (BM) de 8 lbs
- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- Les pieds doivent être perpendiculaires à la ligne 0 m
- L'athlète doit commencer avec le pied avant le plus près possible de la ligne sans que celui-ci ne touche à la ligne
- L'athlète devrait tenir le BM dans ses 2 mains à la hauteur de ses hanches, faire une rotation en plaçant le poids sur la jambe arrière et le BM se déplaçant vers l'arrière du corps. L'athlète doit ensuite lancer le ballon le plus loin possible.
- Les pieds ne doivent pas toucher ou dépasser la ligne avant que le ballon ne quitte les mains. Une fois le ballon lancé, l'athlète peut se déplacer en direction du ballon.
- Le prochain essai devrait être fait dans la direction opposée (gauche vs droite à la position au bâton)
- Un total de 2 essais pour chacune des directions doit être effectué.
- Un repos de 2-3 minutes devrait être laissé entre chaque essai.

*Raisonnement:*

Le softball est un sport comprenant beaucoup de rotations notamment à la frappe, au lancé par-dessus et pour les lanceurs, ce qui requiert l'habileté de coordonner le corps au complet pour créer de la puissance.

## Test Léger-Lambert sur 20m (test navette)

Norme minimale de 8.5 doit être réussi sur ce test pour passer.

- Le protocole est basé sur celui émis par « the Australian Sport Commission »

## Test en laboratoire de force/puissance

(Cette section devrait se dérouler dans un centre d'entraînement ou tout autre institution possédant les équipements et le personnel requis)

### Force de préhension

*Description:*

- Les athlètes doivent avoir 2 essais par main pour atteindre leur force de préhension maximale.
- Le protocole utilisé devrait être celui du manuel de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice (SCPE)

*Raisonnement:*

Évaluation et suivi de la force de préhension des athlètes. La force de préhension est importante pour le lancer, la vitesse de l'élan, le contrôle du bâton et pour la prévention de blessures.

### Profil de force vitesse – Saut avec Trap Bar

*Description:*

- Ce test consiste en une série de sauts statiques (sans contre-mouvement) en augmentant les charges progressivement sur une trap (hex) bar. Si le réglage bas est disponible, il doit être utilisé. (c.-à-d., poignées parallèles à la barre)
- Le premier saut devrait se faire en utilisant seulement le poids du corps, puis augmenter progressivement la charge sur la trap bar.
  - Pour le saut avec poids du corps, l'attache devrait être enroulée autour des 2 doigts du milieu de l'athlète. C'est cette position qui ressemblera le plus aux sauts avec de la charge sur la trap bar.
  - Les instructions données aux athlètes devraient être de prendre une pause de 1-2 secondes au début du mouvement (lorsque les poids sont en contact avec le sol), puis sauter le plus haut possible.
  - Les athlètes peuvent hausser les épaules au bout du mouvement, mais ne peuvent pas fléchir leurs coudes.
- Les sauts avec charge devraient débiter à 20 kg (la barre seule), puis augmenter de 15 kg à chaque fois jusqu'à ce que la vitesse moyenne de la meilleure série de sauts soit de 1.00-1.05 m/s.
  - Les athlètes ont un maximum de 2 essais par charge.
- Un repos de 3-5 minutes devrait être laissé entre chaque essai.
- Le profil force-vitesse devrait se mesurer et être enregistré en utilisant un « *GymAware PowerTool* » et le logiciel approprié. L'analyse sera effectuée après l'évaluation en utilisant les valeurs du « *gymaware* » et comprend les résultats suivants :
  - Pente de la ligne de force-vitesse
  - F0 – force à une vitesse de 0, calculé en utilisant la pente de la ligne de F/V
  - V0 – vitesse à une force de 0, calculé en utilisant la pente de la ligne de F/V
  - Pmax – La puissance maximal théorique basé  $P_{max} = (F0 \times V0)/4$
  - FVimb – Différence entre la pente optimale FV et la pente FV de l'athlète
    - Voir: Samozino, P. et al. Force-Velocity Profile: Imbalance Determination and Effect on Lower Limb Ballistic Performance. *Int J Sports Med* 2014; 35: 505–510
- Les valeurs requises incluent la vitesse moyenne et la force moyenne pour la meilleure répétition (la meilleure vitesse moyenne) pour chaque charge, le poids du corps de l'individu et la différence de hauteur entre le grand trochanter entre la position de départ (le bas de trap bar au squat) et la position décollage.
- Comme alternative, si *gymaware* n'est pas disponible, la hauteur des sauts avec chaque charge peut être enregistré par le logiciel *optojump*.

*Raisonnement:*

Le profil de force-vitesse est utilisé pour évaluer s'il y a un déficit de force ou de vitesse pour chaque athlète. Celui permettra de faciliter l'individualisation des programmes d'entraînement ou de l'évaluation dans le futur. Les capacités du bas du corps sont reliées à tous les aspects du sport et du corps au complet tels que les lancers, la course et l'élan au bâton.

**Force maximale du soulevé de terre avec Trap Bar**

\*Norme minimale de 1.7 x poids corporel doit être réussi pour passer.

*Description:*

- Les athlètes devront effectuer un soulevé de terre avec trap bar avec leur charge maximale tout en conservant une bonne technique et une bonne posture. Si le réglage bas est disponible, il doit être utilisé. (c.-à-d., poignées parallèles à la barre)
- Arrêter le test s'il y a des erreurs techniques telles qu'arrondir le dos ou un valgus exagéré des genoux.
- Les athlètes peuvent utiliser leur profil FV comme échauffement en vue de la portion de soulèvement de charge maximale.
- 2-3 échauffements (sans saut) peuvent être effectués avant l'essai du 1 RM.

*Raisonnement:*

Un certain niveau de force du bas du corps est nécessaire pour pouvoir effectuer des mouvements explosifs.

**Maximum de tractions**

*Description:*

- Les athlètes devront effectuer un maximum de tractions tout en utilisant une bonne technique.
- Les athlètes utiliseront une prise en supination, ils débiteront les bras en extension et devront apporter leur menton au-dessus de la barre pour que la répétition compte.
  - Toute répétition que ne débutera pas avec les bras en extension ou ne finira pas avec le menton au-dessus de la barre, ne pourra pas être comptabilisée.

*Raisonnement:*

L'évaluation et le suivi de la force relative du haut du corps des athlètes.