



MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES DE SOFTBALL CANADA

(PROFIL DE MÉDAILLE
D'OR INTÉGRÉ)





REMERCIEMENTS

Une quantité considérable de temps et d'énergie a été investie dans la création de la Matrice de développement des athlètes de Softball Canada. Nous avons eu le grand privilège de collaborer avec certains des experts les plus compétents et chevronnés non seulement dans le domaine du softball, mais aussi dans des domaines connexes qui influent sur le développement de l'athlète. Leur contribution a été essentielle en

vue d'assurer que l'information contenue dans ce guide serait à la fois pertinente et actuelle et que celui-ci servirait d'une ressource et de document de référence pour le softball au Canada.

L'élaboration réussie de ce guide est le fruit des nombreuses heures de travail que nous ont accordées nos collaborateurs pour mettre à profit leur expertise et

leurs connaissances. Sans cette précieuse collaboration et ce travail d'équipe, rien de tout cela ne serait possible. Softball Canada tient à remercier toutes les personnes qui ont collaboré à ce guide. Votre perspicacité, votre leadership et votre générosité nous ont permis de définir la ligne directrice pour développer de meilleurs athlètes.

- ◆ Angela Ballantyne
- ◆ Gord Collings
- ◆ Dr. Kaila Holtz
- ◆ Kristin Noonan
- ◆ Andrea Wolf
- ◆ Le sport c'est pour la vie
- ◆ Terry Baytor
- ◆ Gary Corbett
- ◆ Guy Jacobson
- ◆ Dave Paetkau
- ◆ Lori Zehr
- ◆ Toutes les associations provinciales et territoriales de Softball Canada
- ◆ Lisa Down
- ◆ Lise Jubinville
- ◆ Erin Mills
- ◆ John Stuart
- ◆ Sport Canada
- ◆ Dave Bourne
- ◆ Dr. Colin Higgs
- ◆ Noreen Murphy
- ◆ Dr. Lauren Tashman
- ◆ À Nous le Podium
- ◆ Jackie Dugger
- ◆ Andrew Leslie
- ◆ Mike Renney



Dans le présent document, le genre masculin est utilisé pour alléger le texte et désigne les femmes autant que les hommes.



QU'EST-CE QUE LA MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES?

La Matrice de développement des athlètes (MDA) définit l'ensemble des habiletés et des qualités des athlètes qui progressent à travers des stades de développement afin d'assurer les meilleures chances de réussite pour l'individu à mesure qu'il ou elle grandit, tant sur le plan athlétique que pour les avantages pour la santé et la socialisation à tirer de la participation au sport.

La MDA de Softball Canada sert à guider les entraîneurs et à orienter le contenu du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Il présente de façon détaillée tout ce qu'un athlète devrait être capable de faire à chaque étape de son développement à long terme. La MDA de Softball Canada tente d'assurer que les athlètes ne passent pas à côté d'habiletés essentielles tôt dans leur apprentissage du jeu, pour permettre un meilleur développement à la pratique du softball.

À QUI S'ADRESSE-T-ELLE?

La MDA est un document conçu pour orienter les entraîneurs et les administrateurs puisqu'ils travaillent ensemble pour développer les athlètes. Elle est la base sur laquelle Softball Canada aligne ses diverses ressources, y compris les programmes de certification des entraîneurs et de développement des athlètes. Pour les parents, la MDA se veut un répertoire des habiletés que les entraîneurs enseigneront à leur enfant tout au long de la saison.

La MDA n'est PAS une « recette magique » qui produit des athlètes de haute performance. Elle sert plutôt de guide pour développer tous les joueurs afin d'accroître le plaisir des athlètes à pratiquer leur sport, et de s'assurer ainsi que les joueurs et joueuses qui ont le talent et la motivation pour devenir des athlètes de classe mondiale acquièrent les bases fondamentales requises en apprenant les bonnes habiletés au stade opportun de leur développement.

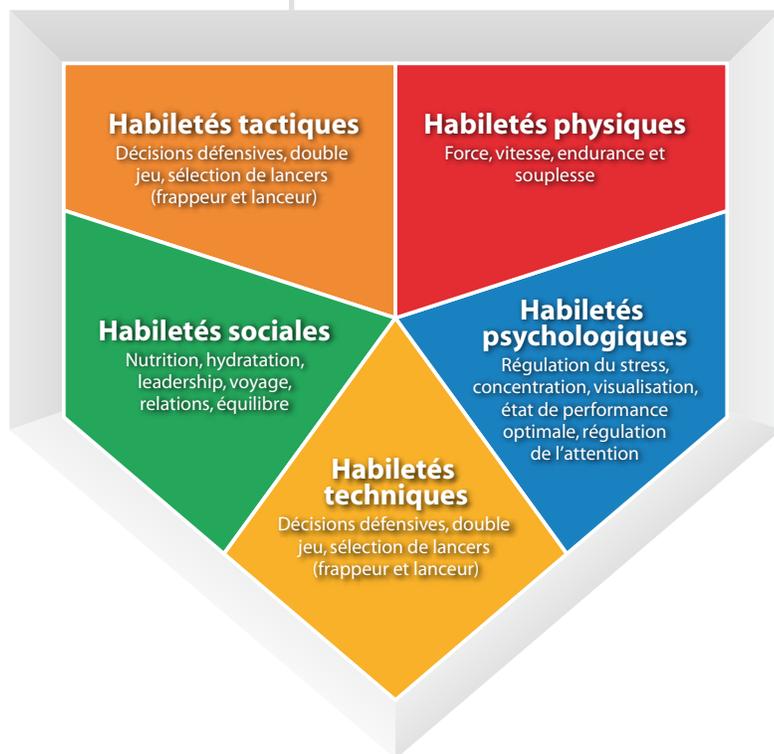
MODÈLE DES CINQ SEGMENTS

Pour organiser les multiples aspects du développement dans un format facile à suivre pour les entraîneurs, le développement à long terme de l'athlète utilise le modèle en Cinq Segments.

- ◆ Les **habiletés techniques et tactiques propres au sport (frapper, lancer, etc.)** requises pour pratiquer le sport
- ◆ Les **habiletés physiques (vitesse, force, endurance et souplesse)** requises pour pratiquer le sport
- ◆ Les **habiletés psychologiques (habiletés mentales, visualisation, concentration)** requises
- ◆ Les **habiletés sociales (travail d'équipe, prise de décision, etc.)** qui appuient le développement efficace de l'athlète



La matrice du **softball** a été élaborée par des experts du softball, en concertation avec des experts des domaines de la croissance et du développement de l'adolescent et de la performance sportive, et elle repose sur le modèle de développement à long terme de l'athlète de **Sport pour la vie**.





QUOI DE NEUF DANS LA VERSION 2 ?

Au fur et à mesure que de nouvelles recherches et informations sont mises en lumière, nous devons continuer de mettre à jour et d'améliorer notre cadre du DLTJ. À l'instar de Sport pour la vie et À nous le podium, Softball Canada a apporté plusieurs changements à son modèle pour continuer de progresser.

TABLEAU DES HABILETÉS TECHNIQUES/TACTIQUES DE SOFTBALL MISES À JOUR

Vous constaterez que certains des changements les plus importants se retrouvent dans les habiletés techniques et tactiques présentées dans les tableaux de chaque stade de développement. Ces changements proviennent en partie des mises à jour du modèle global de DLTJ, des commentaires des experts en softball et de la communauté du softball en général, mais ils proviennent surtout de l'harmonisation de la Matrice de développement de l'athlète de softball et de notre Profil de la médaille d'or. Le Profil de la médaille d'or (GMP) définit les compétences et les habiletés requises pour atteindre le podium et la reconnaissance au plus haut niveau de compétition (Jeux olympiques, Jeux panaméricains et Championnats du monde).

AJOUT DES STADES PRISE DE CONSCIENCE ET PREMIÈRE PARTICIPATION

La Prise de conscience consiste à comprendre que différentes occasions de participation et d'implication dans le sport et l'activité physique existent. Ce stade met en lumière les possibilités qui s'offrent aux personnes de toutes capacités de pratiquer un sport, de devenir un athlète et d'aller aussi loin que leurs capacités et leur motivation les mèneront. Dans le stade Prise de conscience, les participants potentiels et les responsables sont informés de l'éventail des activités disponibles et de la façon dont ils peuvent y participer.

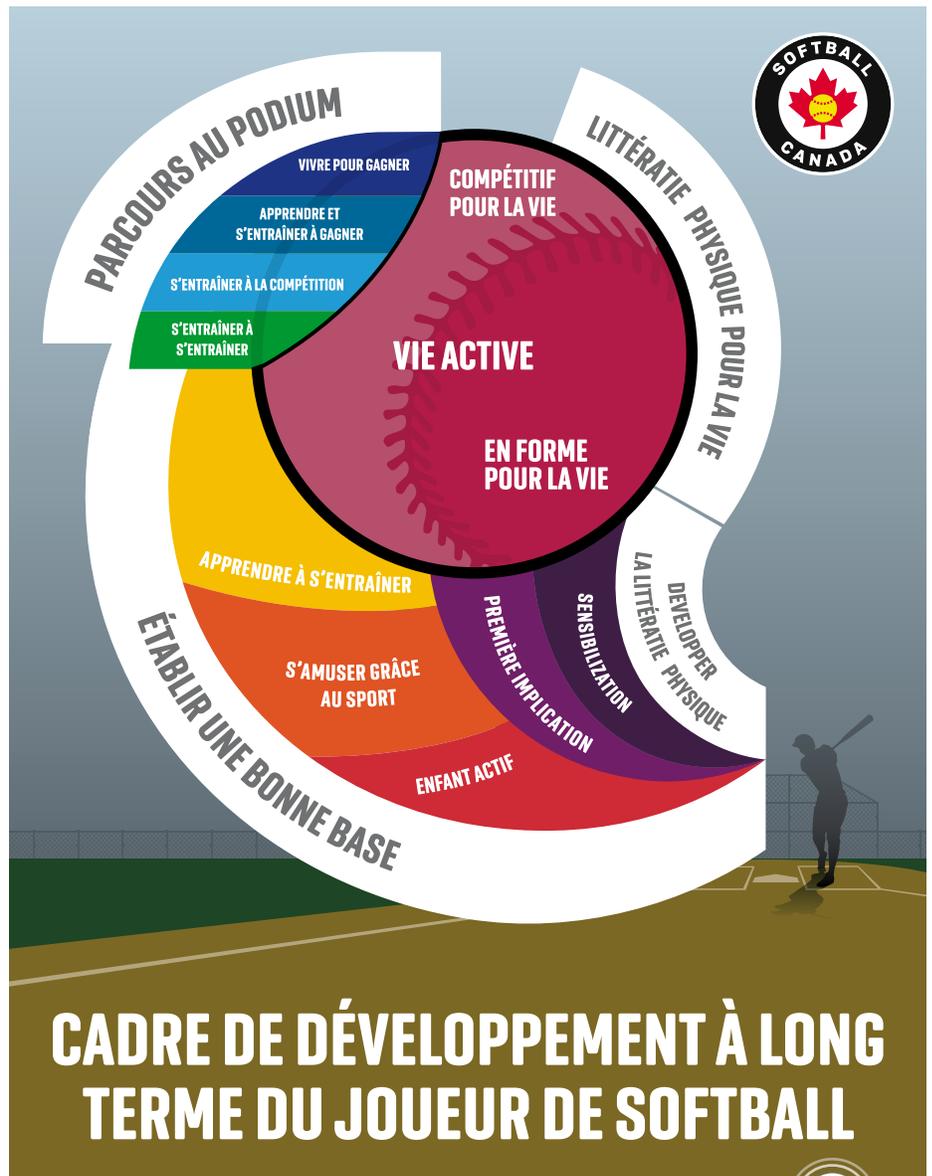
La Première participation fait référence aux premières expériences des participants dans le sport. Au cours de cette phase, il faut s'assurer que ceux qui essaient une activité pour la première fois vivent une expérience positive pour ainsi éviter qu'ils ne renoncent au sport par la suite. Les organisations et les responsables doivent créer un environnement sécuritaire, accueillant et inclusif pour les participants en offrant un enseignement adapté à leur développement, de l'équipement adéquat et des installations dont l'orientation du programme leur donnera le désir et la confiance nécessaires afin de poursuivre leur participation. Des directives claires doivent être fournies aux participants au sujet de leur deuxième participation.

NOUVEAU CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES JOUEURS DE SOFTBALL CANADA

À la suite des changements apportés au cadre global de Développement à long terme du sport et de l'activité physique, le modèle du softball a aussi mis à jour certains éléments importants :

- ♦ La Première participation et la Prise de conscience font partie intégrante des premières expériences de chacun dans le sport et l'activité physique.
- ♦ La littératie ou le savoir-faire physique n'est pas limité(e) aux premiers stades de développement et peut se faire tout au long de la vie d'un(e) participant(e).
- ♦ Le parcours au podium décrit les étapes d'excellence du softball et s'applique spécifiquement aux athlètes du parcours vers le podium qui jouent au plus haut niveau de softball. Il englobe à la fois le Profil de la médaille d'or et le Style de jeu gagnant (WSP). Le Style de jeu gagnant est issu des résultats des compétitions et se concentre sur la progression des seuils de performance nécessaires dans les sports d'équipe pour avancer dans le parcours au podium et atteindre le podium olympique.

Le graphique mis à jour de notre modèle de développement à long terme des joueurs reflète ces changements.





Matrice de développement des athlètes de Softball Canada

STANDARDS DU PROFIL DE LA MÉDAILLE D'OR (FÉMININ)

Le Profil de la médaille d'or (GMP) définit les techniques et les habiletés requises pour atteindre le podium et la reconnaissance au plus haut niveau de jeu (Jeux olympiques, Jeux panaméricains et Championnats du monde). Le Style de jeu gagnant se concentre sur la progression des seuils de performance nécessaires dans les sports d'équipe comme le softball pour avancer tout au long du parcours et ainsi atteindre le podium. Les habiletés et attributs du Profil de la médaille d'or et du Style de jeu pour le softball ont été identifiés dans la Matrice de développement de l'athlète (MDA) avec ce symbole 🍁. Le tableau des standards du Profil de la médaille d'or présente les standards moyens et exceptionnels établis par Softball Canada. Le tableau (qui peut être téléchargé à l'adresse softball.ca) comprend non seulement les habiletés techniques et tactiques, mais aussi les compétences essentielles, mentales et physiques, qui ont toutes la même importance. Ils sont basés sur des métriques et des références validées et recueillies par des experts en softball. Ces standards ne s'appliquent qu'aux athlètes de compétition et non aux athlètes récréatifs. Ils peuvent donner aux entraîneurs, aux parents et aux athlètes la capacité de reconnaître les endroits où des

améliorations peuvent être apportées dans le développement de leurs habiletés.

Ces standards peuvent et doivent servir d'objectifs à atteindre au fur et à mesure que l'athlète se développe, mais il est important de noter qu'un(e) athlète n'atteindra pas le plus haut niveau de jeu en se concentrant uniquement sur ces habiletés. Chacun de ces standards est influencé par diverses variables dont il faut tenir compte dans l'interprétation de ces standards. Au softball, il est essentiel que les athlètes jouent à plusieurs positions et réalisent que les habiletés nécessaires pour atteindre le podium doivent être stimulées au cours de leur développement précoce.

Les entraîneurs doivent aussi noter que ces standards sont basés sur le développement moyen des athlètes. Il est donc important de ne pas négliger ceux qui se développent sur le tard, surtout durant les périodes critiques de maturation. Bien que les standards du Profil de la médaille d'or commencent au stade S'entraîner à s'entraîner, les athlètes ont intérêt à appliquer ces standards au cours de la dernière partie du stade afin de leur donner le plus de temps possible pour arriver à maturation.

Softball Canada travaille avec le programme de l'équipe nationale masculine pour recueillir et analyser des données comparables à celles du programme féminin afin de les rendre accessibles à ses membres.

CHOSSES À RETENIR :

La MDA est une feuille de route indiquant ce que les joueurs doivent apprendre, développer et bâtir à mesure qu'ils progressent et deviennent plus habiles dans leur sport. Il s'agit d'un guide individuel pour les entraîneurs, quel que soit le niveau d'habiletés des joueurs sous leur gouverne. Il devra être mis à jour régulièrement pour incorporer les nouvelles connaissances et s'adapter à tout changement dans les habiletés, les tactiques et les stratégies que l'on observe au softball. L'information contenue dans la MDA sera harmonisée avec le programme des entraîneurs du PNCE et mise à jour en conséquence. La MDA se veut un document de travail qui évoluera avec le sport.



ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP (AH)

L'information pour les athlètes ayant un handicap est disponible à tous les stades de développement. Ces renseignements comprennent des conseils sur l'inclusion, la façon de minimiser les obstacles et des manières d'adapter le softball afin de créer des occasions significatives pour tous les athlètes de pratiquer ce sport.



La Matrice de développement des athlètes de Softball Canada s'inscrit dans le cadre du développement à long terme du joueur (DLTJ) au softball au Canada.



COMMENT DEVRAIT-ELLE ÊTRE UTILISÉE?

La Matrice de développement des athlètes reconnaît que les habiletés ne sont pas enseignées qu'une seule fois, mais qu'elles se développent à mesure que le corps de l'enfant grandit et prend de la force et que le cerveau de l'enfant développe une plus grande capacité de réflexion et une meilleure maîtrise de la musculature. L'acquisition de la plupart des habiletés suit une séquence habituelle :

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ **I** - Initier, ■ **D** - Développer, ■ **R** - Renforcer, ■ **P** - Perfectionner, ■ **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

■ INITIER (PREMIER CONTACT)

L'initiation signifie que l'athlète apprend un élément (une habileté ou une stratégie) pour la première fois et qu'il se fait une idée générale de ce en quoi il consiste et de la manière de l'exécuter (mouvements clés). Les athlètes doivent être initiés à une habileté ou à une stratégie dans des conditions contrôlées, stables, faciles et prévisibles. La poursuite de cet objectif requiert un effort de concentration à l'état de repos. L'accent est mis sur l'exécution globale de l'habileté ou de la stratégie à une vitesse bien inférieure à la vitesse réelle au jeu.

L'athlète est **initié** à l'élément et il acquiert une compréhension de base de la raison pour laquelle il est exécuté et de la manière de procéder.



■ DÉVELOPPER (APPRENTISSAGE)

Après que les joueurs ont été initiés à une habileté/stratégie et qu'ils ont acquis une bonne compréhension de ce à quoi elle devrait ressembler, l'habileté ou la stratégie doit maintenant être répétée continuellement et correctement afin que la performance devienne stable. Cela est fait à un stade précoce de l'apprentissage où l'athlète apprend à reproduire de façon coordonnée les éléments clés des mouvements et à les exécuter dans le bon ordre pour produire une forme naturelle du geste. À ce stade, les mouvements ne sont pas encore bien synchronisés ou maîtrisés et manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est instable et imprécise. L'athlète doit réfléchir à ce qu'il doit faire pendant l'exécution. La qualité d'exécution et la performance ont tendance à se détériorer lorsque l'athlète essaie d'exécuter les mouvements plus rapidement ou lorsqu'il ressent une certaine pression, comme ce peut être le cas en situation de compétition. Ce stade de développement fait toujours partie du processus d'apprentissage, et l'accent est mis sur l'amélioration du taux de réussite (résultat).

L'athlète **développe** les habiletés de base et peut l'exécuter de manière à être observé par les autres.

■ RENFORCER

À ce stade du développement des habiletés, l'athlète peut maintenant exécuter les mouvements de façon correcte sur le plan de la forme, les gestes sont assez bien maîtrisés, et le synchronisme et le rythme sont bons lorsque les conditions d'exécution sont faciles et stables. Dans ces conditions, les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision. Certains éléments de la performance motrice sont conservés lorsque l'athlète ressent une certaine pression, lorsque les conditions changent ou lorsque les exigences augmentent. Toutefois, la performance demeure instable.

Une habileté **renforcée** est une habileté qui a été bien acquise et qui peut être exécutée sans que le joueur y pense consciemment.



■ PERFECTIONNER

Seuls les meilleurs athlètes atteindront ce stade du développement des habiletés. La performance de l'habileté ou de la stratégie est hautement automatisée, ce qui permet à l'athlète de se concentrer sur l'environnement pour capter des repères visuels et d'effectuer des ajustements rapides au besoin. L'athlète peut maintenant exécuter l'habileté, la stratégie ou le mouvement d'une manière qui s'approche du modèle idéal, tant en ce qui concerne la forme que la vitesse d'exécution. Il peut aussi développer un style personnel, optimisé en fonction de ses propres caractéristiques physiques. Par exemple, deux joueurs peuvent posséder la même gamme d'habiletés, mais ils utiliseront des habiletés différentes dans une situation donnée en raison de différences de stature, de vitesse, d'endurance, de force et de souplesse. À ce stade, l'exécution de l'habileté peut différer d'un athlète à l'autre. L'interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements personnels peuvent également être combinés en des modèles uniques en réponse à des situations de compétition particulières. La performance est très stable et le niveau de précision est élevé, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations complexes et variées. Des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour atteindre une exécution optimale. De plus, l'athlète est en mesure de faire une réflexion critique de sa performance et d'apporter des corrections pendant le jeu. Lors d'exercices ou de situations de jeu, les athlètes sont en mesure de reconnaître une situation où la stratégie change et de s'y adapter de façon appropriée.

Une fois qu'une habileté est **perfectionnée**, l'athlète peut l'exécuter à son gré, dans des situations de jeu, et avec des variations qui sont déclenchées par des situations « en jeu » que le joueur reconnaît et auxquelles il s'adapte.

■ MAINTENIR

Une fois qu'une habileté/stratégie est perfectionnée ou qu'une capacité a été atteinte, il faut s'assurer qu'elle ne se détériore pas ou qu'elle ne se perd pas à différents moments au cours d'une saison. Les athlètes ayant atteint ce stade du développement d'une habileté peuvent maintenir l'exécution uniforme de l'habileté/stratégie ou le niveau de performance atteint avec un effort d'entraînement ou de mise en pratique habituellement moindre que celui nécessaire à son perfectionnement.

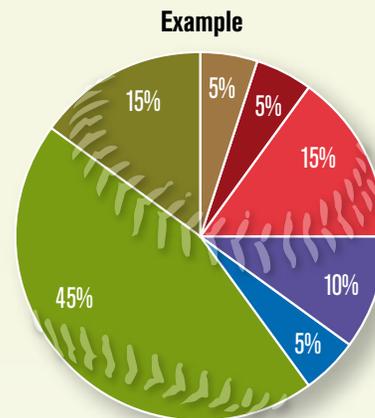
Lorsqu'une habileté a été perfectionnée, il est nécessaire de la **maintenir** à un niveau approprié, au moyen d'un entraînement spécifique, de la répétition en situation de jeu, ou des deux.

Vous verrez ces notions dans l'ensemble de la MDA. Gardez à l'esprit les définitions ci-dessus tout en parcourant le document.



MEILLEURE UTILISATION DU TEMPS DE SOFTBALL

Une fois que les habiletés ont été définies, il est important de décider où consacrer un temps d'entraînement utile et **LIMITÉ**; ce temps changera à mesure que l'athlète se développe. La MDA fournit une certaine orientation à cet égard, bien que le temps consacré à l'entraînement dépende ultimement de chaque athlète et de ses forces et faiblesses particulières.





À PROPOS DU STADE « ENFANT ACTIF »

À ce stade, on assiste au développement très rapide d'aptitudes physiques incluant des capacités fonctionnelles comme la fonction exécutive. La fonction exécutive est un ensemble d'aptitudes reliées qui permettent à un enfant en développement d'utiliser de façon efficace l'information qui atteint son cerveau, de se concentrer, d'ignorer les distractions et de rapidement changer de disposition d'esprit d'une tâche à l'autre. Les enfants qui n'ont pas la possibilité de développer ces aptitudes rencontreront peut-être davantage de difficultés dans leur vie.

À ce stade, il est essentiel d'encourager les enfants à adopter un mode de vie sain et actif en faisant en sorte que le sport soit un moment plaisant. Le perfectionnement d'une vaste gamme d'habiletés fondamentales du mouvement (HFM) acquises pendant l'enfance, plus connues sous le nom de « culture de l'activité physique », rend possible l'acquisition d'aptitudes plus spécifiques au sport plus tard au cours du développement, mais offre surtout à l'enfant les outils nécessaires pour rester actif toute sa vie. Il faut fournir aux enfants le plus d'occasions possible de développer des HFM comme les capacités locomotrices (déplacement), les capacités de manipulation des objets et les capacités de gestion du corps dans tous les environnements (sur terre, dans l'eau, sur la glace et dans l'air).

Les participants

Il s'agit de jeunes enfants qui ne participent généralement pas à des activités de softball structurées avant la fin de ce stade. Softball Canada souhaite que les jeunes commencent du bon pied et veut s'assurer qu'ils développent les aptitudes, les capacités et les attitudes qui leur permettront de devenir de très bons joueurs de softball en grandissant. Le programme Timbits Softball a été créé dans cet objectif.

STRUCTURE DE LA SAISON

À la fin de ce stade, les joueurs sont invités à participer à des jeux amusants et récréatifs introduisant le softball grâce au programme Apprendre à jouer.

- Avant saison : Aucune avant-saison suggérée.
- Saison compétitive : 8 à 10 semaines divisées en 10 à 20 sessions d'entraînements ou de jeux modifiés d'au moins 60 minutes chacune.
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : 1 à 2.
- Participation quotidienne à des sports et des activités de façon structurée et non structurée.

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

FONDATIONS ENFANT ACTIF :

✓ Créer un environnement sécuritaire et stimulant avec un minimum d'interventions de la part des adultes, dans lequel l'enfant développe un goût du sport qu'il conservera toute sa vie. Cela se traduit par l'organisation de moments propices à l'activité physique, et par le fait de laisser les enfants décider de ce à quoi ils veulent jouer et de comment ils souhaitent jouer, mais aussi de les laisser interagir afin qu'ils décident de la façon de jouer ensemble. Faire intervenir un adulte lors de désaccords mineurs empêche les enfants d'apprendre à quel point les aptitudes à communiquer et sociales sont importantes.

✓ Offrir des occasions de pratiquer des activités physiques structurées au moins 30 minutes par jour pour les tout-petits et 60 minutes par jour pour les 3 à 6 ans.

✓ Offrir des occasions de pratiquer des activités physiques non structurées au moins 60 minutes par jour (mais pouvant aller jusqu'à plusieurs heures) pour les enfants de 0 à 6 ans, en faisant en sorte qu'aucun enfant ne soit inactif pendant plus de 60 minutes d'affilée, excepté pendant la sieste.

✓ Utiliser un vaste choix d'équipement et changer régulièrement pour plus de variété et une expérience plus riche.

✓ Mettre l'accent sur les HFM, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

✓ Être patient et comprendre que les enfants maîtrisent les HFM à différents rythmes.

✓ Aider les enfants à développer l'habitude d'être physiquement actifs tous les jours.

✓ Aider les enfants à améliorer leur fonction exécutive ainsi que leurs aptitudes à communiquer et sociales.

✓ Mais surtout, faire en sorte que ce soit **AMUSANT!** S'assurer que les enfants **APPRECIENT** d'être actifs avec leurs amis et leurs familles.

La littératie physique

c'est...



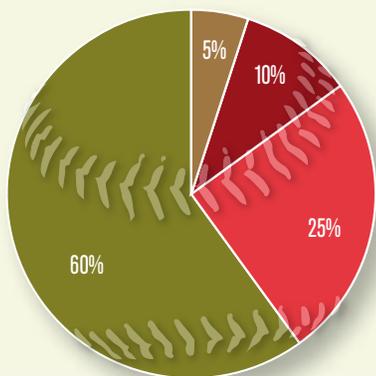
 **Le sport c'est pour la vie** **actif pour la vie**

LE SPORT C'EST POUR LA VIE, 2016.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

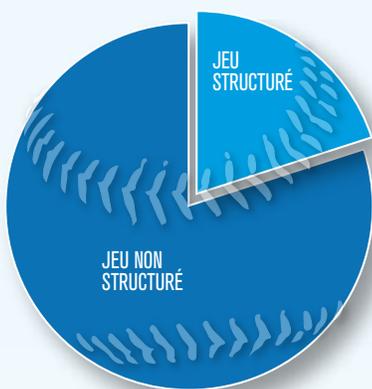
À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « Enfant actif », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



- HABILETÉS FONDAMENTALES - 5 %
- APTITUDES MENTALES - 10 %
- APTITUDES PHYSIQUES - 20 %
- HFM - 15 %

Meilleure utilisation du temps d'activité



- Le jeu actif est une combinaison de jeu structuré et non structuré.
- Suggestions d'activités :
 - Alternier jeu actif et repos tout au long de la journée.
 - Accumuler au moins 60 minutes de jeu actif chaque jour.
 - S'assurer que les enfants disposent de modèles adultes actifs.

HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT (HFM)

À ce stade, l'objectif est de faire découvrir et de développer les HFM qui établissent les bases de schémas moteurs qui peuvent évoluer en aptitudes sportives plus tard au cours du développement d'un enfant. L'important est de rendre les activités amusantes tout en permettant aux enfants d'apprendre plusieurs HFM et de développer des capacités athlétiques en améliorant leur agilité, leur équilibre, leur coordination et leur vitesse de déplacement. C'est pendant cette période que les habitudes de mouvement de base se développent, que la fonction exécutive s'améliore, que l'habitude de faire de l'activité physique au quotidien se crée et qu'une attitude positive envers l'activité physique et le jeu actif est adoptée. L'apprentissage doit se faire par le jeu plutôt que par le respect d'instructions, le jeu non structuré étant le plus efficace. Il a été prouvé que le fait de jouer dehors, dans un environnement naturel, est très efficace pour atteindre ces objectifs.

Les HFM à développer à ce stade sont les suivantes :

- SUR TERRE :
 - Courir, démarrer, s'arrêter, changer de direction, faire des mouvements vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés, tomber et rouler.
 - Attraper, lancer, frapper, et botter pour développer la coordination œil-main (à l'aide d'une variété d'équipements de taille différente avec les mains droite et gauche et les pieds droit et gauche).
 - Agilité, équilibre et coordination, ainsi que vitesse de déplacement.
 - Frapper des objets de différentes tailles (balles, volants, etc.) avec un bâton ou une raquette.
- DANS L'EAU
 - Flotter, nager et plonger afin de développer des aptitudes d'orientation du corps et d'améliorer la sécurité de l'enfant.
- SUR LA NEIGE ET LA GLACE :
 - Patiner, glisser et skier.
- DANS L'AIR :
 - Sauter et faire des mouvements de torsion, apprendre à contrôler le corps lorsqu'il n'est pas en contact avec le sol.

Si vous pouvez	Attraper Saut Courir Nager Jeter	Vous participerez	Football Basketball Volley-ball Softball Écraser Le rugby Tennis
Si tu peux	Capture Saut Jeter Nager Courir	Vous participerez	Football Base-ball Bowling Softball Goalball Football Le rugby
Si vous pouvez	Lancer Saut Nager Capture Courir	Vous participerez	Nager Plongée Water polo Scaphandre autonome Faire du kayak Voile Surfant

Jeu structuré

Organisé et mené par un adulte qui décide de l'endroit et du moment où les enfants jouent et des équipements ou jouets qu'ils vont utiliser. Les enfants suivent les directives de l'adulte, et lorsque plusieurs enfants jouent ensemble, c'est à l'adulte de faire office de médiateur en cas de problème. Les enfants prennent peu de décisions, voire pas du tout, et comptent sur les autres pour leur dire quoi faire. Ce n'est pas l'idéal pour développer la fonction exécutive.

Jeu non structuré

Les enfants décident du moment et de l'endroit où ils vont jouer, mais aussi de la façon dont ils vont jouer et des équipements et jouets qu'ils vont utiliser. L'adulte est là pour assurer la sécurité des enfants et leur offrir un environnement stimulant. Si plusieurs enfants jouent ensemble, l'adulte fait office de médiateur uniquement lorsqu'il est évident que les enfants ne peuvent pas résoudre le problème seuls. C'est aux enfants de prendre les décisions et de gérer les conflits, ce qui les aide à développer leur fonction exécutive.



APTITUDES PHYSIQUES

	Développées grâce au jeu actif		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance	■		
Vitesse – Main/pied	■		
Vitesse – Corps entier	■		
Vitesse – Endurance	■		
Force relative	■		
Force – Endurance	■		
Effort musculaire explosif	■		
Souplesse	■		

REMARQUE

Les aptitudes physiques se développent grâce au jeu actif. Le jeu non structuré (mené par les enfants) est plus efficace si des adultes sont là pour assurer la sécurité des enfants. Il est conseillé de jouer à l'extérieur sur différentes surfaces, car cela encourage le développement de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination.

APTITUDES MENTALES

Offrir un environnement positif pour les activités physiques, et être un modèle adulte actif.

Mettre l'accent sur le développement de la fonction exécutive par l'intermédiaire de jeux et d'activités qui nécessitent de changer rapidement de centre d'attention (flexibilité cognitive), de garder plusieurs informations à l'esprit en même temps (mémoire de travail) et d'être prêt à bouger sans pour autant le faire tant qu'aucun signal n'est donné (contrôle de l'inhibition).

Jouer à « faire semblant » permet d'élargir la pensée des enfants.

Demander aux enfants d'écouter leurs battements de cœur et leur respiration.

Encourager les enfants à collaborer lors des jeux à la fin de ce stade.

Offrir un environnement visuellement stimulant, et des équipements sportifs colorés et vifs.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Apprendre à interagir avec les adultes autres que les parents ou la gardienne et comprendre que chaque adulte joue un rôle différent.

Prendre part de façon active aux activités de groupe, comprendre des instructions simples, imiter les actions du meneur de jeu lorsque nécessaire.

Apprendre à attendre son tour lors des activités, collaborer avec les autres joueurs.

Apprendre à partager les jouets et l'équipement.

Comprendre, mémoriser et suivre des règles simples (en particulier les règles de sécurité) lors des activités.

Être capable de reconnaître ce qui est dangereux dans les différentes zones (près des routes par exemple) où se déroule une activité.



Athlètes ayant un handicap

Il est important d'encourager les enfants ayant un handicap à prendre part à des activités physiques dynamiques avec d'autres enfants n'ayant aucun handicap.

- Offrez des occasions de développer des habiletés fondamentales du mouvement comme courir (rouler en fauteuil), lancer, attraper et frapper.
- Minimisez les obstacles et tenez compte de la nécessité d'appareils fonctionnels et d'équipement adapté ainsi que de soutien supplémentaire.
- Établissez des attentes de réussite positives lorsqu'un enfant essaie une activité.
- Ayez du plaisir!

COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

Il est possible d'initier au softball les enfants qui sont prêts sur le plan du développement à la fin du stade « Enfant actif ». Toutefois, c'est encore un peu tôt pour commencer des entraînements spécifiques au softball. Sans décourager un enfant qui prendrait un bâton et une balle pour imiter ses parents ou ses proches, il est conseillé de ne pas organiser d'activités de softball structurées tant que l'enfant n'est pas prêt. Lorsqu'un enfant est prêt, ses parents devraient chercher des programmes qui sont davantage axés sur le développement des HFM avec une touche de softball, comme le programme Apprendre à jouer de Softball Canada.

SOMMEIL

Durée de 13 à 16 heures

- Établir des routines préalables à la sieste et au coucher stables
- Utiliser un objet transitionnel pour faciliter le sommeil
- Introduire des techniques pour aider l'enfant à s'endormir par lui-même



S'amuser grâce au sport

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

Changer la perception

Nous commençons tout juste à comprendre à quel point ce que les enfants se disent peut être important. Lorsqu'un enfant ne parvient pas à faire quelque chose, demandez-lui pourquoi, selon lui, cela ne fonctionne pas. Prêtez attention à la réponse : est-ce que l'enfant se culpabilise (p. ex. : « Je ne suis pas assez bon »), ou est-ce qu'il rejette la faute sur des causes externes (p. ex. « Le lancer arrive trop vite »)? Continuez à poser des questions jusqu'à obtenir une « raison externe », puis aidez l'enfant à extérioriser le problème et trouvez des façons de modifier la tâche. « Oui, le lancer arrive vite, alors voyons si tu arrives à frapper un lancer plus lent. » Si nous parvenons à modifier leur perception de ce pour quoi ils n'arrivent pas à faire quelque chose, nous pouvons changer leur attitude face à cette tâche, et nous n'encourageons pas l'idée qu'ils n'y arrivent pas juste parce qu'ils ne sont pas assez bons.

À PROPOS DU STADE « S'AMUSER GRÂCE AU SPORT »

Il s'agit d'un stade où se développent rapidement une vaste gamme d'habiletés fondamentales du mouvement (HFM) dans différents environnements. Il est important d'encourager les enfants à prendre part à plusieurs sports et activités. Le jeu non structuré reste important, mais on assiste à une transition vers un jeu plus structuré avec instructions. Il ne faut pas laisser les enfants moins doués prendre trop de retard par rapport aux autres, car cela pourrait les amener à être mis de côté lors de jeux informels entre enfants.

Les participants

Il s'agit d'enfants en âge d'être à l'école primaire qui prennent part à des activités physiques dans le cadre scolaire mais aussi à des activités récréatives communautaires, comme les programmes de softball mineurs locaux. Les enfants sont souvent divisés en groupes d'âge, dans lesquels les enfants plus âgés sont avantagés puisqu'ils ont eu plus de temps pour se développer, mûrir et perfectionner leurs aptitudes, et qu'ils sont plus grands et plus lourds. À ce stade, tous les enfants doivent se voir offrir le même temps de jeu et le même encadrement de qualité, car il est trop tôt pour dire lesquels d'entre eux excelleront plus tard.

- Caractéristiques des participants :
 - Ils sont généralement impliqués dans les activités que leurs parents ou leur gardienne ont choisi pour eux, et ont probablement peu leur mot à dire.
 - Leur présence aux programmes dépend souvent d'autres personnes, leur absence à des activités est donc souvent indépendante de leur volonté.
 - Ils commencent à comparer leurs aptitudes à celles des autres enfants. Ceux qui pensent ne pas être assez bons abandonnent.
 - Les participantes :
 - Elles commencent à accorder davantage d'importance aux relations avec les autres, ce qui n'est pas le cas des garçons à ce stade.
 - Les responsables du programme doivent prendre cela en compte et prévoir du temps pour la socialisation.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 30 %/70 %
- Avant saison :
 - Au début du stade : 0 entraînement
 - À la fin du stade : 8 à 12 entraînements
- Saison compétitive : 8 à 10 semaines
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : 1 à 2 de 90 minutes chacune
- Participation quotidienne à des sports et des activités de façon structurée et non structurée.

FONDATIONS S'AMUSER GRÂCE AU SPORT :

- ✓ Faire en sorte que cela reste **AMUSANT**.
- ✓ Encourager la participation à différents sports et activités afin de créer des schémas moteurs qui faciliteront l'acquisition d'aptitudes sportives plus tard au cours du développement de l'athlète.
- ✓ Créer une variété d'environnements sécuritaires et stimulants dans lesquels les enfants peuvent jouer et développer des HFM (capacités de gestion du corps, capacités locomotrices, capacités de manipulation des objets) et des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination et vitesse) sur des surfaces de jeu intérieures et extérieures, dans l'eau, sur la neige et la glace, et dans l'air.
- ✓ Renforcer la confiance des enfants dans leur capacité à apprendre de nouvelles aptitudes.
- ✓ Présenter les bases des règles et de l'éthique sportives.
- ✓ Ne pas se préoccuper de gagner ou de perdre; se concentrer plutôt sur l'apprentissage et le plaisir.
- ✓ Utiliser l'enseignement correctif si certains enfants n'en sont pas au même niveau que les autres. Cela évitera qu'ils soient mis de côté lors des matchs improvisés et qu'ils aient donc envie d'abandonner. Si les enfants aiment participer, ils développeront le goût du sport et de l'activité physique.
- ✓ Ne pas tomber dans le piège de la spécialisation : à ce stade, former des joueurs polyvalents est une bien meilleure idée.



Athlètes ayant un handicap

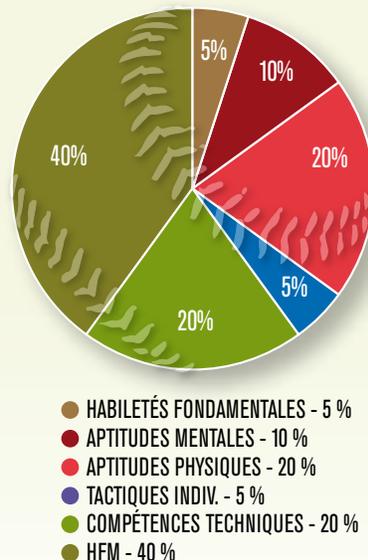
Il est important de continuer d'encourager les enfants ayant un handicap à prendre part à des activités physiques dynamiques avec d'autres enfants n'ayant aucun handicap.

- Offrez des occasions de développer des habiletés fondamentales du mouvement comme courir (rouler en fauteuil), lancer, attraper et frapper.
- Minimisez les obstacles et tenez compte de la nécessité d'appareils fonctionnels et d'équipement adapté ainsi que de soutien supplémentaire.
- Renseignez-vous davantage sur l'enfant et sur ses capacités afin de créer l'environnement sportif le plus positif pour tous les participants.

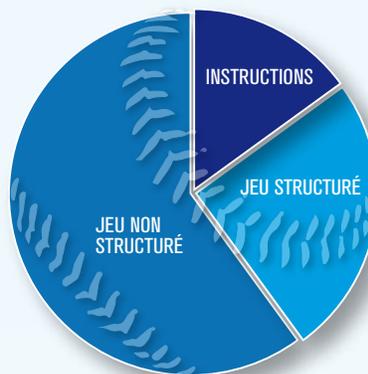
MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DL TJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes et habiletés à un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « S'amuser grâce au sport », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



Meilleure utilisation du temps d'activité



- Types d'activités :
 - Jeu non structuré
 - Jeu structuré
 - Instructions
- Vaste gamme d'activités sur terre, dans l'eau, sur la neige et la glace, dans l'air.
- Compétitions informelles et matchs improvisés.
- Accumuler au moins 60 minutes de jeu actif chaque jour.

HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT (HFM)

À ce stade, l'objectif est de développer les HFM qui établissent les bases de schémas moteurs pouvant évoluer en aptitudes spécifiques au softball plus tard. L'important est de rendre les activités amusantes tout en permettant aux enfants d'apprendre plusieurs HFM et de développer des capacités athlétiques en améliorant leur agilité, leur équilibre, leur coordination et leur vitesse de déplacement.

Les HFM à développer à ce stade sont les suivantes :

- SUR TERRE :
 - Courir, démarrer, s'arrêter, changer de direction, faire des mouvements vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés, tomber et rouler.
 - Attraper, lancer, frapper et botter pour développer la coordination œil-main (à l'aide d'une variété d'équipements de taille différente avec les mains droite et gauche et les pieds droit et gauche).
 - Agilité, équilibre et coordination, ainsi que vitesse de déplacement.
 - Frapper des objets de différentes tailles (balles, volants, etc.) avec un bâton ou une raquette.
- DANS L'EAU :
 - Flotter, nager et plonger afin de développer des aptitudes d'orientation du corps et d'améliorer la sécurité de l'enfant.
- SUR LA NEIGE ET LA GLACE :
 - Patiner, glisser et skier.
- DANS L'AIR :
 - Sauter et faire des mouvements de torsion, apprendre à contrôler le corps lorsqu'il n'est pas en contact avec le sol.

SOMMEIL

Durée de 10 à 11 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Renforcer une routine préalable au coucher de 15 à 30 min
- Éviter les stimulations une ou deux heures avant le coucher; limiter le temps passé devant l'écran
- Renforcer la routine de sommeil par une saine alimentation et de bonnes habitudes pour les repas
- Introduire des techniques pour aider l'enfant à s'endormir par lui-même

APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement (par le jeu)		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance		■	
Vitesse - Main/pied			■
Vitesse - Corps entier	■		
Vitesse - Endurance	■		
Force relative	■		
Force - Endurance	■		
Effort musculaire explosif		■	
Souplesse		■	

REMARQUE

C'est le moment idéal pour commencer à travailler sur la vitesse des mains et des pieds, et pour les garçons en particulier, sur la souplesse. Privilégier le développement de l'endurance et de la force par l'intermédiaire de jeux et de matchs intenses plutôt que par des entraînements spécifiques.

APTITUDES MENTALES

Assurer un environnement d'apprentissage positif, faire comprendre aux enfants qu'il arrive à tout le monde de perdre et que l'échec fait partie de l'apprentissage, le tout étant de continuer à essayer.

Poursuivre le développement de la fonction exécutive par l'intermédiaire de jeux et d'activités qui nécessitent de changer rapidement de centre d'attention (flexibilité cognitive), de garder plusieurs informations à l'esprit en même temps (mémoire de travail) et d'être prêt à bouger sans pour autant le faire tant qu'aucun signal n'est donné (contrôle de l'inhibition).

À ce stade, les jeux d'imagination aident à préparer les enfants aux activités de visualisation et d'imagerie auxquelles ils participeront plus tard.

Aider les enfants à « écouter leur corps » de façon à ce qu'ils sachent comment ils se sentent lorsqu'ils sont nerveux, et comment leur corps répond à l'activité physique.

Intégrer des défis et l'établissement d'objectifs simples, p. ex. : « Peux-tu sauter par-dessus cette corde? », « Peux-tu frapper la balle au-delà de cette ligne? »

HABILETÉS FONDAMENTALES

Comprendre le lien entre efforts et résultats.

Assumer la responsabilité de sa préparation avant de participer à une activité.

Savoir attendre son tour lors des activités, collaborer avec les autres joueurs.

Être capable de faire partie d'une équipe, en étant parfois meneur et parfois suiveur.

Aider à préparer les collations et les boissons à la suite d'une activité, comprendre qu'il est nécessaire de manger et boire tant dans la vie en général que lors d'une activité physique.

Comprendre et suivre les règles (en particulier les règles de sécurité) liées au softball et aux autres activités.

Comprendre que certaines personnes viennent d'une culture différente et procèdent peut-être différemment.





COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

La plupart des enfants sont initiés au softball lors du stade « S'amuser grâce au sport », mais ce n'est toutefois pas le bon moment pour commencer des entraînements intenses spécifiques au softball. Les activités visant à développer les HFM peuvent comprendre une touche de softball, notamment par l'utilisation de jeux récréatifs modifiés. Les enfants qui ont acquis une bonne base d'HFM au début de ce stade pourraient être prêts à apprendre des compétences spécifiques au softball plus tard au cours du stade, mais avec peu d'instructions quant aux techniques correctes. Présenter les bases des règles et de l'éthique sportives à l'aide de jeux adaptés amusants.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS OFFENSIVES		HABILETÉ SOUS-JACENTE				
FRAPPER		I	D	R	P	M
Techniques de frappe	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)	I				
	Position de puissance au contact	I				
Coordination yeux-mains	Maîtrise du bâton	I	D			
Avoir conscience de la zone de prises		I				
Éviter le lancer		I				
COURSE SUR LES BUTS		I	D	R	P	M
Sortir de la boîte des frappeurs		I	D			
Courir jusqu'au 1 ^{er} but		I	D			
Courir autour des buts		I	D			
GLISSER		I	D	R	P	M
Glissade en quatre		I				



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCER

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer par dessus	Coudes à la hauteur des épaules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Ramener le coude avant vers le corps à la rotation des épaules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Au relâchement, coude du bras lanceur au-dessus de l'épaule	<input type="checkbox"/>				
	Transition avec les pieds (pas chassé, pas croisé)	<input type="checkbox"/>				
Lancers avec le poignet et lancers par-dessous	<input type="checkbox"/>					
Lancer en courant	<input type="checkbox"/>					

RÉCEPTION DE LANCERS

		I	D	R	P	M
Absorption de la balle (mains souples)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Transfert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

ATTRAPER DE ROULANTS

		I	D	R	P	M
Position prête		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Techniques d'attraper de roulants	Pied du gant devant le pied lanceur	<input type="checkbox"/>				
	Les doigts du gant pointent vers le bas/devant et vers le bas	<input type="checkbox"/>				
	Fessier vers le bas, poids sur les avant-pieds, yeux vers le haut, menton vers le bas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Main lanceuse suit la balle jusque dans le gant	<input type="checkbox"/>				
Manipulations du gant	Attrapé droit	<input type="checkbox"/>				

ATTRAPER DE BALLONS

		I	D	R	P	M
Techniques d'attraper de ballons	Poignet vers l'arrière, gant par-dessus main avant et centre du corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

HABILETÉS DÉFENSIVES, PLUSIEURS JOUEURS

		I	D	R	P	M
Touchers		<input type="checkbox"/>				

LANCEUR

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe	<input type="checkbox"/>				
	Position de puissance	<input type="checkbox"/>				
	Séquence fluide du mouvement du bras	<input type="checkbox"/>				

RECEVEUR

		I	D	R	P	M
Position de réception		<input type="checkbox"/>				
Bloquer		<input type="checkbox"/>				
Encadrer la zone		<input type="checkbox"/>				
Lancer	Éviter le frappeur	<input type="checkbox"/>				

JOUEURS DE MILIEU DE CHAMP INTÉRIEUR

		I	D	R	P	M
Relais		<input type="checkbox"/>				

JOUEURS DE CHAMP INTÉRIEUR DE COIN

		I	D	R	P	M
Techniques au 1 ^{er} but	Jeu de pieds au but	<input type="checkbox"/>				
	S'étirer	<input type="checkbox"/>				



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES SOUS-JACENTE

COURSE SUR LES BUTS

		I	D	R	P	M
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur	■				
	Balle frappée	■				
	Coureur le plus près du marbre	■				

TACTIQUES DÉFENSIVES SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits	■				
Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle	■	■			
	Indiquer sur quel but lancer	■				
Angle par rapport à la balle	Ballon	■	■			
	Roulant	■	■			





Apprendre à s'entraîner

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

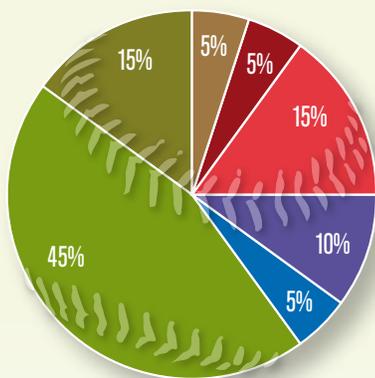
Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes, capacités et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « Apprendre à s'entraîner », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



- HABILITÉS DE MOUVEMENT - 15 %
- HABILITÉS FONDAMENTALES - 5 %
- APTITUDES MENTALES - 5 %
- APTITUDES PHYSIQUES - 15 %
- TACTIQUES INDIV. - 10 %
- TACTIQUES COLLECTIVES - 5 %
- COMPÉTENCES TECHNIQUES - 45 %

À PROPOS DU STADE « APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

Il s'agit du stade allant de la fin de l'enfance au début de la poussée de croissance à l'adolescence. Cette période où le cerveau a presque atteint sa taille adulte est marquée par une soif d'apprentissage de nouvelles aptitudes. C'est l'une des périodes les plus importantes du développement moteur. Les enfants sont prêts sur le plan du développement à acquérir des aptitudes spécifiques au softball. Les enfants qui apprennent à jouer au softball NE SONT PAS de mini adultes, ce qui signifie qu'il faut prendre en compte leur façon d'assimiler de nouvelles aptitudes, la façon dont leur corps réagit aux différents types d'entraînement, et les stratégies et tactiques que leur cerveau en développement peut comprendre.

À ce stade, ils ne sont généralement pas en mesure de gérer des stratégies ou tactiques complexes, mais ils accordent beaucoup d'importance à la « justice » dans le sport. Voici des exemples :

- C'est le moment idéal pour apprendre aux enfants des habiletés fondamentales de softball, comme frapper, lancer, courir sur les buts, attraper, etc. Il leur faut par contre beaucoup de répétitions et de temps pour s'entraîner.
- C'est le bon moment pour améliorer leur souplesse (en particulier chez les garçons), mais pas pour travailler la force et la puissance.
- Il s'agit d'un stade de développement durant lequel il est plus important pour les enfants de jouer que de gagner, et où personne ne devrait être mis sur le banc.
- Il est trop tôt pour savoir quels enfants seront les meilleurs joueurs de softball, ou à quelle position ils excelleront; c'est donc le moment idéal pour que tous essaient chaque position et aient un temps de jeu égal.
- C'est également trop tôt pour qu'ils ne se consacrent qu'à un sport. Ils devraient pratiquer trois ou quatre sports différents afin d'acquérir des capacités athlétiques variées.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 30 %/70 %
- Avant saison :
 - Au début du stade : 0 entraînements
 - À la fin du stade : 8 à 12 entraînements
- Saison compétitive :
 - Au début du stade : 8 à 10 semaines
 - À la fin du stade : 12 à 15 semaines
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine :
 - Au début du stade : 1 à 2 de 90 minutes chacune
 - À la fin du stade : 2 à 3 de 90 minutes chacune
- Les joueurs pratiquent trois à quatre sports saisonniers dans l'année

FONDATEMENTS APPRENDRE À S'ENTRAÎNER :

✓ Avant tout, faire en sorte que pratiquer le softball ou une activité physique soit AMUSANT afin que les joueurs développent le goût du sport et l'envie de faire partie d'une équipe.

✓ Continuer à développer encore davantage les HFM dans une variété d'environnements (sur terre, dans l'eau, sur la neige et la glace), y compris en les faisant bouger au son de la musique.

✓ Enseigner les habiletés fondamentales du softball (frapper, lancer, attraper et courir sur les buts) et les tactiques essentielles au softball.

✓ Initier les enfants au conditionnement physique afin qu'ils développent l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse adaptées à leur âge.

✓ Faire découvrir aux enfants les aptitudes mentales de base.

✓ Aider les enfants à développer des capacités athlétiques générales, notamment l'agilité, l'équilibre et la coordination.

✓ S'assurer que les enfants pratiquent plusieurs sports et qu'ils essaient différents postes et événements au sein d'un même sport.

✓ Apprendre les bases des règles et de l'éthique du softball.

✓ Établir des environnements de compétition appropriés dans lesquels la compétition est considérée comme une expérience d'apprentissage, qui sont conçus pour encourager les joueurs et où les résultats ne sont pas une priorité.

✓ Continuer à encourager les enfants à participer à des jeux non structurés faisant appel à l'imagination tous les jours.

✓ Faire participer les enfants à des activités qui leur permettent de poursuivre le développement de l'endurance, de la force, de la vitesse, des aptitudes et de la souplesse.

Apprendre à s'entraîner

APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance		■	
Vitesse – Main/pied			■
Vitesse – Corps entier		■	
Vitesse – Endurance	■		
Force relative	■		
Force – Endurance	■		
Effort musculaire explosif		■	
Souplesse			■

REMARQUE

C'est un stade clé pour le développement de la vitesse main/pied et de la souplesse.

Les entraînements visant à augmenter la force doivent être axés sur des exercices sans charge et avec des ballons d'entraînement. Sautiller et bondir peuvent aider à développer la force.



Athlètes ayant un handicap

Il est important d'encourager les enfants ayant un handicap à prendre part à une large gamme d'activités et de sports.

- Offrez des occasions de développer des habiletés propres au sport comme courir (rouler en fauteuil), lancer et attraper une balle (avec ou sans gant) et frapper avec un bâton.
- Créez un environnement d'apprentissage positif et tenez compte des différents styles et besoins d'apprentissage.
- Adaptez l'équipement, les habiletés et les règles pour permettre aux athlètes ayant un handicap de participer activement au sport du softball.

HABILETÉS MENTALES

	Compétences				
	I	D	R	P	M
Assurance et présence		■			
• Attitude positive					
• Initiation à la visualisation					
Détermination		■			
• Motivation					
• Établissement d'objectifs					
• Développement d'une passion					
Résilience		■			
• Force mentale					
• Apprend de ses erreurs					
Régulation de la concentration et de l'intensité		■			
• Attention/concentration					
• Régulation de l'éveil – respiration					
Esprit d'équipe			■		
• Relations interpersonnelles					
• Aptitudes de communication					

REMARQUE

À ce stade, les habiletés et les stratégies peuvent être présentées en contexte de groupe pour favoriser l'acquisition des habiletés mentales essentielles.

Les enfants de cet âge ne sont pas aussi gênés qu'à l'adolescence; c'est donc le bon moment de les initier en groupe à la psychologie du sport et de les inviter à mettre ces habiletés en pratique.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Assumer la responsabilité de la préparation de son équipement et de sa tenue pour les entraînements et les compétitions.

S'occuper de la préparation des collations et des boissons pour avant et après un entraînement

Être à l'aise de voyager avec l'équipe/le groupe pour se rendre à un entraînement ou une compétition.

Comprendre les règles et l'éthique du softball et prendre la décision consciente de ne pas tricher.

Être capable d'être un meneur ou un suiveur, au besoin.

Apprécier la diversité et accepter les différences de chacun.

Les athlètes atteints d'un handicap sont encouragés à jouer au softball.

SOMMEIL

Sommeil – Durée de 9,5 à 10 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Maintenir une routine préalable au coucher de 15 à 30 min
- Surveiller la consommation de caféine



COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

L'une des périodes les plus importantes du développement des aptitudes sportives chez les enfants se situe entre 9 et 12 ans, avant le début de la poussée de croissance. C'est une période d'adaptation accélérée à l'apprentissage d'aptitudes. Garçons comme filles sont maintenant prêts, sur le plan développemental, à apprendre des habiletés fondamentales spécifiques au softball qui établiront la base de l'apprentissage des habiletés avancées plus tard. Les instructions d'entraîneurs qualifiés à propos des techniques adéquates et la création d'environnements dans lesquels les joueurs font le maximum de répétitions de compétences techniques sont des éléments essentiels. C'est aussi le bon moment pour apprendre les règles de base et de l'éthique du sport.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS OFFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

FRAPPER		I	D	R	P	M
Techniques de frappe	Prise d'élan (du pied avant à la séparation des mains)	■	■			
	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)	■	■	■		
	Paume vers le haut/Paume vers le bas pendant contact	■	■			
	Position de puissance au contact	■	■	■		
Coordination yeux-mains	Maîtrise du bâton		■	■	■	
Avoir conscience de la zone de prises		■	■	■		
Éviter de lancer		■	■	■	■	
Reconnaissance des lancers (après le relâchement)	Reconnaissance de la rotation et réaction	■				
FAIRE UN AMORTI		I	D	R	P	M
Amorti sacrifice (techniques)	Mains séparées et prise ferme	■	■			
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains	■	■			
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises	■	■			
	Absorber la balle (contact au bout du bâton)	■				
Amorti accéléré (techniques)	Mouvement dans la boîte vers le lanceur (pied arrière vers le lanceur)	■				
COUP TAPÉ		I	D	R	P	M
Slap en mouvement (gauchers)	Pas croisé vers l'arrêt-court	■	■			
	Mains par-dessus zone de prises	■	■			
	Trajectoire du bâton contrôlée, mouvement vers le bas	■				
	Bout du bâton reste derrière les mains pour frapper la balle du côté gauche	■	■			
COURSE SUR LES BUTS		I	D	R	P	M
Sortir de la boîte des frappeurs		■	■	■		
Courir jusqu'au 1er but	Courir jusqu'au 1er but		■	■		
Courir autour des buts	Virage en « ? »	■	■			
	Virage en « J »	■	■			
Quitter le but trop tôt		■	■			
Revenir toucher le but		■	■			
Voler un but		■	■	■		
GLISSER		I	D	R	P	M
Glissade en quatre		■	■	■		
Plongeon de retour		■	■			
Glissade « Pop Up » (en se relevant)		■				



HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCERS

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer par dessus	Coudes à la hauteur des épaules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Ramener le coude avant vers le corps à la rotation des épaules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Au relâchement, coude du bras lanceur au-dessus de l'épaule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Relâchement de la balle crée rotation 12-6 de la balle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Transition avec les pieds (pas chassé, pas croisé)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Lancer de côté	<input type="checkbox"/>					
Lancers avec le poignet et lancers par-dessous		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Lancer en courant		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

RÉCEPTION DE LANCERS

		I	D	R	P	M
Absorption de la balle (mains souples)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Transfert		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

ATTRAPER

ROULANTS

		I	D	R	P	M
Position prête		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Techniques d'attraper de roulants	Pied du gant devant le pied lanceur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Les doigts du gant pointent vers le bas/devant et vers le bas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Fessier vers le bas, poids sur les avant-pieds, yeux vers le haut, menton vers le bas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Main lanceuse suit la balle jusque dans le gant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Manipulations du gant	Attrapé droit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Attrapé du revers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Court bond	<input type="checkbox"/>				

BALLONS

Techniques d'attraper de ballons	Se positionner derrière la balle, pied du gant devant le pied lanceur	<input type="checkbox"/>				
	Poignet vers l'arrière, gant par-dessus main avant et centre du corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Jeu de pieds pour attraper un ballon	Pas de pivot	<input type="checkbox"/>				
Attrapés de ballons	Attrapés « panier »	<input type="checkbox"/>				
	Attrapés par-dessus l'épaule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Attrapés en plongeant	Glisser les pieds en premier	<input type="checkbox"/>				
S'adapter au soleil		<input type="checkbox"/>				
Défendre à la clôture		<input type="checkbox"/>				

HABILETÉS DÉFENSIVES, PLUSIEURS JOUEURS

		I	D	R	P	M
Touchers		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Interceptions		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Relais		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Souricières		<input type="checkbox"/>				

LANCEUR

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Position de puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Séquence fluide du mouvement du bras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Cacher les lancers					
Lancers	Balle rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Changement de vitesse	<input type="checkbox"/>				
Contrôle (intérieur/extérieur zone de prises)	Lancer vers plusieurs cibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Un type de lancer vers plusieurs cibles	<input type="checkbox"/>				
Lancer hors cible		<input type="checkbox"/>				



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

RECEVEUR		I	D	R	P	M
Position de réception		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Bloquer		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Encadrer la zone		<input type="checkbox"/>				
Lancer	Éviter le frappeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	À genoux	<input type="checkbox"/>				
Donner des signaux		<input type="checkbox"/>				
Balles à l'arrêt-balle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
JOUEURS DE MILIEU DE CHAMP INTÉRIEUR		I	D	R	P	M
Positionnement des pieds pour un double jeu	Recevoir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Lancer					
Relais		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
JOUEURS DE CHAMP INTÉRIEUR DE COIN		I	D	R	P	M
Double Play Footwork	Receiving	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Throwing					
Relay Throws		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
CORNER INFIELDER		I	D	R	P	M
Attraper des amortis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Techniques au 1er but	Jeu de pieds au but	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	S'étirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	Ramasser	<input type="checkbox"/>				
JOUEURS DE CHAMP EXTÉRIEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer long	S'approcher vers la balle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Attrapé de sécurité		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

TACTIQUES DE FRAPPE

		I	D	R	P	M
S'ajuster	D'un passage au bâton à l'autre ou au cours d'un passage au bâton					
	D'un lanceur à l'autre					

TACTIQUES DE COURSE SUR LES BUTS

		I	D	R	P	M
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur					
	Balle passée/mauvais lancer					
	Balle frappée					
	Coureur le plus près du marbre					
Vol du 1er et du 3 ^e buts						

TACTIQUES DE FRAPPE ET D'AMORTI EN CAS DE VOL

		I	D	R	P	M
Court-et-amorti, frappe, slap						
Feinte d'amorti						

TACTIQUES DÉFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

TACTIQUES DE DÉFENSE

		I	D	R	P	M
Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits					
Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle					
	Indiquer sur quel but lancer					
	Prévenir en cas d'amorti, de slap ou de vol					
Couvertures	Sur une balle frappée					
	Sur un lancer sur les buts					
Couvertures (mouvement défensif)	Balle frappée dans le champ intérieur ou extérieur					
	Amorti					
	Slap					
	Vol					
	Balle passée/mauvais lancer					
Angle par rapport à la balle	Ballon					
	Roulant					

STRATÉGIE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE

		I	D	R	P	M
Positionnement défensif	Situation (nombre de retraits, pointage, manche, coureurs sur les buts)					
	État du terrain ou conditions météorologiques					
Jeux en fonction de la situation	Défense pour vols					
	Défense pour amortis					



Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

Tout au long des sections suivantes du ADM, les compétences du profil de la médaille d'or et les attributs seront mis en évidence avec cette symbole . Ce sont les techniques, habiletés tactiques, de vie, mentales et physiques et des attributs qui sont importants pour le GMP pour le Women's National Programme d'équipe. Pour en savoir plus sur ces repères visitez www.softball.ca.

À PROPOS DU STADE « S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER »

Ce stade est décisif dans la détermination des futurs athlètes très performants, car c'est une étape de développement majeure en matière de vitesse, de force et d'endurance. Le commencement de la poussée de croissance (en général entre 12 et 16 ans chez les garçons et entre 11 et 15 ans chez les filles) indique le début de ce stade et de ses implications pour la programmation. Tous les enfants passent par une poussée de croissance importante lors de l'adolescence, qui survient environ deux ans plus tôt chez les filles que chez les garçons. Il existe aussi une grande variation dans l'âge de début de la poussée de croissance chez les enfants du même sexe. Les jeunes filles avec une puberté précoce peuvent commencer leur poussée de croissance dès 8 ou 9 ans, alors que chez les garçons avec une puberté tardive, elle peut commencer aussi tard qu'à partir de 14 ans. Cette variation est importante car :

- Les garçons avec puberté précoce ont souvent un avantage compétitif au début de ce stade puisqu'ils sont plus grands, plus lourds et plus forts que leurs semblables avec une puberté tardive. Lorsque leurs camarades les rejoignent sur le plan du développement, ils abandonnent souvent car ils ne disposent plus de cet avantage puisqu'ils ont moins travaillé certaines aptitudes.
- Les filles avec puberté tardive disposent souvent d'un avantage au début de ce stade puisqu'elles ont des hanches plus étroites, moins de poitrine et aucun tissu adipeux, ce qui leur permet de s'arrêter, de démarrer et de changer de direction plus facilement et plus rapidement.
- Il est essentiel de parvenir à garder les filles à maturité précoce et les garçons à maturité tardive tout au long de ce stade pour garantir la santé du pays et pour s'assurer que les meilleurs athlètes continuent à jouer au softball.

L'adolescence comprend des périodes importantes d'adaptation rapide à l'entraînement physique, notamment pour les éléments ci-dessous.

- Chez les garçons et les filles :
 - Vitesse de tout le corps : s'arrêter, démarrer et changer de direction.
 - Endurance.
- Chez les filles :
 - Force - après le passage du pic de croissance staturale.
 - À ce stade, les joueuses sont sensibles à la dynamique d'équipe; pour qu'elles jouent à leur meilleur niveau, les entraîneurs doivent s'assurer qu'elles sont acceptées par leurs coéquipières.
 - Les entraîneurs doivent aussi promouvoir des habitudes alimentaires saines plutôt que l'accumulation de masse corporelle, afin d'éviter de déclencher des troubles de l'alimentation.

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER CONCERNANT CE STADE DE DÉVELOPPEMENT ET SUR LE PARCOURS D'UN(E) ATHLÈTE DE SOFTBALL :

En fonction de l'intérêt, du temps disponible, du niveau d'engagement et d'autres considérations, les joueurs décideront souvent à ce stade s'ils poursuivront la pratique du softball de manière récréative ou compétitive.

Pour ceux qui choisissent de poursuivre, le softball doit faire partie des deux ou trois sports prioritaires en s'assurant que l'autre sport se pratique pendant différentes saisons (c.-à-d. softball au printemps et à l'été, hockey, basketball à l'automne et à l'hiver).

La compétition doit toujours être structurée de manière à mettre l'accent sur le développement plutôt que sur les victoires et les défaites.

Les athlètes qui se trouvent dans la dernière partie du stade « S'entraîner à s'entraîner » peuvent accéder au Parcours vers le podium. Ce programme décrit les stades d'excellence du softball dans le cadre du DLTJ et

s'applique spécifiquement aux athlètes du Parcours vers le podium qui jouent au plus haut niveau de softball.

La majorité des joueurs de softball âgés de plus de 11 ou 12 ans sont au stade « Actif pour la vie ». Les athlètes à ce stade sont de différentes tailles, de différents formats et possèdent divers niveaux d'habiletés. Ils arrivent à ce stade avec un large éventail d'habiletés, de connaissances et d'expérience au softball. Actif pour la vie se divise comme suit :

Compétitif pour la vie : Toute personne qui est compétitive, mais qui n'a pas les habiletés, la motivation ou le niveau d'engagement requis pour poursuivre sur la voie de la haute performance. Certains athlètes du stade Actif pour la vie ont joué au plus haut niveau et veulent désormais continuer à pratiquer leur sport à un niveau légèrement inférieur. Ils entrent dans la catégorie Compétitif pour la vie. Compétitif pour la vie inclut aussi les athlètes qui raffolent de la compétition — quel que soit leur niveau d'habiletés.

En forme pour la vie : Toute personne qui pratique le softball pour le plaisir, la satisfaction personnelle ou pour la santé. En forme pour la vie inclut tous les athlètes qui aiment le sport, qui veulent jouer, mais pas de manière hautement compétitive. Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas compétitifs, mais qu'ils priorisent plutôt l'aspect social du sport et les bénéfices pour leur santé. Beaucoup d'athlètes de la catégorie En forme pour la vie n'ont probablement jamais joué au softball auparavant. Il est donc primordial de mettre sur pied des séances Apprendre à jouer/ Essayer le softball et créer un environnement accueillant pour attirer et fidéliser ces joueurs.

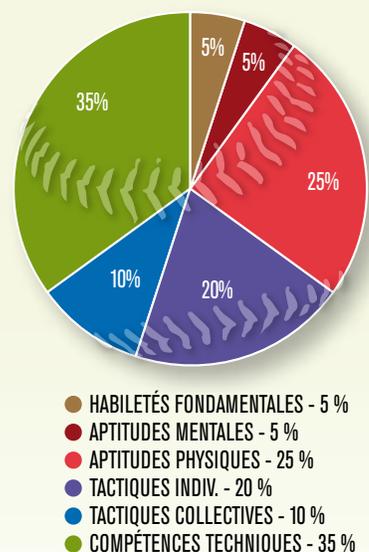
FONDATIONS S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER :

- ✓ Se servir d'une approche globale pour le développement des athlètes en améliorant leurs compétences techniques et tactiques, leurs aptitudes physiques et mentales, et leurs habiletés fondamentales afin qu'ils appliquent en partie ce qu'ils ont appris à l'entraînement.
- ✓ Créer et mettre en œuvre des programmes d'entraînement visant à améliorer la capacité de performance des athlètes qui sont axés sur l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse et adaptés au moment de l'adolescence où se trouve le joueur. Pour cette raison, l'accent mis sur les phases d'entraînement diffère d'un athlète à l'autre dépendamment de s'ils ont une puberté précoce, moyenne ou tardive.
 - Utiliser des plans de périodisation simples ou doubles afin de préparer les athlètes à une gestion efficace de leur calendrier annuel.
 - Mettre l'accent sur des exercices de souplesse compte tenu de la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
 - Organiser les périodes sensibles d'adaptation accélérée aux exercices de force :
 - Pour les garçons, cela commence 12 à 18 mois après le pic de croissance staturale.
 - Pour les filles, cela commence soit à l'apparition des premières règles, soit au début du pic de croissance pondérale, en fonction de ce qui survient en premier. Certaines filles atteignent leur pic de croissance pondérale avant l'apparition des premières règles, tandis que ce sera l'inverse pour d'autres.
 - Développer la force à l'aide d'exercices de poids sous la supervision d'un instructeur de conditionnement physique qualifié.
 - Développer la capacité aérobique avant le pic de croissance staturale, et la puissance aérobique après le pic de croissance staturale.
 - Poursuivre le développement de la vitesse par l'intermédiaire d'activités axées sur l'agilité, la rapidité, le changement de direction, en particulier pendant l'échauffement.
 - Comprendre quelles sont les habiletés fondamentales du softball requises selon la matrice de développement des athlètes de Softball Canada, et s'assurer que l'accent est mis sur l'établissement et le renforcement de ces habiletés au bon moment et avec la méthode appropriée.
 - Consolider les stratégies, tactiques et habiletés fondamentales du softball, et présenter les stratégies, tactiques et habiletés avancées du softball.
 - Se servir d'une variété de méthodes d'entraînement pour évaluer les compétences techniques et tactiques ainsi que les aptitudes physiques et mentales des joueurs afin de garantir un processus de prise de décision adaptée visant à sélectionner et à utiliser les aptitudes et tactiques appropriées lors d'une compétition.
 - Inclure des situations de compétition sous forme de parties d'entraînement ou de jeux et exercices compétitifs.
 - Mettre les athlètes dans des situations de compétition au quotidien par l'intermédiaire d'exercices, de défis et de jeux compétitifs lors des entraînements.
 - Développer les aptitudes mentales nécessaires pour subir la pression liée à une compétition.
- ✓ La compétition est d'autant plus bénéfique lorsqu'elle est utilisée pour développer une compréhension stratégique et tactique du jeu. L'objectif de la compétition doit cependant toujours être l'apprentissage et le développement, et non sur le résultat (victoire ou défaite).
 - Passer à un ratio de 60 % d'entraînement (y compris les entraînements avant-saison) et 40 % de compétition (y compris les entraînements axés sur la compétition).
 - Faire trop de compétition représente une perte d'un temps d'entraînement précieux pour le développement des aptitudes, c'est pour cette raison principalement que de nombreux athlètes atteignent leurs limites lors des stades suivants.
 - Faire trop peu de compétition réduit l'application pratique et le développement des techniques, des tactiques et des aptitudes de prise de décision.
 - Apprendre aux athlètes à se préparer à être performants lors de compétitions précises au cours de l'année, afin qu'ils atteignent leur pic de performance au moment de la compétition la plus importante.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLJT, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes, capacités et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « S'entraîner à s'entraîner », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 40 %/60 %
- Avant saison : 10 à 15 entraînements
- Saison compétitive : 12 à 15 semaines
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine :
 - Au début du stade : 2 à 3 de 90 minutes chacune
 - À la fin du stade : 3 à 4 de 90 minutes chacune
- Les joueurs pratiquent un à deux autres sports saisonniers dans l'année afin de continuer à développer des capacités athlétiques générales.
- Les joueurs devraient jouer à deux ou trois postes différents au softball.

S'entraîner à s'entraîner

APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance			
Vitesse – Main/pied			
Vitesse – Corps entier			
Vitesse – Endurance			
Force relative			
Force – Endurance			
Effort musculaire explosif			
Souplesse			

REMARQUE

Développer la puissance après le pic de croissance staturale et, pour les filles, axer le travail sur le développement de la force après le pic de croissance staturale.

Il est particulièrement important de maintenir la souplesse des garçons à ce stade.



Athlètes ayant un handicap

Il est important d'encourager les athlètes ayant un handicap de participer à des sports qu'ils aiment et auxquels ils estiment réussir.

- Offrez des occasions de continuer à développer des habiletés propres au softball et de perfectionner des habiletés mentales, tout en appuyant les besoins.
- Sollicitez l'aide de groupes particuliers pour veiller à ce que les entraîneurs acquièrent les connaissances, les compétences, les techniques et l'assurance nécessaires pour travailler de façon efficace avec tous les athlètes.
- Adaptez l'équipement, les habiletés et les règles pour permettre aux athlètes ayant un handicap de participer activement au sport du softball.

HABILETÉS MENTALES

	Compétences				
	I	D	R	P	M
Assurance et présence					
<ul style="list-style-type: none"> • Développe une solide assurance • Gère les situations de pression • Visualisation 					
Détermination					
<ul style="list-style-type: none"> • Développe la passion et le dévouement • Intégration de la pratique mentale • Établissement d'objectifs 					
Résilience					
<ul style="list-style-type: none"> • Force mentale • Apprend de ses erreurs/difficultés • Régulation et maîtrise des émotions 					
Régulation de la concentration et de l'intensité					
<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience du niveau de performance optimal • Régulation de l'attention et de la concentration (initiation à l'état de conscience et à la reconnaissance des repères) • Régulation de l'éveil (respiration) • Établissement de routines 					
Esprit d'équipe					
<ul style="list-style-type: none"> • Assume son rôle et se prépare à performer • Relations interpersonnelles et communication • Leadership 					

REMARQUE

À ce stade, les habiletés et les stratégies commencent à être perfectionnées et de plus en plus individualisées.

Chez les filles de cet âge, le sentiment d'être acceptée par les autres est un facteur essentiel à l'effort d'entraînement; il doit faire partie intégrante des séances d'entraînement.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Arriver sur les lieux déjà prêt et équipé pour s'entraîner ou jouer.

Comprendre et adopter des habitudes de nutrition et d'hydratation saines dans la vie de tous les jours, lors des entraînements et lors des matchs.

Être à l'aise de voyager seul pour se rendre à un entraînement ou une compétition dans la région, et arriver à l'heure.

Atteindre un équilibre entre softball, études et vie sociale.

Comprendre les différences culturelles et apprécier la diversité des coéquipiers et des adversaires.

Établir des normes de comportement personnelles, et s'engager en faveur d'un sport éthique, sans drogue.

Participer aux entraînements et se rendre aux matchs avec un minimum d'aide.

SOMMEIL

Durée de 9 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Insister sur l'importance d'une routine de sommeil
- Exercer une surveillance pour éviter un déficit de sommeil (< 9 heures/nuit ou < 56 heures/semaine)
- Surveiller la consommation de caféine
- Ne pas s'entraîner en situation de fatigue



COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

Il s'agit d'un stade essentiel pour le développement d'athlètes de haut niveau à la fois sur le plan technique et tactique que sur le plan physique. D'ici la fin de ce stade, les athlètes ont généralement pris leur décision : suivre la voie du haut niveau ou jouer de façon récréative, par passion. Un entraîneur qualifié est essentiel pour assurer le bon développement des athlètes à ce stade.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILITÉS

HABILITÉS OFFENSIVES

HABILITÉ SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
FRAPPER						
🍁 Techniques de frappe	Prise d'élan (du pied avant à la séparation des mains)	■	■	■		
	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)		■	■	■	
	Paume vers le haut/Paume vers le bas pendant contact		■	■	■	
	Position de puissance au contact		■	■	■	
Coordination yeux-mains	🍁 Maîtrise du bâton		■	■	■	
Éviter de lancer				■	■	
Reconnaissance des lancers (après le relâchement)	Reconnaissance de la rotation et réaction	■	■	■		
FAIRE UN AMORTI						
Amorti sacrifice (techniques)	Mains séparées et prise ferme		■	■	■	
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains		■	■	■	
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises		■	■	■	
	Absorber la balle (contact au bout du bâton)		■	■		
Amorti accéléré (techniques)	Mouvement dans la boîte vers le lanceur (pied arrière vers le lanceur)	■	■	■		
Amorti poussé		■				
COUP TAPÉ						
Slap en mouvement (gauchers)	Pas croisé vers l'arrêt-court		■	■	■	
	Mains par-dessus zone de prises		■	■	■	
	Trajectoire du bâton contrôlée, mouvement vers le bas	■	■	■		
	Bout du bâton reste derrière les mains pour frapper la balle du côté gauche		■	■	■	
Slap stationnaire		■	■	■		
COURSE SUR LES BUTS						
Sortir de la boîte des frappeurs				■	■	
Courir jusqu'au 1er but				■	■	
🍁 Courir autour des buts	Virage en « ? »		■	■	■	
	Virage en « J »		■	■	■	
Quitter le but trop tôt			■	■	■	
Revenir toucher le but			■	■	■	
Voler un but		■	■	■	■	
GLISSER						
Glissade en quatre			■	■	■	
Plongeon de retour			■	■	■	
Glisser tête première		■	■	■		
Glissade évasive		■	■	■	■	
Glissade « Pop Up » (en se relevant)		■	■	■		



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES		HABILETÉ SOUS-JACENTE					
LANCERS			I	D	R	P	M
Techniques du lancer par dessus	Coudes à la hauteur des épaules			■	■	■	
	Ramener le coude avant vers le corps à la rotation des épaules			■	■	■	
	Au relâchement, coude du bras lanceur au-dessus de l'épaule			■	■		
	Relâchement de la balle crée rotation 12-6 de la balle			■	■		
	Transition avec les pieds (pas chassé, pas croisé)			■	■	■	
Lancer de côté		■	■	■			
Lancers avec le poignet et lancers par-dessous			■	■	■		
Lancer en courant			■	■	■		
RÉCEPTION DE LANCERS			I	D	R	P	M
Absorption de la balle (mains souples)				■	■	■	
Transfert				■	■	■	
ATTRAPER			I	D	R	P	M
ROULANTS							
Position prête				■	■	■	
Techniques d'attraper de roulants	Pied du gant devant le pied lanceur			■	■	■	
	Les doigts du gant pointent vers le bas/devant et vers le bas			■	■	■	
	Fessier vers le bas, poids sur les avant-pieds, yeux vers le haut, menton vers le bas			■	■	■	
	Main lanceuse suit la balle jusque dans le gant			■	■	■	
Manipulations du gant	Attrapé droit			■	■	■	
	Attrapé du revers		■	■	■	■	
	Court bond		■	■	■	■	
BALLONS							
Techniques d'attraper de ballons	Se positionner derrière la balle, pied du gant devant le pied lanceur		■	■	■		
	Poignet vers l'arrière, gant par-dessus main avant et centre du corps			■	■	■	
Jeu de pieds pour attraper un ballon	Pas de pivot		■	■	■		
Attrapés de ballons	Attrapés « panier »		■	■	■		
	Attrapés par-dessus l'épaule		■	■	■		
Attrapés en plongeant	Glisser les pieds en premier		■	■	■		
	Glisser tête première		■	■			
S'adapter au soleil				■	■		
Défendre à la clôture				■	■		
HABILETÉS DÉFENSIVES, PLUSIEURS JOUEURS			I	D	R	P	M
Touchers				■	■	■	
Interceptions				■	■	■	
Relais				■	■	■	
Souricières		■	■	■			



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILITÉS

HABILITÉS DÉFENSIVES

HABILITÉ SOUS-JACENTE

LANCEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe		D	R	P	
	Position de puissance		D	R	P	
	Séquence fluide du mouvement du bras		D	R	P	
	Cacher les lancers	I	D			
Lancers (vers un lancer à un effet)	Balle rapide		D	R		
	Changement de vitesse		D	R		
	Balle tombante	I	D			
	Balle montante	I	D			
	Balle courbe	I	D			
Contrôle (intérieur/extérieur zone de prises)	Lancer vers plusieurs cibles	I	D	R		
	Un type de lancer vers plusieurs cibles	I	D	R		
	Plusieurs types de lancer vers une cible	I	D			
Lancers hors cible	I	D				
RECEVEUR		I	D	R	P	M
Position de réception			D	R	P	
Bloquer			D	R	P	
Encadrer la zone		I	D	R		
Lancer	Éviter le frappeur		D	R		
	À genoux	I	D			
Donner des signaux			D	R		
Balles à l'arrêt-balle			D	R		
JOUEURS DE MILIEU		I	D	R	P	M
CHAMP INTÉRIEUR						
Positionnement des pieds pour un double jeu	Recevoir	I	D	R		
	Lancer	I	D	R		
Relais			D	R	P	
INTÉRIEUR DE COIN						
Attraper des amortis			D	R		
Techniques au 1er but	Jeu de pieds au but		D	R	P	
	S'étirer		D	R	P	
	Ramasser	I	D	R		
JOUEURS DE CHAMP EXTÉRIEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer long	S'approcher vers la balle		D	R	P	
	Saut du corbeau	I	D	R		
Attrapé de sécurité		D	R			





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

TACTIQUES DE FRAPPE

I D R P M

Frapper en fonction de la situation	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits	■	■			
	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits					
S'ajuster	Stratégie de frappe (amorti, slap, coup sûr en fonction des positions défensives)	■	■	■		
	D'un passage au bâton à l'autre ou au cours d'un passage au bâton		■	■	■	
Reconnaître les lancers (avant le lâcher)	D'un lanceur à l'autre		■	■	■	
	Analyser les lancers (reconnaître les lancers avant le lâcher)	■				
	Reconnaître les positions défensives/du receveur	■	■			

TACTIQUES DE COURSE SUR LES BUTS

I D R P M

Vol retardé		■	■	■		
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur		■	■		
	Balle passée/mauvais lancer		■	■	■	
	Balle frappée		■	■	■	
	Coureur le plus près du marbre		■	■	■	
Bloquer les relais entre les buts		■	■			
Vol du 1er et du 3e buts		■	■	■		
Souricière	S'en sortir		■	■		
	Rester dans la souricière pour faire avancer un autre coureur	■	■			

TACTIQUES DE FRAPPE ET D'AMORTI EN CAS DE VOL

I D R P M

Protéger le coureur		■	■	■		
Court-et-amorti, frappe, slap		■	■	■		
Feinte d'amorti		■	■	■		
Départ au contact (coureur au 3e but)		■	■			
Amorti suicide		■	■	■		

COMMUNICATION

I D R P M

Transmettre des informations sur les passages au bâton aux coéquipiers		■	■			
Transmettre des informations sur le positionnement du receveur (intérieur ou extérieur) au frappeur		■	■			





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES DÉFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits					
	Communiquer au sujet du positionnement défensif					
Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle					
	Indiquer sur quel but lancer					
	Prévenir en cas d'amorti, de slap ou de vol					
Couvertures	Sur une balle frappée					
	Sur un lancer sur les buts					
Couvertures (mouvement défensif)	Balle frappée dans le champ intérieur ou extérieur					
	Amorti					
	Slap					
	Vol					
	Jeux secondaires					
	Balle passée/mauvais lancer					
Feinte de lancer						
Angle par rapport à la balle	Ballon					
	Roulant					
Lanceur/receveur	Gestion du match par le lanceur					
	Gestion du match par le receveur (lanceur et reste de l'équipe)					
	Appel des lancers					
STRATÉGIE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE		I	D	R	P	M
Positionnement défensif	Situation (nombre de retraits, pointage, manche, coureurs sur les buts)					
	En fonction des tendances de frappe ou des lancers effectués					
	Rapports de dépistage					
	État du terrain ou conditions météorologiques					
Jeux prédéfinis	Lancers sur les buts					
	Jeux au 1er et au 3e buts					
Jeux en fonction de la situation	Défense pour vols					
	Défense pour slaps					
	Défense en cas de point gagnant ou de fin de manche					
	Défense pour amortis					



S'entraîner à la compétition

À PROPOS DU STADE « S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION »

Ce stade arrive tout de suite après la poussée de croissance de l'adolescence. Les athlètes de ce stade sont des joueurs engagés et talentueux qui ont décidé de suivre la voie du haut niveau, ce que peu d'autres font. Ils doivent faire tout leur possible pour fournir du jeu de haut niveau en tout temps, que ce soit aux entraînements ou lors des compétitions. Les athlètes doivent recevoir un programme personnalisé axé sur l'amélioration de leurs faiblesses et perfectionnement de leurs forces en gardant à l'esprit les exigences du prochain stade. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est recommandé qu'ils se concentrent uniquement sur le softball et qu'ils se spécialisent dans une seule position (tout en étant capable de jouer à une ou deux autres positions). Les joueurs gagnent en indépendance, en responsabilité et en maturité dans la prise de décisions qui influenceront sur leurs performances à l'entraînement et lors des matchs, s'entraînant parfois seuls. Les athlètes participent à des entraînements et des compétitions de haut niveau tout au long de l'année, et ils travaillent fort pour être des membres appréciés des équipes provinciales et des équipes nationales juniors. Toutes les compétences techniques doivent être renforcées et devraient atteindre le niveau « Perfectionner » d'ici la fin de ce stade. Il s'agit d'une période critique pour le développement de la force et de la puissance tant chez les garçons et les filles. Les athlètes commencent à repérer les facteurs qui contribuent à leur état idéal de performance et travaillent dans le but d'atteindre cet état à chaque compétition. La compétition formelle prend plus de place dans la programmation annuelle des entraînements, des compétitions et des plans de récupération, qui comprend d'importants événements nationaux et internationaux. Concilier la participation à un sport et les études, le travail à temps partiel, la famille et les amis peut représenter un réel défi, c'est pourquoi les capacités de gestion du temps sont essentielles.

Joueuses

- Les joueuses doivent être initiées à une alimentation saine, sensibilisées au risque de la triade de la femme athlète, et se voir offrir des ressources qui les aideront en cas de questions sur les troubles de l'alimentation.
- Le sentiment d'appartenance reste important pour les joueuses de softball à ce stade.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 50 %/50 %
- Avant saison : 15 à 20 entraînements
- Saison compétitive : 12 à 16 semaines
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : 4 à 8, y compris les entraînements axés sur les aptitudes mentales et le conditionnement physique
- Les joueurs participent à d'autres activités physiques ou sports en dehors de la saison

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

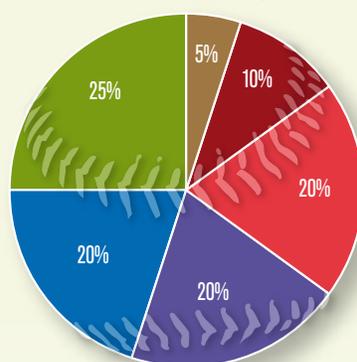
Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes, capacités et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « S'entraîner à la compétition », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



- HABILITÉS FONDAMENTALES - 5 %
- APTITUDES MENTALES - 10 %
- APTITUDES PHYSIQUES - 20 %
- TACTIQUES INDIV. - 20 %
- TACTIQUES COLLECTIVES - 20 %
- COMPÉTENCES TECHNIQUES - 25 %

FONDACTIONS S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION :

- ✓ Offrir, tout au long de l'année, un programme d'entraînement de haut niveau axé sur les tactiques individuelles et collectives, y compris des entraînements et des évaluations spécifiques au softball.
- ✓ Créer et mettre en œuvre des programmes d'entraînement visant à améliorer la capacité de performance des athlètes, axés sur l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse et basés sur les besoins individuels de chaque joueur ainsi que sur les besoins de l'équipe dans son ensemble.
 - Apprendre aux joueurs, qui maîtrisent maintenant bien les habiletés fondamentales et avancées spécifiques au softball, à utiliser ses habiletés dans toute gamme de conditions, tant à l'entraînement qu'en compétition.
 - Mettre particulièrement l'accent sur une préparation optimale en créant des situations de compétition de haut niveau pendant les entraînements afin d'être performant sur une base régulière et constante lors des principaux événements nationaux et internationaux.
 - Adapter dans une plus grande mesure les programmes de conditionnement physique, de récupération, de préparation mentale et de développement technique à chaque joueur afin de répondre à ses besoins, à ses forces, à ses faiblesses et aux exigences spécifiques à son poste.
- ✓ Se servir de stratégies de périodisation pour gérer de façon efficace la planification annuelle et pluriannuelle de l'athlète et de l'équipe, y compris l'affûtage et le pic de performance pour des compétitions définies, afin de s'adapter à l'importante augmentation du volume d'entraînements lors de ce stade.
- ✓ Faire passer le ratio à 50 % d'entraînement visant à développer les compétences techniques et tactiques de l'athlète et à améliorer sa condition physique, et 50 % de compétitions et d'entraînements axés sur la compétition.
- ✓ Apprendre aux joueurs à travailler avec une équipe de soutien intégré composée d'un psychologue du sport, d'un nutritionniste, d'un physiologiste de l'exercice, d'un entraîneur en force et en conditionnement physique et d'une équipe médicale (médecin, thérapeute en sport, physiothérapeute, massothérapeute, chiropraticien) afin d'améliorer la performance des joueurs et de l'équipe.
- ✓ Faire des comptes rendus après les entraînements et les compétitions pour trouver des façons d'améliorer les performances futures de l'athlète en ciblant les facteurs qui contribuent à son état idéal de performance et qui l'aideront à atteindre cet état à chaque compétition.
- ✓ Les joueurs et l'entraîneur doivent procéder à une évaluation critique du programme régulièrement au cours de la saison en analysant les résultats obtenus, l'atteinte des objectifs individuels et collectifs, et la façon dont les joueurs et l'équipe se préparent. Ensemble, l'entraîneur et les joueurs apporteront les modifications nécessaires pour le prochain cycle.



APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance	■		
Vitesse – Main/pied			■
Vitesse – Corps entier			■
Vitesse – Endurance	■		
Force relative		■	
Force – Endurance	■		
Effort musculaire explosif			■
Souplesse		■	

REMARQUE

La priorité est le développement de la puissance et la vitesse de lancer et de course.

À ce stade, l'objectif est de maintenir la souplesse acquise précédemment.



Athlètes ayant un handicap

Il est important pour les athlètes ayant un handicap de participer à des sports qu'ils aiment et auxquels ils estiment réussir, tout en continuant de perfectionner leurs habiletés précises.

- Offrez des occasions de continuer à développer des habiletés propres au softball et présentez les athlètes à une équipe de soutien intégré qui est adaptée à leurs besoins individuels.
- Écoutez les athlètes, car ils sont les experts de leur propre handicap et savent quelles adaptations ils peuvent avoir besoin.
- Au besoin, informez les officiels et les entraîneurs des équipes adverses de toute adaptation liée à l'équipement, aux habiletés et aux règlements permettant aux athlètes ayant un handicap de participer aux compétitions sportives à leur plein potentiel athlétique.

HABILETÉS MENTALES

	Compétences				
	I	D	R	P	M
Assurance et présence					■
• Solide assurance et identité clairement établie					
• Accueille favorablement les situations de pression					
• Visualisation					
Détermination					■
• Passion profonde et dévouement à long terme					
• Pratique et préparation mentales systématiques					
• Objectifs et plans clairs pour la compétition					
Résilience					■
• Force mentale					
• Adversité comme occasion de s'améliorer					
• Régulation et maîtrise des émotions					
Régulation de la concentration et de l'intensité					■
• Compréhension claire et planification pour atteindre un niveau de performance optimal					
• Régulation de l'attention et de la concentration (perfectionnement de l'état de conscience, de la reconnaissance des repères, de l'anticipation)					
• Régulation de l'éveil (respiration)					
Esprit d'équipe					■
• Assume son rôle et se prépare à performer					
• Relations interpersonnelles, communication et leadership					
• Favorise l'esprit d'équipe sur le terrain et sur le banc					

REMARQUE

À ce stade, les athlètes ont perfectionné les habiletés et les stratégies et ils utilisent leurs habiletés mentales de manière systématique.

La réduction de l'anxiété et la maîtrise des émotions lors de situations où la pression est élevée gagnent en importance. La réduction des erreurs et une bonne prise de décisions sont essentielles.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Viser le haut niveau, voire même les équipes nationales.

Peaufiner les habitudes de nutrition et d'hydratation saines dans la vie de tous les jours, lors des entraînements, lors des matchs et lors de la récupération.

Être à l'aise de voyager seul pour se rendre à un entraînement ou une compétition à l'échelle régionale ou nationale.

Maintenir un équilibre entre le softball, les études et la vie sociale.

Comprendre et apprécier les différences culturelles et être à l'aise de voyager à l'étranger.

Comprendre le principe des contrôles antidopage, éviter les suppléments non testés et s'engager pour un sport sans drogue.

Être en mesure de se rendre aux entraînements du printemps et aux compétitions internationales de façon indépendante.

SOMMEIL

Durée de 8 à 10 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Mettre l'accent sur la réduction du déficit de sommeil Prévoir de 56 à 70 heures de sommeil par semaine
- Ne pas s'entraîner en situation de fatigue ou de déficit de sommeil
- Éviter l'utilisation des technologies (les écrans) avant le coucher
- Demander de l'aide en cas de problèmes de sommeil



COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

Toutes les compétences techniques et tactiques doivent être renforcées et atteindre le niveau « Perfectionner » d'ici la fin de ce stade. Les athlètes travaillent avec un entraîneur qualifié « Compétition - Développement » ou « Compétition - Haut niveau » qui leur offrent de la rétroaction de qualité et un programme d'entraînement intensif personnalisé pour toute l'année. Ils commencent à faire appel à des spécialistes dans les domaines tels que la force et le conditionnement physique, la psychologie du sport et la nutrition pour les sportifs, afin de personnaliser encore davantage leur entraînement. Pour augmenter leurs chances de succès, les joueurs doivent évaluer leurs compétences techniques et tactiques et leurs aptitudes physiques et mentales dans différentes situations et conditions.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS OFFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
FRAPPER						
Techniques de frappe	Prise d'élan (du pied avant à la séparation des mains)		■	■	■	
	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)			■	■	■
	Paume vers le haut/Paume vers le bas pendant contact			■	■	■
	Position de puissance au contact			■	■	■
Coordination yeux-mains	Maîtrise du bâton				■	■
Avoir conscience de la zone de prises						
Éviter de lancer						
Reconnaissance des lancers (après le relâchement)	Reconnaissance de la rotation et réaction		■	■	■	
FAIRE UN AMORTI						
Amorti sacrifice (techniques)	Mains séparées et prise ferme			■	■	■
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains			■	■	■
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises			■	■	■
	Absorber la balle (contact au bout du bâton)			■	■	
Amorti accéléré (techniques)	Mouvement dans la boîte vers le lanceur (pied arrière vers le lanceur)		■	■	■	
Amorti poussé				■	■	
COUP TAPÉ						
Slap en mouvement (gauchers)	Pas croisé vers l'arrêt-court			■	■	■
	Mains par-dessus zone de prises			■	■	■
	Trajectoire du bâton contrôlée, mouvement vers le bas			■	■	
	Bout du bâton reste derrière les mains pour frapper la balle du côté gauche			■	■	■
Slap stationnaire				■	■	
COURSE SUR LES BUTS						
Sortir de la boîte des frappeurs						
Courir jusqu'au 1er but Courir jusqu'au 1er but					■	
Courir autour des buts	Virage en « ? »			■	■	■
	Virage en « J »			■	■	■
Quitter le but trop tôt				■	■	
Revenir toucher le but				■	■	
Voler un but					■	
GLISSER						
Glissade en quatre						
Plongeon de retour						
Glisser tête première				■	■	
Glissade évasive				■	■	
Glissade « Pop Up » (en se relevant)					■	



S'entraîner à la compétition

GARÇONS : DE 16 À +/- 23 ANS
 FILLES : DE 15 ANS À +/- 21 ANS

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
 Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCER

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer par dessus	Coudes à la hauteur des épaules			R	P	M
	Ramener le coude avant vers le corps à la rotation des épaules			R	P	M
	Au relâchement, coude du bras lanceur au-dessus de l'épaule			R	P	
	Relâchement de la balle crée rotation 12-6 de la balle			R	P	
	Transition avec les pieds (pas chassé, pas croisé)			R	P	M
Lancer de côté				R	P	
Lancers avec le poignet et lancers par-dessous					P	
Lancer en courant				R	P	

RÉCEPTION DE LANCERS

		I	D	R	P	M
Absorption de la balle (mains souples)					P	
Transfert					P	

ATTRAPER

ROULANTS

		I	D	R	P	M
Position prête					P	
Techniques d'attraper de roulants	Pied du gant devant le pied lanceur			R	P	M
	Les doigts du gant pointent vers le bas/devant et vers le bas			R	P	M
	Fessier vers le bas, poids sur les avant-pieds, yeux vers le haut, menton vers le bas			R	P	M
	Main lanceuse suit la balle jusque dans le gant			R	P	M
Manipulations du gant	Attrapé droit			R	P	M
	Attrapé du revers			R	P	M
	Court bond			R	P	M

BALLONS

Techniques d'attraper de ballons	Se positionner derrière la balle, pied du gant devant le pied lanceur			R	P	M
	Poignet vers l'arrière, gant par-dessus main avant et centre du corps				P	M
Jeu de pieds pour attraper un ballon	Pas de pivot			R	P	M
Attrapés de ballons	Attrapés « panier »			R	P	M
	Attrapés par-dessus l'épaule			R	P	M
Attrapés en plongeant	Glisser les pieds en premier			R	P	M
	Glisser tête première	I	D	R	P	
S'adapter au soleil				R	P	
Défendre à la clôture				R	P	

HABILETÉS DÉFENSIVES, PLUSIEURS JOUEURS

		I	D	R	P	M
Touchers				R	P	
Interceptions			D	R	P	
Relais			D	R	P	
Souricières			D	R	P	





S'entraîner à la compétition

GARÇONS : DE 16 À +/- 23 ANS
 FILLES : DE 15 ANS À +/- 21 ANS

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
 Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCEUR

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe			R	P	M
	Position de puissance			R	P	M
	Séquence fluide du mouvement du bras			R	P	M
	Cacher les lancers		I	R	P	
Lancers (maîtriser deux lancers et travailler sur un lancer)	Balle rapide			R	P	
	Changement de vitesse		I	R	P	
	Balle tombante		I	R	P	
	Balle montante		I	R	P	
	Balle courbe		I	R	P	
	Balle tire-bouchon		I	R	P	
Contrôle (intérieur/extérieur zone de prises)	Lancer vers plusieurs cibles			R	P	M
	Un type de lancer vers plusieurs cibles			R	P	M
	Plusieurs types de lancer vers une cible		I	R	P	
Lancers hors cible			I	R	P	

RECEVEUR

		I	D	R	P	M
Position de réception				R	P	
Bloquer				R	P	
Encadrer la zone				R	P	
Lancer	Éviter le frappeur			R	P	
	À genoux		I	R	P	
Donner des signaux			I	R	P	
Balles à l'arrêt-balle				R	P	

JOUEURS DE MILIEU

CHAMP INTÉRIEUR

		I	D	R	P	M
Positionnement des pieds pour un double jeu	Recevoir		I	R	P	
	Lancer		I	R	P	
Relais				R	P	M

INTÉRIEUR DE COIN

Attraper des amortis				R	P	
Techniques au 1er but	Techniques au 1er but			R	P	M
	S'étirer			R	P	M
	Ramasser		I	R	P	

JOUEURS DE CHAMP EXTÉRIEUR

		I	D	R	P	M
Techniques du lancer long	S'approcher vers la balle			R	P	M
	Saut du corbeau		I	R	P	
Attrapé de sécurité				R	P	



S'entraîner à la compétition

GARÇONS : DE 16 À +/- 23 ANS
 FILLES : DE 15 ANS À +/- 21 ANS

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
 Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES		TACTIQUE SOUS-JACENTE				
TACTIQUES DE FRAPPE		I	D	R	P	M
🍁 Frapper en fonction de la situation	Frapper derrière le coureur	■	■	■	■	
	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits	■	■	■		
	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits					
	Stratégie de frappe (amorti, slap, coup sûr en fonction des positions défensives)		■	■	■	
🍁 S'ajuster	D'un passage au bâton à l'autre ou au cours d'un passage au bâton			■	■	
	D'un lanceur à l'autre			■	■	
🍁 Reconnaître les lancers (avant le lâcher)	Analyser les lanceurs (reconnaître les lancers avant le lâcher)	■	■	■		
	Reconnaître les positions défensives/du receveur	■	■	■		
TACTIQUES DE COURSE SUR LES BUTS		I	D	R	P	M
Vol retardé			■	■	■	
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur			■	■	
	Balle passée/mauvais lancer			■	■	
	Balle frappée			■	■	
	Coureur le plus près du marbre			■	■	
Bloquer les relais entre les buts		■	■	■		
Vol du 1er et du 3e buts		■	■	■		
Souricière	S'en sortir			■	■	
	Rester dans la souricière pour faire avancer un autre coureur		■	■	■	
TACTIQUES DE FRAPPE ET D'AMORTI EN CAS DE VOL		I	D	R	P	M
Protéger le coureur					■	
Court-et-amorti, frappe, slap				■	■	
Feinte d'amorti				■	■	
Départ au contact (coureur au 3e but)			■	■		
Amorti suicide				■	■	
COMMUNICATION		I	D	R	P	M
🍁 Transmettre des informations sur les passages au bâton aux coéquipiers			■	■	■	
🍁 Transmettre des informations sur le positionnement du receveur (intérieur ou extérieur) au frappeur			■	■	■	





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES DÉFENSIVES		TACTIQUE SOUS-JACENTE	I	D	R	P	M
* Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits				■	■	
	Communiquer au sujet du positionnement défensif				■	■	
* Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle				■	■	■
	Indiquer sur quel but lancer				■	■	■
	Prévenir en cas d'amorti, de slap ou de vol				■	■	■
* Couvertures	Sur une balle frappée				■	■	
	Sur un lancer sur les buts				■	■	
Couvertures (mouvement défensif)	Balle frappée dans le champ intérieur ou extérieur				■	■	■
	* Amorti				■	■	■
	Slap				■	■	
	Vol				■	■	■
	Jeux secondaires			■	■	■	
	* Balle passée/mauvais lancer				■	■	■
Feinte de lancer				■	■	■	
Angle par rapport à la balle	Ballon				■	■	
	Roulant				■	■	
Lanceur/receveur	* Gestion du match par le lanceur			■	■	■	
	* Gestion du match par le receveur (lanceur et reste de l'équipe)			■	■	■	
	* Appel des lancers			■	■	■	
STRATÉGIE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE			I	D	R	P	M
Positionnement défensif	Situation (nombre de retraits, pointage, manche, coureurs sur les buts)				■	■	
	En fonction des tendances de frappe ou des lancers effectués			■	■	■	
	Rapports de dépistage	■	■	■	■		
	État du terrain ou conditions météorologiques				■	■	
Jeux prédéfinis	Lancers sur les buts			■	■	■	
	Jeux au 1er et au 3e buts			■	■	■	
Jeux en fonction de la situation	Défense pour vols				■	■	
	Défense pour slaps			■	■	■	
	Défense en cas de point gagnant ou de fin de manche			■	■	■	
	Défense pour amortis				■	■	

À PROPOS DU STADE « APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER »

À ce stade, les joueurs font partie du bassin de sélection ou viennent d'être intégrés à l'équipe nationale senior, mais ce ne sont peut-être pas des acteurs majeurs au sein de l'équipe. Au cours de ce stade, les joueurs entament la transition entre les compétitions nationales de haut niveau et les compétitions multisports nationales et les compétitions internationales (c'est-à-dire les Jeux d'été du Canada, les championnats du monde, les Jeux panaméricains et les Jeux olympiques). Les joueurs commencent à apprendre à gérer les exigences uniques liées à la compétition à l'international, comme les voyages, le décalage horaire, les facteurs environnementaux, les considérations alimentaires et la culture. Le stade « Apprendre et s'entraîner à gagner » vise avant tout à préparer les joueurs et l'équipe à produire systématiquement la meilleure performance possible sur la scène internationale. Des entraînements très personnalisés spécifiques au softball et à la position du joueur tout au long de l'année sont nécessaires, à la fois dans un cadre collectif qu'individuel. Une attention particulière doit être portée sur la prévention des blessures, la récupération et la régénération, car les joueurs seront particulièrement vulnérables au surentraînement compte tenu de l'important volume d'entraînement. À ce stade, les athlètes jouent un rôle majeur dans leur propre développement. Ce peut être un moment difficile pour les athlètes en développement qui ne sont pas loin d'être sélectionnés sur l'équipe nationale, mais qui n'ont pas encore été choisis. Ceux qui font partie de l'équipe nationale ou qui sont brevetés profitent la plupart du temps d'expériences de compétition et d'entraînement tous frais payés, alors que ceux qui essaient d'être sélectionnés doivent souvent tout payer de leur poche. C'est généralement la période durant laquelle les athlètes déménagent de chez leurs parents, vont à l'université ou au collège, ou cherchent à établir leur carrière et des relations personnelles stables. Ces facteurs peuvent limiter leurs aspirations en matière de softball.

Joueuses

- Les joueuses doivent être initiées à une alimentation saine et à la nécessité d'un équilibre énergétique adapté aux entraînements, sensibilisées au risque de la triade de la femme athlète, et se voir offrir des ressources qui les aideront en cas de questions sur les troubles de l'alimentation.

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

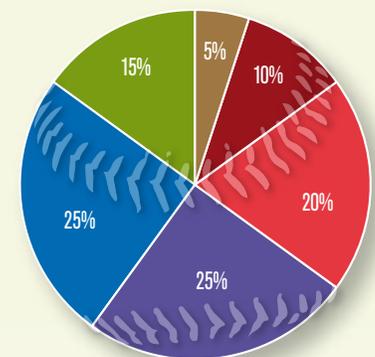
STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 60 %/40 % (le pourcentage d'entraînement inclut les entraînements avant-saison)
- Avant saison : 10 à 20 entraînements
- Saison compétitive : 14 à 16 semaines
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : 6 à 9, y compris les entraînements axés sur les aptitudes mentales et le conditionnement physique
- Les joueurs participent au quotidien à d'autres activités physiques ou sports en dehors de la saison

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes, capacités et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « Apprendre et s'entraîner à gagner », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



- HABILETÉS FONDAMENTALES - 5 %
- APTITUDES MENTALES - 10 %
- APTITUDES PHYSIQUES - 20 %
- TACTIQUES INDIV. - 25 %
- TACTIQUES COLLECTIVES - 25 %
- COMPÉTENCES TECHNIQUES - 15 %

FONDATIONS APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER :

- ✓ Fournir un programme d'entraînement de haut niveau pour toute l'année, axé sur des entraînements quotidiens dans un environnement de qualité.
- ✓ Créer et mettre en œuvre des programmes d'entraînement visant à améliorer la capacité de performance des athlètes, axés sur l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse et basés sur les besoins individuels de chaque joueur ainsi que sur les besoins de l'équipe dans son ensemble.
- Encourager les joueurs à prendre des décisions au sujet de leur régime d'entraînement.
- Adapter dans une plus grande mesure les programmes de conditionnement physique, de récupération, de préparation mentale et de développement technique à chaque joueur afin de répondre aux besoins spécifiques au sport et à la position du joueur, et à ses forces et ses faiblesses.
- Apprendre aux joueurs, qui maîtrisent maintenant bien les habiletés avancées spécifiques au softball et à leur position, à utiliser ses habiletés dans toute une gamme de conditions reflétant la vitesse et l'intensité d'une compétition.
- Aider les athlètes à perfectionner leurs aptitudes psychologiques afin d'atteindre l'état idéal de performance, notamment par l'établissement, le suivi et l'ajustement des objectifs de résultats et de progrès axés sur la performance.
- Maximiser l'entraînement visant à développer la force afin de provoquer une amélioration globale. S'assurer que les programmes d'entraînement physique font appel aux techniques et aux données des sciences du sport les plus avancées afin de réduire le risque de blessure.
- Mettre particulièrement l'accent sur une préparation optimale en créant des situations de compétition de haut niveau pendant les entraînements afin d'être performant sur une base régulière et constante afin de monter sur le podium lors des principaux événements nationaux et internationaux.
- ✓ Procéder à des évaluations des athlètes régulièrement afin de faire le suivi de leur niveau de performance par rapport au niveau de performance souhaité ou de référence.
- ✓ Se servir de stratégies de périodisation double ou multiple pour gérer de façon efficace la planification annuelle et pluriannuelle de l'athlète et de l'équipe, y compris l'affûtage et le pic de performance pour les principales compétitions, afin de s'adapter à l'importante augmentation du volume d'entraînements lors de ce stade.
- ✓ Faire passer le ratio à 40 % d'entraînement pour 60 % de compétition. Consacrer 40 % du temps disponible au développement de compétences techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique (le ratio d'entraînement comprend les entraînements avant-saison), et 60 % à la compétition ou aux entraînements axés sur la compétition.
- ✓ Organiser des occasions de jouer contre les meilleurs athlètes ou équipes d'autres pays, ou profiter d'occasions de ce genre.
- ✓ Se servir des compétitions mineures pour tester les stratégies mises en place pour les compétitions majeures.
- ✓ Travailler avec une équipe de soutien intégré composée d'un psychologue du sport, d'un nutritionniste, d'un kinésologue, d'un entraîneur en force et en conditionnement physique et d'une équipe médicale (médecin, thérapeute en sport, physiothérapeute, massothérapeute, chiropraticien) afin d'améliorer la performance des joueurs et de l'équipe.
- ✓ Faire des comptes rendus après les entraînements et les compétitions pour trouver des façons d'améliorer les performances futures de l'athlète en ciblant les facteurs qui contribuent à son état idéal de performance et qui l'aideront à atteindre cet état à chaque compétition.
- ✓ Les joueurs et l'entraîneur doivent procéder à une évaluation critique du programme régulièrement au cours de la saison et à la fin de la saison en analysant les résultats obtenus, l'atteinte des objectifs individuels et collectifs, et la façon dont les joueurs et l'équipe se préparent. Ensemble, l'entraîneur et les joueurs apporteront les modifications nécessaires pour la prochaine compétition ou le prochain cycle.



APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance	■		
Vitesse – Main/pied			■
Vitesse – Corps entier			■
Vitesse – Endurance	■		
Force relative		■	
Force – Endurance	■		
Effort musculaire explosif			■
Souplesse		■	

REMARQUE

La priorité des entraînements est la vitesse et l'effort musculaire explosif, en particulier l'effort musculaire explosif des jambes et du bras lanceur.


Athlètes ayant un handicap

Les athlètes ayant un handicap devraient continuer de pratiquer leur sport spécialisé (sans obstacles) et de participer à des compétitions sportives à leur plein potentiel sportif.

- Offrez des occasions de continuer à perfectionner des habiletés propres à un sport ou à un rôle particulier tout en travaillant avec une équipe de soutien intégré individualisée.
- Veillez à ce que les entraîneurs/gestionnaires connaissent les exigences des catégories et divisions du niveau compétitif et à respecter les politiques relatives à l'équipement en ce qui concerne les appareils fonctionnels et l'équipement adapté.
- Tenez compte des besoins pour les voyages/hébergement à l'étranger et prévoyez les obstacles ou les interruptions possibles.

HABILETÉS MENTALES

	Compétences				
	I	D	R	P	M
Assurance et présence					■
<ul style="list-style-type: none"> • Solide assurance grâce à une identité clairement établie • Accueille favorablement les situations de pression • Visualisation pour se préparer à être confiant(e) 					■
Détermination					■
<ul style="list-style-type: none"> • Passion profonde et persévérance constante • Pratique et préparation mentales systématiques • Établissement d'objectifs et planification pour la compétition 					■
Résilience					■
<ul style="list-style-type: none"> • Force mentale • Adversité comme occasion de s'améliorer • Régulation et maîtrise des émotions 					■
Régulation de la concentration et de l'intensité					■
<ul style="list-style-type: none"> • Développement continu de la compréhension et de la planification pour atteindre un niveau de performance optimal • Régulation de l'attention et de la concentration (perfectionnement continu de l'état de conscience, de la reconnaissance des repères, de l'anticipation) • Régulation de l'éveil (perfectionner la capacité d'atteindre un état d'éveil optimal) • Routines avant et pendant la partie 					■
Esprit d'équipe					■
<ul style="list-style-type: none"> • Assume son rôle et se prépare à performer • Relations interpersonnelles, communication et leadership • Recherche et favorise l'esprit d'équipe sur le terrain et sur le banc 					■

REMARQUE

À ce stade, les habiletés mentales et les exercices de préparation sont utilisés de manière systématique pour continuer à améliorer le potentiel de performance.

La réduction de l'anxiété et la maîtrise des émotions lors de situations où la pression est élevée deviennent essentielles.

L'accent est mis sur la réduction des erreurs et la prise de décision intelligente lors de situations stressantes.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Viser le haut niveau et les équipes nationales.

Peaufiner les habitudes de nutrition et d'hydratation saines dans la vie de tous les jours, lors des entraînements, lors des matchs et lors de la récupération.

Être à l'aise de voyager seul pour se rendre à un entraînement ou une compétition à l'international.

Savoir maintenir sa condition physique et ses habitudes de nutrition en étant sur la route pour une période prolongée.

Maintenir un équilibre entre softball, travail et vie sociale.

Comprendre et apprécier les différences culturelles et être à l'aise de voyager à l'étranger.

Être en mesure de se rendre aux compétitions internationales de façon indépendante.

SOMMEIL

Durée de 8 à 10 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Mettre l'accent sur la réduction du déficit de sommeil
- Ne pas s'entraîner en situation de fatigue ou de déficit de sommeil
- Éviter l'utilisation des technologies avant le coucher
- Demander de l'aide en cas de problèmes de sommeil



COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

Il s'agit d'un stade au cours duquel les aptitudes physiques sont optimisées et la plupart des compétences techniques et tactiques atteignent le niveau « Perfectionner ». Le travail est encore davantage axé sur les entraînements et les évaluations spécifiques au softball et à la position des joueurs. L'instruction et la préparation sont individualisées afin de répondre aux besoins précis de chaque joueur en fonction à la position, de ses forces et de ses faiblesses.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS OFFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
FRAPPER						
🍁 Techniques de frappe	Prise d'élan (du pied avant à la séparation des mains)				■	■
	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)					■
	Paume vers le haut/Paume vers le bas pendant contact					■
	Position de puissance au contact					■
Coordination yeux-mains	🍁 Maîtrise du bâton					■
Éviter de lancer				■		
Reconnaissance des lancers (après le relâchement)	Reconnaissance de la rotation et réaction				■	■
FAIRE UN AMORTI						
Amorti sacrifice (techniques)	Mains séparées et prise ferme					■
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains					■
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises					■
	Absorber la balle (contact au bout du bâton)				■	■
Amorti accéléré (techniques)	Mouvement dans la boîte vers le lanceur (pied arrière vers le lanceur)				■	■
	Mains séparées et prise ferme					■
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains					■
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises					■
Amorti poussé				■		
COUP TAPÉ						
Slap en mouvement (gauchers)	Pas croisé vers l'arrêt-court					■
	Mains par-dessus zone de prises					■
	Trajectoire du bâton contrôlée, mouvement vers le bas				■	■
	Bout du bâton reste derrière les mains pour frapper la balle du côté gauche					■
Slap stationnaire				■		
COURSE SUR LES BUTS						
Sortir de la boîte des frappeurs				■		
🍁 Courir jusqu'au 1er but				■		
🍁 Courir autour des buts	Virage en « ? »					■
	Virage en « J »					■
Quitter le but trop tôt				■		
Revenir toucher le but				■		
Voler un but				■		
GLISSER						
Glissade en quatre				■		
Plongeon de retour					■	
Glisser tête première				■		
Glissade évasive				■		
Glissade « Pop Up » (en se relevant)				■		



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCER		I	D	R	P	M
Techniques du lancer par dessus	Coudes à la hauteur des épaules					■
	Ramener le coude avant vers le corps à la rotation des épaules					■
	Au relâchement, coude du bras lanceur au-dessus de l'épaule				■	■
	Relâchement de la balle crée rotation 12-6 de la balle				■	■
	Transition avec les pieds (pas chassé, pas croisé)					■
Lancer de côté				■		
Lancers avec le poignet et lancers par-dessous				■		
Lancer en courant					■	
RÉCEPTION DE LANCERS		I	D	R	P	M
Absorption de la balle (mains souples)					■	
Transfert					■	
ATTRAPER		I	D	R	P	M
ROULANTS						
Position prête					■	
Techniques d'attraper de roulants	Pied du gant devant le pied lanceur					■
	Les doigts du gant pointent vers le bas/devant et vers le bas					■
	Fessier vers le bas, poids sur les avant-pieds, yeux vers le haut, menton vers le bas					■
	Main lanceuse suit la balle jusque dans le gant					■
Manipulations du gant	Attrapé droit					■
	Attrapé du revers					■
	Court bond					■
BALLONS						
Techniques d'attraper de ballons	Se positionner derrière la balle, pied du gant devant le pied lanceur					
	Poignet vers l'arrière, gant par-dessus main avant et centre du corps					■
Jeu de pieds pour attraper un ballon	Pas de pivot					■
Attrapés de ballons	Attrapés « panier »					■
	Attrapés par-dessus l'épaule					■
Attrapés en plongeant	Glisser les pieds en premier					■
	Glisser tête première				■	■
S'adapter au soleil					■	■
Défendre à la clôture					■	
HABILETÉS DÉFENSIVES, PLUSIEURS JOUEURS		I	D	R	P	M
Touchers					■	
Interceptions					■	
Relais					■	
Souricières					■	■





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe					■
	Position de puissance					■
	Séquence fluide du mouvement du bras					■
	Cacher les lancers				■	■
Lancers (maîtriser 2 ou 3 lancers)	Balle rapide				■	
	Changement de vitesse				■	
	Balle tombante			■	■	
	Balle montante			■	■	
	Balle courbe			■	■	
	Balle tire-bouchon			■	■	
Contrôle (intérieur/extérieur zone de prises)	Lancer vers plusieurs cibles					■
	Un type de lancer vers plusieurs cibles					■
	Plusieurs types de lancer vers une cible				■	■
Lancers hors cible				■	■	
RECEVEUR		I	D	R	P	M
Position de réception					■	
Bloquer					■	
Encadrer la zone					■	
Lancer	Éviter le frappeur					■
	À genoux					■
Donner des signaux					■	
Balles à l'arrêt-balle					■	
JOUEURS DE MILIEU		I	D	R	P	M
CHAMP INTÉRIEUR						
Positionnement des pieds pour un double jeu	Recevoir				■	■
	Lancer				■	■
Relais						■
INTÉRIEUR DE COIN						
Attraper des amortis					■	■
Techniques au 1er but	Techniques au 1er but					■
	Jeu de pieds au but					■
	S'étirer					■
	Ramasser				■	■
JOUEURS DE CHAMP EXTÉRIEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer long	S'approcher vers la balle					■
	Saut du corbeau				■	■
Attrapé de sécurité				■		



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

TACTIQUES DE FRAPPE

		I	D	R	P	M
🍁 Frapper en fonction de la situation	Frapper derrière le coureur	■	■	■	■	
	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits		■	■	■	
	Stratégie de frappe (amorti, slap, coup sûr en fonction des positions défensives)				■	■
🍁 S'ajuster	D'un passage au bâton à l'autre ou au cours d'un passage au bâton				■	■
	D'un lanceur à l'autre				■	■
🍁 Reconnaître les lanceurs (avant le lâcher)	Analyser les lanceurs (reconnaître les lanceurs avant le lâcher)				■	
	Reconnaître les positions défensives/du receveur		■	■	■	

TACTIQUES DE COURSE SUR LES BUTS

		I	D	R	P	M
Vol retardé					■	
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur					■
	Balle passée/mauvais lancer					■
	Balle frappée					■
	Coureur le plus près du marbre					■
Bloquer les relais entre les buts				■	■	
Vol du 1er et du 3e buts				■	■	
Souricière	S'en sortir				■	■
	Rester dans la souricière pour faire avancer un autre coureur					■

TACTIQUES DE FRAPPE ET D'AMORTI EN CAS DE VOL

		I	D	R	P	M
Protéger le coureur					■	■
Court-et-amorti, frappe, slap					■	
Feinte d'amorti					■	
Départ au contact (coureur au 3e but)				■	■	
Amorti suicide					■	

COMMUNICATION

		I	D	R	P	M
🍁 Transmettre des informations sur les passages au bâton aux coéquipiers					■	■
🍁 Transmettre des informations sur le positionnement du receveur (intérieur ou extérieur) au frappeur					■	■





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : I - Initier, D - Développer, R - Renforcer, P - Perfectionner, M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES DÉFENSIVES

TACTIQUE SOUS-JACENTE

		I	D	R	P	M
Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits					
	Communiquer au sujet du positionnement défensif					
Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle					
	Indiquer sur quel but lancer					
	Prévenir en cas d'amorti, de slap ou de vol					
Couvertures	Sur une balle frappée					
	Sur un lancer sur les buts					
Couvertures (mouvement défensif)	Balle frappée dans le champ intérieur ou extérieur					
	Amorti					
	Slap					
	Vol					
	Jeux secondaires					
	Balle passée/mauvais lancer					
Feinte de lancer						
Angle par rapport à la balle	Ballon					
	Roulant					
Lanceur/receveur	Gestion du match par le lanceur					
	Gestion du match par le receveur (lanceur et reste de l'équipe)					
	Appel des lancers					

STRATÉGIE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE

		I	D	R	P	M
Positionnement défensif	Situation (nombre de retraits, pointage, manche, coureurs sur les buts)					
	En fonction des tendances de frappe ou des lancers effectués					
	Rapports de dépistage					
	État du terrain ou conditions météorologiques					
Jeux prédéfinis	Lancers sur les buts					
	Jeux au 1er et au 3e buts					
Jeux en fonction de la situation	Défense pour vols					
	Défense pour slaps					
	Défense en cas de point gagnant ou de fin de manche					
	Défense pour amortis					



À PROPOS DU STADE « VIVRE POUR GAGNER »

Relativement peu d'athlètes atteignent ce stade de développement. À ce stade, l'accent est mis sur la maximisation de la performance afin de gagner des médailles aux Jeux panaméricains, aux championnats du monde et aux Jeux olympiques. C'est à ce stade que les athlètes atteignent leur pleine maturité d'adultes. Ils sont responsables de l'autoévaluation de leurs forces et faiblesses personnelles, et travaillent avec les entraîneurs de leur équipe et les spécialistes de l'équipe de soutien intégré (psychologue du sport, entraîneur en force et en conditionnement et spécialistes des sciences du sport) afin de réduire, voire éliminer, leurs faiblesses. Il s'agit d'athlètes à temps plein qui s'entraînent quotidiennement dans le cadre de l'équipe nationale, et ce tout au long de l'année. Atteindre l'excellence à haut niveau n'est possible que si les athlètes et l'équipe dans son ensemble se consacrent entièrement à la maîtrise de toutes les compétences liées au softball. Vers la fin de ce stade, les athlètes se préparent à leur retraite sportive et à un départ en douceur du softball de haut niveau.

Joueuses

- Les joueuses doivent être initiées à une alimentation saine et à la nécessité d'un équilibre énergétique adapté aux entraînements, sensibilisées au risque de la triade de la femme athlète, et se voir offrir des ressources qui les aideront en cas de questions sur les troubles de l'alimentation.
- De l'aide est offerte aux joueuses qui souhaitent fonder une famille tout en continuant à jouer.

Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

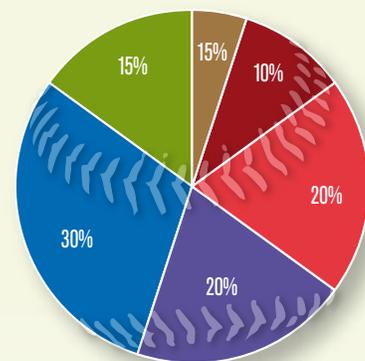
STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : 75 %/25 % (y compris les entraînements axés sur la compétition)
- Avant saison : 18 à 22 semaines d'entraînements quotidiens
- Saison compétitive : 14 à 16 semaines (voire plus si le climat le permet ou dans le cas d'événements dans des climats plus chauds)
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : 9 à 12, y compris les entraînements axés sur les aptitudes mentales et le conditionnement physique
- Les joueurs participent au quotidien à d'autres activités physiques ou sports en dehors de la saison

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes, capacités et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « Vivre pour gagner », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps de softball



- HABILÉTÉS FONDAMENTALES - 15 %
- APTITUDES MENTALES - 10 %
- APTITUDES PHYSIQUES - 20 %
- TACTIQUES INDIV. - 20 %
- TACTIQUES COLLECTIVES - 30 %
- COMPÉTENCES TECHNIQUES - 15 %





FONDATIONS VIVRE POUR GAGNER :

- ✓ Fournir un programme d'entraînement de haut niveau pour toute l'année, axé sur des entraînements quotidiens dans un environnement de qualité.
 - ✓ Créer et mettre en œuvre des programmes d'entraînement visant à améliorer la capacité de performance des athlètes, axés sur l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse et basés sur les besoins individuels de chaque joueur ainsi que sur les besoins de l'équipe dans son ensemble.
 - Encourager les joueurs à prendre des décisions au sujet de leur régime d'entraînement.
 - Adapter dans une plus grande mesure les programmes de conditionnement physique, de récupération, de préparation mentale et de développement technique à chaque joueur afin de répondre aux besoins spécifiques au sport et à la position du joueur, et à ses forces et ses faiblesses.
 - Perfectionner et maintenir les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales et les habiletés fondamentales de calibre international nécessaires à faire partie intégrante d'une équipe nationale, en ayant la capacité d'utiliser ces aptitudes sur demande afin de gagner des médailles lors de compétitions internationales.
 - Apprendre aux joueurs, qui maîtrisent maintenant bien les habiletés avancées spécifiques au softball et à leur position, à utiliser ses habiletés dans toute une gamme de conditions reflétant la vitesse et l'intensité d'une compétition.
 - Aider les athlètes à perfectionner leurs aptitudes psychologiques afin d'atteindre l'état idéal de performance, notamment par l'établissement, le suivi et l'ajustement des objectifs de résultats et de progrès axés sur la performance.
 - Maximiser l'entraînement visant à développer la force afin de provoquer une amélioration globale. S'assurer que les programmes d'entraînement physique font appel aux techniques et aux données des sciences du sport les plus avancées afin de réduire le risque de blessure.
 - Mettre particulièrement l'accent sur une préparation optimale en créant des situations de compétition de haut niveau pendant les entraînements afin d'être performant sur une base régulière et constante afin de monter sur le podium lors des principaux événements nationaux et internationaux.
 - S'assurer d'une bonne alimentation, d'une hydratation adéquate et d'un repos optimal.
 - Savoir comment gérer la fatigue physique et mentale.
 - Intégrer des pauses préventives fréquentes pour garantir la récupération physique et mentale et la régénération.
 - Lors de voyages aux quatre coins du monde :
 - Développer des plans efficaces visant à réduire l'incidence des facteurs environnementaux comme le décalage horaire, le changement d'heure, l'altitude, la pollution et la température ou l'humidité.
 - Comprendre les différentes attentes culturelles.
 - Préparer de quoi pallier aux besoins nutritionnels lors des déplacements.
 - ✓ Procéder à des évaluations des habiletés physiologiques, biomécaniques et de softball des athlètes régulièrement afin de faire le suivi de leur niveau de performance par rapport au niveau de performance souhaité ou de référence.
 - ✓ Se servir de stratégies de périodisation double ou multiple pour gérer de façon efficace la planification annuelle et pluriannuelle de l'athlète et de l'équipe, y compris l'affûtage et le pic de performance pour les principales compétitions, afin de s'adapter à l'importante augmentation du volume et de l'intensité des entraînements lors de ce stade.
 - ✓ Faire passer le ratio à 40 % d'entraînement pour 60 % de compétition. Consacrer 40 % du temps disponible au développement de compétences techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique
- (Le ratio d'entraînement comprend les entraînements avant-saison), et 60 % à la compétition ou aux entraînements axés sur la compétition.
- ✓ Passer à un ratio de 25 % d'entraînement pour 75 % de compétition, ce qui comprend les entraînements axés sur la compétition.
 - ✓ Organiser des occasions de jouer contre les meilleurs athlètes ou équipes d'autres pays, ou profiter d'occasions de ce genre. Se servir des compétitions mineures pour éprouver les stratégies mises en place pour les compétitions majeures.
 - ✓ Travailler avec une équipe de soutien intégré dirigée par l'entraîneur en chef afin de s'assurer que les joueurs et l'équipe atteignent des niveaux de performance élevés.
 - ✓ Travailler avec une équipe de soutien intégré composée d'un psychologue du sport, d'un nutritionniste, d'un kinésologue de l'exercice, d'un entraîneur en force et en conditionnement physique et d'une équipe médicale (médecin, thérapeute en sport, physiothérapeute, massothérapeute, chiropraticien) afin d'améliorer la performance des joueurs et de l'équipe.
 - ✓ Faire des comptes rendus après les entraînements et les compétitions pour trouver des façons d'améliorer les performances futures de l'athlète en ciblant les facteurs qui contribuent à son état idéal de performance et qui l'aideront à atteindre cet état à chaque compétition.
 - ✓ Les joueurs et l'entraîneur doivent procéder à une évaluation critique du programme régulièrement au cours de la saison et à la fin de la saison en analysant les résultats obtenus, l'atteinte des objectifs individuels et collectifs, et la façon dont les joueurs et l'équipe se préparent. Ensemble, l'entraîneur et les joueurs apporteront les modifications nécessaires pour la prochaine compétition ou le prochain cycle.
 - ✓ Maintenir un équilibre entre sport et vie personnelle, et poursuivre ses objectifs en matière d'éducation, d'emploi, de relations, de famille, etc.

APTITUDES PHYSIQUES

	Priorité de développement		
	Faible	Moy.	Élevée
Endurance		■	
Vitesse – Main/pied			■
Vitesse – Corps entier			■
Vitesse – Endurance		■	
Force relative			■
Force – Endurance	■		
Effort musculaire explosif			■
Souplesse		■	

REMARQUE

La priorité des entraînements est la vitesse et l'effort musculaire explosif, en particulier l'effort musculaire explosif des jambes et du bras lanceur.


Athlètes ayant un handicap

Les athlètes ayant un handicap devraient maximiser leur performance et participer aux compétitions sportives à leur plein potentiel athlétique.

- Offrez des possibilités de s'entraîner de façon individuelle et en équipe tout au long de l'année, tout en travaillant avec les experts de l'équipe de soutien intégré.
- Veillez à ce que les entraîneurs/gestionnaires connaissent les exigences des catégories et divisions du niveau compétitif et à respecter les politiques relatives à l'équipement en ce qui concerne les appareils fonctionnels et l'équipement adapté.
- Tenez compte des besoins pour les voyages/hébergement à l'étranger et prévoyez les obstacles ou les interruptions possibles.

HABILETÉS MENTALES

	Compétences				
	I	D	R	P	M
Assurance et présence					■
Assurance solide et résiliente grâce à une identité clairement établie					■
Réussit bien sous la pression					■
Visualise la réussite pour se préparer mentalement					■
Détermination					■
Passion profonde et persévérance constante					■
Pratique et préparation mentales formelles et systématiques					■
Objectifs et plans clairs pour la compétition					■
Résilience					■
Force mentale					■
Adversité comme occasion de s'améliorer					■
Régulation et maîtrise des émotions					■
Régulation de la concentration et de l'intensité					■
Compréhension claire et planification pour atteindre un niveau de performance optimal					■
Régulation de l'attention et de la concentration (état de conscience, reconnaissance des repères, anticipation)					■
Régulation de l'éveil (vers un état d'éveil optimal)					■
Routines avant et pendant la partie bien définies et utilisées de manière systématique					■
Esprit d'équipe					■
Assume son rôle et se prépare à performer					■
Relations interpersonnelles, communication et leadership					■
Recherche et favorise l'esprit d'équipe sur le terrain et sur le banc					■

REMARQUE

À ce stade, les habiletés mentales et les exercices de préparation sont utilisés de manière systématique pour atteindre le plein potentiel de performance.

La réduction de l'anxiété et la maîtrise des émotions lors de situations où la pression est élevée deviennent essentielles.

L'accent est mis sur la réduction des erreurs et la prise de décision intelligente lors de situations stressantes.

HABILETÉS FONDAMENTALES

Viser le haut niveau, voire même les équipes nationales.

Peaufiner les habitudes de nutrition et d'hydratation saines dans la vie de tous les jours, lors des entraînements, lors des matchs et lors de la récupération.

Être à l'aise de voyager seul pour se rendre à un entraînement ou une compétition à l'international.

Savoir maintenir sa condition physique et ses habitudes de nutrition en étant sur la route pour une période prolongée.

Maintenir un équilibre entre softball, travail et vie sociale.

Comprendre et apprécier les différences culturelles et être à l'aise de voyager à l'étranger.

Être en mesure de se rendre aux compétitions internationales de façon indépendante.

SOMMEIL

Durée de 8 à 10 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Mettre l'accent sur la réduction du déficit de sommeil
- Ne pas s'entraîner en situation de fatigue ou de déficit de sommeil
- Éviter l'utilisation des technologies avant le coucher
- Demander de l'aide en cas de problèmes de sommeil



COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES LIÉES AU SOFTBALL

À ce stade, tous les aspects de l'entraînement et de la préparation sont axés sur la victoire lors des Jeux panaméricains, des championnats du monde et des Jeux olympiques. C'est pour cette raison que les plans d'entraînement doivent être étalés sur plusieurs années et conçus pour permettre aux athlètes d'atteindre leur pic de performance aux moments importants. Les athlètes obtiennent l'aide d'une équipe de soutien intégré dirigée par l'entraîneur en chef de l'équipe nationale.

LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : ■ I - Initier, ■ D - Développer, ■ R - Renforcer, ■ P - Perfectionner, ■ M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS OFFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

FRAPPER		I	D	R	P	M
Techniques de frappe	Prise d'élan (du pied avant à la séparation des mains)					
	Transfert de poids (de l'arrière et solidement vers l'avant)					
	Paume vers le haut/Paume vers le bas pendant contact					
	Position de puissance au contact					
Coordination yeux-mains	Maîtrise du bâton					
Éviter de lancer						
Reconnaissance des lancers (après le relâchement)	Reconnaissance de la rotation et réaction					
FAIRE UN AMORTI		I	D	R	P	M
Amorti sacrifice (techniques)	Mains séparées et prise ferme					
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains					
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises					
	Absorber la balle (contact au bout du bâton)					
Amorti accéléré (techniques)	Mouvement dans la boîte vers le lanceur (pied arrière vers le lanceur)					
	Mains séparées et prise ferme					
	Bout du bâton par-dessus et devant les mains					
	Tête/Yeux vers le haut de la zone de prises					
Amorti poussé						
COUP TAPÉ		I	D	R	P	M
Slap en mouvement (gauchers)	Pas croisé vers l'arrêt-court					
	Mains par-dessus zone de prises					
	Trajectoire du bâton contrôlée, mouvement vers le bas					
	Bout du bâton reste derrière les mains pour frapper la balle du côté gauche					
Slap stationnaire						
COURSE SUR LES BUTS		I	D	R	P	M
Sortir de la boîte des frappeurs						
Courir jusqu'au 1er but						
Courir autour des buts	Virage en « ? »					
	Virage en « J »					
Quitter le but trop tôt						
Revenir toucher le but						
Voler un but						
GLISSER		I	D	R	P	M
Glissade en quatre						
Plongeon de retour						
Glisser tête première						
Glissade évasive						
Glissade « Pop Up »						



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : I - Initier, D - Développer, R - Renforcer, P - Perfectionner, M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

HABILETÉS

HABILETÉS DÉFENSIVES

HABILETÉ SOUS-JACENTE

LANCEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer	Poussée de la jambe					
	Position de puissance					
	Séquence fluide du mouvement du bras					
	Cacher les lancers					
Lancers (maîtriser 2 ou 3 lancers)	Balle rapide					
	Changement de vitesse					
	Balle tombante					
	Balle montante					
	Balle courbe					
	Balle tire-bouchon					
Contrôle (intérieur/extérieur zone de prises)	Lancer vers plusieurs cibles					
	Un type de lancer vers plusieurs cibles					
	Plusieurs types de lancer vers une cible					
Lancers hors cible						
RECEVEUR		I	D	R	P	M
Position de réception						
Bloquer						
Encadrer la zone						
Lancer	Éviter le frappeur					
	À genoux					
Donner des signaux						
Balles à l'arrêt-balle						
JOUEURS DE MILIEU		I	D	R	P	M
CHAMP INTÉRIEUR						
Positionnement des pieds pour un double jeu	Recevoir					
	Lancer					
Relais						
INTÉRIEUR DE COIN						
Attraper des amortis						
Techniques au 1er but	Techniques au 1er but					
	Jeu de pieds au but					
	S'étirer					
	Ramasser					
JOUEURS DE CHAMP EXTÉRIEUR		I	D	R	P	M
Techniques du lancer long	S'approcher vers la balle					
	Saut du corbeau					
Attrapé de sécurité						



LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : I - Initier, D - Développer, R - Renforcer, P - Perfectionner, M - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES OFFENSIVES		TACTIQUE SOUS-JACENTE				
TACTIQUES DE FRAPPE		I	D	R	P	M
🍁 Frapper en fonction de la situation	Frapper derrière le coureur				P	M
	Frapper avec un coureur au 3e but et moins de deux retraits				P	M
	Stratégie de frappe (amorti, slap, coup sûr en fonction des positions défensives)				P	M
🍁 S'ajuster	D'un passage au bâton à l'autre ou au cours d'un passage au bâton				P	M
	D'un lanceur à l'autre				P	M
🍁 Reconnaître les lancers (avant le lâcher)	Analyser les lanceurs (reconnaître les lancers avant le lâcher)			R	P	M
	Reconnaître les positions défensives/du receveur			R	P	M
TACTIQUES DE COURSE SUR LES BUTS		I	D	R	P	M
Vol retardé					P	M
Reconnaître la situation et y réagir	Signaux de l'entraîneur				P	M
	Balle passée/mauvais lancer				P	M
	Balle frappée				P	M
	Coureur le plus près du marbre				P	M
Bloquer les relais entre les buts				P	M	
Vol du 1er et du 3e buts				P	M	
Souricière	S'en sortir				P	M
	Rester dans la souricière pour faire avancer un autre coureur				P	M
TACTIQUES DE FRAPPE ET D'AMORTI EN CAS DE VOL		I	D	R	P	M
Protéger le coureur					P	M
Court-et-amorti, frappe, slap					P	M
Feinte d'amorti					P	M
Départ au contact (coureur au 3e but)					P	M
Amorti suicide					P	M
COMMUNICATION		I	D	R	P	M
🍁 Transmettre des informations sur les passages au bâton aux coéquipiers					P	M
	🍁 Transmettre des informations sur le positionnement du receveur (intérieur ou extérieur) au frappeur				P	M





LÉGENDE DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES : **I** - Initier, **D** - Développer, **R** - Renforcer, **P** - Perfectionner, **M** - Maintenir
Le **texte en gras** indique les compétences et tactiques prioritaires à ce stade.

TACTIQUES

TACTIQUES DÉFENSIVES		TACTIQUE SOUS-JACENTE		I	D	R	P	M
* Communication avec les coéquipiers avant le lancer	Indiquer le nombre de retraits						■	■
	Communiquer au sujet du positionnement défensif						■	■
* Communication avec les coéquipiers pendant les jeux	Appeler la balle						■	■
	Indiquer sur quel but lancer						■	■
	Prévenir en cas d'amorti, de slap ou de vol						■	■
* Couvertures	Sur une balle frappée						■	■
	Sur un lancer sur les buts						■	■
Couvertures (mouvement défensif)	Balle frappée dans le champ intérieur ou extérieur						■	■
	* Amorti						■	■
	Slap						■	■
	Vol						■	■
	Jeux secondaires						■	■
	* Balle passée/mauvais lancer						■	■
Feinte de lancer							■	■
Angle par rapport à la balle	Ballon						■	■
	Roulant						■	■
Lanceur/receveur	* Gestion du match par le lanceur						■	■
	* Gestion du match par le receveur (lanceur et reste de l'équipe)						■	■
	Appel des lancers						■	■
STRATÉGIE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE				I	D	R	P	M
Positionnement défensif	Situation (nombre de retraits, pointage, manche, coureurs sur les buts)						■	■
	En fonction des tendances de frappe ou des lancers effectués						■	■
	Rapports de dépistage					■	■	■
	État du terrain ou conditions météorologiques						■	■
Jeux prédéfinis	Lancers sur les buts						■	■
	Jeux au 1er et au 3e buts						■	■
Jeux en fonction de la situation	Défense pour vols						■	■
	Défense pour slaps						■	■
	Défense en cas de point gagnant ou de fin de manche						■	■
	Défense pour amortis						■	■



Le développement à long terme du joueur au softball

L'objectif de Softball Canada est de former les joueurs de façon systématique du moment où ils commencent le sport jusqu'au moment où ils atteignent leur plein potentiel. C'est ce que nous appelons le développement à long terme du joueur (DLTJ). Cela implique :

- D'enseigner chaque aptitude au moment opportun;
- De développer la vitesse, la force, l'endurance et la souplesse appropriées;
- D'organiser des compétitions adaptées à l'âge de développement des joueurs.

Il s'agit de faire les bonnes choses, au bon moment et de la bonne façon.

Pour obtenir plus de renseignements sur le DLTJ ou sur ce stade de développement, visitez le :

<https://softball.ca>

Quelques mots sur Actif pour la vie

De nombreux joueurs de softball de compétition, particulièrement ceux en fin d'adolescence et au début de la vingtaine, ne connaissent pas bien la différence entre le stade « Compétitif pour la vie » et la voie de la haute performance (les stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à gagner »). Si un athlète ne chemine pas vers le niveau de compétition international le PLUS élevé, alors celui-ci se trouve au stade « Compétitif pour la vie », peu importe ses habiletés.

SOMMEIL

Durée de 7 à 9 h + sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h

- Veiller à dormir suffisamment!
- Maintenir des routines de repas et toujours prendre un petit déjeuner
- Faire la sieste
- Ne pas s'entraîner en situation de fatigue ou de déficit de sommeil

À PROPOS DU STADE « ACTIF POUR LA VIE »

À ce stade, les athlètes et les participants apprécient de participer tout au long de leur vie à une multitude d'activités récréatives et compétitives liées à TOUTES les variantes de softball (balle rapide, balle lente et orthodoxe). Le softball présente une occasion unique, car il permet aux joueurs de se dépasser mentalement et physiquement, tant au sein d'une équipe que de façon individuelle. En plus de pouvoir jouer au softball tout au long de leur vie, les joueurs peuvent contribuer ou continuer de contribuer au sport à titre d'entraîneurs, d'officiels, d'administrateurs ou de bénévoles.

Dans des situations idéales, les athlètes continuent leur progression au stade « Actif pour la vie » à l'un des deux moments suivants :

1. Une fois qu'ils ont maîtrisé une grande variété d'habiletés motrices fondamentales (littératie physique) à la fin du stade « Apprendre à s'entraîner » et choisi de poursuivre le sport du softball en fonction des objectifs du stade « Actif pour la vie ».
2. Une fois qu'ils ont maîtrisé les éléments du développement de l'athlète liés à la haute performance et du volet de compétition (les stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner »).

La majorité des joueurs de softball âgés de plus de 11 ou 12 ans sont au stade « Actif pour la vie ». Les athlètes au stade « Actif pour la vie » prennent une multitude de formes, de tailles et de capacités physiques. Ils mettent à profit une large gamme d'habiletés, de connaissances et d'expériences en softball. Le stade « Actif pour la vie » inclut :

- Compétitif pour la vie : Pour tous les athlètes de compétition qui ne progressent pas vers la voie de la haute performance, par manque de capacités physiques, de volonté ou de dévouement. Certains athlètes au stade « Actif pour la vie » ont joué au niveau de compétition le plus élevé et souhaitent maintenant continuer à jouer à un niveau de compétition moins élevé. Ces athlètes entrent dans la catégorie « Compétitif pour la vie ». Cette catégorie est également destinée aux athlètes qui ont un désir pour les compétitions, peu importe le niveau.
- En forme pour la vie : Pour tous les amateurs de softball qui ne souhaitent que jouer pour le plaisir, la satisfaction personnelle ou la santé. Cette catégorie s'adresse à tous ces athlètes, à ceux qui aiment le sport et veulent y jouer sans accéder à un haut niveau de compétition. Cela ne signifie pas qu'ils ne participeront jamais à des compétitions, mais plutôt qu'ils accordent une plus grande importance aux avantages pour la socialisation et la santé que leur procure le sport. De nombreux athlètes de la catégorie « En forme pour la vie » pourraient ne jamais avoir auparavant joué au softball, alors des programmes comme Apprendre à jouer ou d'essai du softball ainsi qu'un milieu accueillant pour les débutants sont essentiels pour attirer et garder ces athlètes.



Athlètes ayant un handicap

Il est important d'encourager les athlètes ayant un handicap à prendre part à des activités physiques et à des sports pour favoriser la participation sportive tout au long de la vie.

- Offrez des occasions de participer au sport du softball (balle rapide, balle lente et orthodoxe), tant au niveau récréatif qu'au niveau compétitif.
- Minimisez les obstacles et tenez compte de la nécessité d'appareils fonctionnels et d'équipement adapté ainsi que de soutien supplémentaire; assurez-vous également que le terrain de jeu est accessible.
- Permettez des adaptations aux règlements et à l'équipement pour faire en sorte que les athlètes ayant un handicap peuvent continuer à pratiquer activement le sport du softball.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Ratio compétition/entraînement : Selon la volonté des joueurs. Recommandation de 90 %/10 %
- Avant saison : 4 à 6 entraînements
- Saison compétitive : 10 à 14 semaines (voire plus si le climat le permet)
- Nombre d'activités dédiées au softball par semaine : Selon la volonté des joueurs.
- Participation quotidienne à des sports ou à des activités physiques non structurées d'intensité moyenne. Minimum de 60 minutes d'activités physiques modérées, 3 fois par semaine.



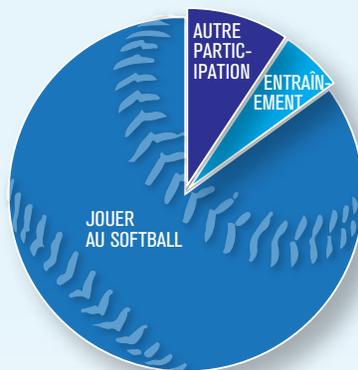
FONDATIONS ACTIF POUR LA VIE :

- ✓ Ayez du plaisir.
- ✓ Faites connaître le sport à un nouveau joueur ou accueillez un nouveau coéquipier; il vous en sera reconnaissant.
- ✓ Tirez des leçons d'un instructeur qualifié.
- ✓ Jouez au niveau que vous souhaitez en fonction de votre santé, de votre degré d'engagement social et de votre appétit pour les compétitions.
- ✓ Participez à un tournoi de softball dans le cadre d'une œuvre de charité; vous ne le regretterez pas.
- ✓ Jouez au softball avec votre famille et vos amis.
- ✓ C'est en forgeant qu'on devient forgeron : perfectionnez vos habiletés dans la cage des frappeurs ou lancez-vous la balle entre amis.
- ✓ Essayez diverses variantes du sport : balle rapide, balle lente ou orthodoxe.
- ✓ Assumez un nouveau rôle au softball en devenant entraîneur, entraîneur-chef d'équipe, officiel, administrateur municipal, provincial ou national, ou membre d'un conseil d'administration.
- ✓ Établissez un environnement positif pour favoriser l'activité physique pendant toute la vie.
- ✓ Offrez des programmes communautaires continus pour les athlètes de tout âge et de toute habileté qui favorisent un équilibre entre la participation et la compétition.
- ✓ Développez des programmes pour les athlètes handicapés.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS

À chaque stade du DLTJ, les joueurs doivent développer les compétences techniques et tactiques, les aptitudes physiques et mentales, et les habiletés fondamentales adaptées à leur âge. Chacune de ces compétences, aptitudes et habiletés a un degré d'importance différent à chaque étape du développement d'un joueur. Au stade « Actif pour la vie », cela signifie :

Meilleure utilisation du temps d'activité



- Jouez au softball pour la santé, l'engagement social et la satisfaction personnelle
- Contribuez au sport en assumant un nouveau rôle

HABILITÉS AU SOFTBALL

Toutes les compétences techniques et stratégiques en softball, les capacités physiques, les aptitudes mentales et les compétences de vie sont développées au stade « Actif pour la vie » et permettent de donner suite aux besoins et aux aspirations des athlètes en question.

FAVORISER LE JEU : PRÉPARER LE JEU

Les athlètes de softball au stade « Actif pour la vie » peuvent se contenter des compétences techniques et stratégiques qu'ils ont déjà développées, mais ils peuvent aussi choisir d'apprendre de nouvelles habiletés de façon informelle en observant le jeu d'autres athlètes ou de recevoir des leçons formelles.

Les nouveaux citoyens canadiens et les personnes âgées peuvent aussi tirer profit d'instructions simples du programme Apprendre à jouer. Ces programmes peuvent faire rayonner davantage le sport auprès de TOUS les Canadiens et les Canadiennes, en plus de contribuer à l'amélioration de la santé de la population.

En ce qui concerne les **joueurs au stade « En forme pour la vie »**, il est important qu'une solide composante sociale soit insérée dans les programmes pour attirer des participants et les garder.

Les **athlètes au stade « Compétitif pour la vie »** excellent au sein de ligues offrant des saisons complètes et dans le cadre de compétitions bien planifiées. Les compétitions de la catégorie « maîtres » structurées en fonction de l'âge et organisées aux échelles municipale, provinciale, nationale et internationale doivent être améliorées davantage,

Les organisateurs de compétitions devraient s'inspirer de la réputation méritée du softball qui intègre toujours une composante sociale active lors de tournois.

Les clubs et les centres sportifs sont encouragés à tenir des essais ouverts à la pratique du softball qui sont construits comme des activités d'apprentissage pour enseigner les bases du sport et, ainsi, préparer les participants à jouer au softball.





La Matrice de développement des athlètes de Softball Canada actuelle est et sera toujours un travail en cours d'élaboration. Au fur et à mesure que des données plus nombreuses et de meilleure qualité émergeront, le document sera mis à jour et révisé en fonction des meilleurs renseignements disponibles provenant des experts du softball et des experts des domaines de la croissance et du développement et de la performance sportive.

La MDA sera améliorée à mesure que la communauté du softball continue à définir des besoins différents ou nouveaux. Grâce à votre rétroaction, ce document pourra évoluer afin de mieux servir la communauté du softball au Canada, alors **visitez le www.softball.ca pour nous faire part de vos idées.**



AUTRES RESSOURCES

Softball Canada offre diverses ressources qui portent sur les habiletés présentées dans le présent document. Pour en savoir plus, visitez le www.softball.ca

SOURCES :

Au Canada, le sport c'est pour la vie. (2015). Développement à long terme de l'athlète - Matrice de développement des athlètes. Au Canada, le sport c'est pour la vie, 1.

Samuels, C.H. & Alexander, B. (2013) Sommeil, récupération et régénération. Au Canada, le sport c'est pour la vie. (<http://sportpourlavie.ca/portfolio-view/sommeil-recuperation-performance-humaine/>)