



Championnat WBSC Amériques de 2022
(Prévu à avoir lieu en novembre 2022)

**PROCESSUS DE SÉLECTION
DE L'ÉQUIPE NATIONALE FÉMININE**
(Approuvé en août 2022)

Softball Canada suit prudemment l'évolution du coronavirus au niveau mondial et domestique et comment il pourrait avoir un impact sur tout changement à l'horaire qui pourrait se produire. À moins qu'il soit autrement requis par des circonstances exceptionnelles ou imprévues reliées à l'impact du coronavirus, Softball Canada respectera ce processus de sélection tel qu'écrit.

Toutefois, il est possible que certaines situations reliées à la pandémie du coronavirus pourraient se présenter qui demanderont des modifications à ce processus de sélection. Toutes modifications seront effectuées ponctuellement et aussi souvent que requis suivant les développements qui ont un impact direct sur le processus de sélection. Dans ces circonstances, toutes modifications seront communiquées à tous les individus affectés dès que possible.

De plus, des situations pourraient se présenter qui ne permettraient pas à ce processus de sélection à être modifiée ou appliquée telle qu'écrite en raison de contraintes de temps ou d'autres circonstances exceptionnelles ou imprévues. Dans ces situations, toute décision, incluant les décisions de sélection, sera effectuée par l'individu (ou les individus) avec l'autorité de prise de décisions, tel qu'inscrit dans ce processus de sélection, en consultation avec tout individu ou comité pertinent (tel qu'applicable), et en respectant les objectifs de performance et la philosophie de sélection et l'approche tel qu'identifiés dans ce document. S'il est nécessaire de prendre des décisions de cette façon, Softball Canada communiquera avec tous les individus affectés dès que possible.

SECTION 1 – OBJECTIF

1. L'équipe nationale féminine de 2022 fera compétition au Championnat WBSC Amériques de 2022. L'objectif de ce document est de définir le processus qui sera utilisé par Softball Canada pour sélectionner des athlètes à l'équipe nationale pour le Championnat WBSC Amériques de 2022, prévu à avoir lieu en novembre 2022 (endroit à déterminer).
2. **Ce processus de sélection a deux objectifs:**
 - a) Sélectionner la meilleure équipe nationale possible. Bien que certains critères objectifs seront utilisés pour sélectionner l'équipe nationale, il est aussi reconnu qu'il y a un élément subjectif significatif. Les éléments subjectifs comprennent des facteurs tels que la performance précédente ou actuelle, l'expérience, les besoins par rapport aux positions, le leadership et la cohésion d'équipe.
 - b) Sélectionner l'équipe nationale avec le résultat attendu d'atteindre le succès d'être sur le podium.
3. Contact : Pour des clarifications ou des questions sur le contenu de ce document, veuillez contacter Kaleigh Rafter, Entraîneure chef, krafter@softball.ca.

SECTION 2 – ADMISSIBILITÉ

4. Afin d'être éligible à être sélectionné au bassin d'athlètes ou à l'équipe nationale, une athlète doit :
 - a) être en règle auprès de Softball Canada en n'étant pas sujet de sanctions disciplinaires;
 - b) être une citoyenne canadienne;
 - c) détenir un passeport canadien qui n'expire pas avant mai 2023 ou être dans le processus de renouveler leur passeport canadien afin de s'assurer qu'il n'expire pas avant mai 2023; et
 - d) être en conformité avec tous les requis d'admissibilité de la Confédération mondiale de baseball et softball (WBSC).
 - e) être pleinement vaccinée contre COVID-19 (selon les définitions du Canada et des autres pays auxquels l'équipe voyagera) et ainsi être capable de voyager et s'entraîner/faire compétition avec l'équipes aux événements au Canada et au niveau international. Les exceptions seront considérées selon les lois/règles applicables et le raisonnement.
5. Les individus qui rencontrent 4(a) ci-dessus mais qui n'ont pas la documentation dans 4(b et c) sont encore éligibles à être sélectionnées à l'équipe nationale si qu'elles démontrent à Softball Canada qu'elles poursuivent activement leur citoyenneté et qu'elles pourraient avoir la capacité d'obtenir l'admissibilité requise avant la date limite de soumission de la formation finale.
6. Une fois sélectionnées à l'équipe nationale, on s'attend que tous les athlètes s'entraînent pour rencontrer les normes physiques décrites dans l'Annexe B. Ces normes seules ne seront pas utilisées pour inclure ou exclure un athlète de la considération à l'équipe nationale, mais elles seront utilisées par Softball Canada afin de mesurer et de suivre la progression de l'entraînement d'un athlète, son progrès ainsi que son niveau de préparation.

SECTION 3 – AUTORITÉ DE SÉLECTION

7. Le Conseil d'administration a délégué l'autorité de toute prise de décision sous cette politique à l'entraîneur chef (ci-après l'entraîneur chef).
8. L'entraîneur chef possède l'autorité finale sur toutes les décisions de sélection, incluant la sélection d'athlètes à tous camps d'identification et de sélection, sélectionner l'équipe nationale, retirer des athlètes de l'équipe nationale, et sélectionner des athlètes remplaçants à l'équipe nationale si nécessaire en accord avec ce processus de sélection. Lors de la prise des décisions concernant les sélections, l'entraîneur chef consultera avec la gérante – Équipe nationale féminine (ÉNF) et avec le personnel des entraîneurs. Dans le contexte de ce document, le personnel des entraîneurs comprend les entraîneurs adjoints, les dépisteurs et les évaluateurs tels que désignés par Softball Canada.

SECTION 4 – PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

9. En 2022, Softball Canada organisera trois camps d'identification ouverts dans les provinces suivantes : Colombie-Britannique, Saskatchewan et Ontario. Ces camps d'identification seront ouverts à tous (sujet aux requis d'âge minimum tel que déterminé par l'entraîneur chef).
10. Il n'y aura pas de camp de sélection finale pour la sélection de cette équipe. Les athlètes identifiées seront invitées au camp de sélection finale de l'équipe et la Coupe du monde de 2022 en juin 2022. La sélection pour l'équipe du tournoi de qualification WBSC Amériques de 2022 sera basé sur:
 - La performance précédente et actuelle
 - L'expérience
 - Les besoins positionnels
 - Le développement et/ou l'amélioration actuelle ou projetée
 - La contribution/leadership à la cohésion d'équipe
 - La composition psychologique, mentale et émotionnelle
 - La disponibilité à la compétition et à l'entraînement

Sélection à l'équipe nationale

11. Seize (16) athlètes seront sélectionnées à l'équipe nationale par l'entraîneur chef. De plus, jusqu'à cinq (5) athlètes seront nommées comme alternes qui voyageront avec l'équipe nationale en accord à la discrétion de l'entraîneur chef. L'entraîneur chef pourrait sélectionner des athlètes à l'équipe nationale qui n'ont pas participé à un camp ou événement de l'équipe nationale auparavant. Lors de la considération de quelles athlètes à sélectionner soit à l'équipe nationale ou comme alternes, l'entraîneur chef considérera certains facteurs tels que décrits dans l'Annexe A:
 - Performance précédente et actuelle
 - Expérience
 - Besoins positionnels (primaire et substitut)
 - Développement et/ou amélioration actuelle ou projetée
 - Contribution/leadership à la cohésion de l'équipe

- Disponibilité à la compétition et à l'entraînement
 - La composition psychologique, mentale et émotionnelle
 - La charte de profondeur, telle que développée à partir des critères d'évaluation dans l'Annexe A
12. L'entraîneur chef fait les sélections de l'équipe nationale pour créer la meilleure équipe possible pour atteindre du succès sur le podium. Ainsi, il est possible que certaines athlètes individuelles, qui sont hautement pondérées dans certains facteurs, pourraient ne pas être sélectionnées à l'équipe nationale, par exemple en raison de besoins positionnels, l'expérience, le leadership, et la profondeur globale de l'équipe. De plus, l'entraîneur chef possède la discrétion de nommer un athlète à l'équipe nationale même si l'athlète n'aurait pas participé à des camps d'évaluation, des camps de sélection ou d'autres événements de l'équipe nationale.
13. Les échéances qui seront suivies dans la sélection des athlètes pour l'équipe nationale sont décrites ci-dessous. Notez que des événements, dates et heures spécifiques pourraient être modifié(e)s. Si qu'un changement a lieu, ceux-ci seront communiqués à toutes les athlètes affectées par l'entraîneur chef dès qu'il est raisonnablement possible. Les coûts d'une telle participation sera la responsabilité de Softball Canada à moins qu'il soit communiqué autrement par Softball Canada.
- Au plus tard le **10 septembre 2022** – l'entraîneur chef nommera les seize (16) athlètes sélectionnées à l'équipe nationale et jusqu'à cinq (5) alternes.
14. Des exemptions à participer à des événements peuvent être accordées en raison de maladie/blessure (la documentation de soutien est requise) ou des circonstances exceptionnelles qui seront déterminées et évaluées de façon individuelles par l'entraîneur chef. L'entraîneur chef, en consultation avec le personnel des entraîneurs et de la gérante – Équipes nationales féminines (ÉNF), possède la discrétion de considérer toute circonstance exceptionnelle, et d'exempter l'athlète de participer à certains événements de l'équipe nationale.
15. Les alternes peuvent être ajoutées à l'équipe nationale pour remplacer une athlète retirée de l'équipe selon la section 7. L'addition d'alternes à l'Équipe est à la discrétion seule de l'entraîneur chef et sera faite en respectant la philosophie de mettre la meilleure équipe possible sur le terrain.
16. En plus de l'horaire plus haut, les athlètes doivent suivre le régime d'entraînement prescrit par l'entraîneur chef, participer aux tests de condition physique planifiés régulièrement et être disponible à rencontrer le personnel de l'équipe nationale à des temps et des endroits convenables tout au long de l'année.

SECTION 5 – CIRCONSTANCES IMPRÉVUES / CHANGEMENTS AU DOCUMENT

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

SECTION 6 – RENVOI D'UNE ATHLÈTE DE L'ÉQUIPE

18. À la sélection à l'équipe nationale, l'athlète doit :

- a) Signer, soumettre et suivre une entente de membre d'équipe de Softball Canada avant le 15 septembre 2022.
- b) Fournir tous les documents requis à Softball Canada (information de passeport, etc.)
- c) Participer aux événements, activités et rencontres d'équipe, tels que dirigés par l'entraîneur chef ou une personne qu'il a désigné.
- d) Assurer qu'ils portent de l'équipement et des vêtements appropriés pour les événements, séances d'entraînement, compétitions et entraînement de l'équipe nationale tel que dirigé par l'entraîneur chef
- e) Obéir à tous les règlements établis par l'entraîneur chef et/ou Softball Canada, y compris mais sans s'y limiter, le code de conduite et d'éthique
- f) Assister Softball Canada aux relations publiques et les projets de collecte de fonds tel que raisonnablement requis
- g) Respecter les obligations d'environnement d'entraînement hors-saison quotidien tel qu'identifié par l'entraîneur chef.
- h) Ne doit pas être en suspension ou toute autre sanction par tout corps gouvernant reconnu pour toute offense de dopage ou relié au dopage.
- i) Être disponible pour la collection d'échantillon en tout moment et d'avoir fourni de l'information à jour de son emplacement sur une base régulière tel que dirigé par Softball Canada, la Confédération mondiale de Baseball et Softball et/ou le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) conformément à la politique canadienne.

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

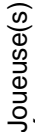
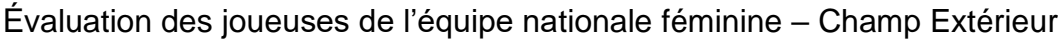
- a) Est incapable de maintenir, ou de travailler envers à la satisfaction de l'entraîneur chef, les normes d'entraînement décrites dans l'Annexe B;
- b) Est incapable de rencontrer les attentes de performance – performant en dessous du niveau attendu des normes sur le terrain, qui l'ont mérité leur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

SECTION 7 – SUBSTITUTION DES ATHLÈTES ALTERNES

20. Lorsque nécessaire et approprié, une athlète retirée de l'équipe nationale peut être remplacée par une alterne ou à l'extérieur du groupe d'alternes dans les cas de besoins positionnels.
21. Toute décision de retirer une athlète de l'équipe nationale est sujet à l'appel.

SECTION 8 – APPELS

22. Les sélections de Softball Canada à l'équipe du Championnat WBSC Amériques de 2022 peuvent être portées en appel conformément aux procédures telles que décrites dans la politique d'appels de Softball Canada.
23. On peut porter en appel des décisions de l'entraîneur chef quant aux nominations du PAA conformément à la politique d'appel de Softball Canada et des provisions d'appel applicables des politiques et des procédures du Programme d'aide à l'athlète de Sport Canada (PAA) (Section 13) <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/financement/aide-aux-athletes/politiques-procedures.html>
24. Le processus d'appel de Softball Canada pourrait être contourné avec le consentement de tous les partis et référé directement au centre de règlement des différends sportifs du Canada (CRDSC).

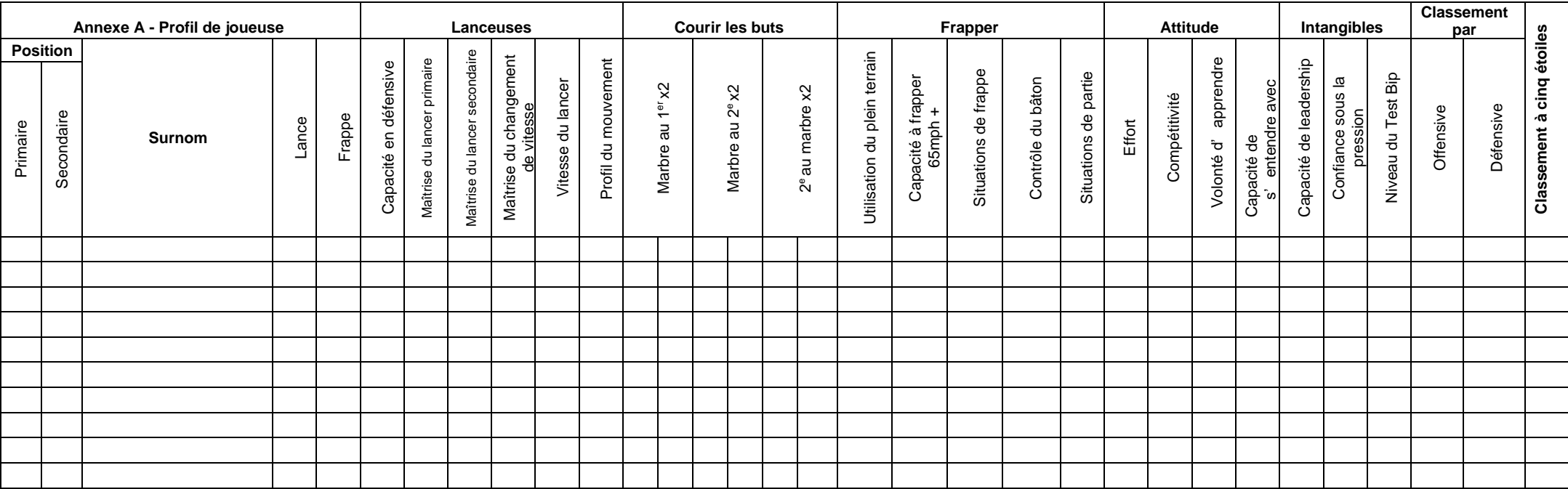


Date(s)

Endroit de l' évaluation :

[illegible]

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

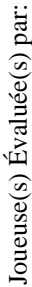


Joueuse(s) Évaluée(s) par:

Date(s) d' évaluation :

Endroit de l' évaluation

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



Date(s) d' évaluation :

Endroit de l' évaluation

[illegible]

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

ANNEXE B – NORMES D'ENTRAÎNEMENT

Protocoles d'évaluation de Softball Canada.docx

Protocole d'évaluation de Softball Canada

Préparé par: Scott Willgress

V1.2

2022

Antropométrie

- 1) Hauteur
- 2) Poids
- 3) Envergure des bras

Évaluation du mouvement

Flexibilité des épaules

Passez le bras droit par-dessus l'épaule et le bras gauche derrière le dos. Mesurez la distance entre les mains. Un résultat positif indique que les mains se chevauchent ; un résultat négatif indique qu'il y a une distance entre les mains. Répétez l'exercice pour l'épaule gauche.



Flexibilité des ischio-jambiers

Placez les pieds et les chevilles ensemble et penchez-vous à partir de la taille. Tendez les bras vers le sol aussi loin que possible. Mesurez la distance entre les mains et le sol. Le pointage le plus élevé pour ce test est de +6, ce qui signifie que l'athlète peut poser les paumes de ses mains sur le sol. Un pointage négatif indiquerait que l'athlète ne peut pas toucher le sol.



Éléments supplémentaires

Les évaluations de mouvement suivantes peuvent être utilisées en fonction du temps et/ou des besoins des joueurs :

- a. Colonne cervicale
 - i. Flexion/Extension/Rotation
- b. Multisegmentaire
 - i. Flexion/Extension/Rotation
- c. Position sur une jambe
- d. Fente en ligne
- e. Flexion complète des jambes (squat) avec poids au-dessus de la tête
- f. Levée de la jambe droite en position couchée (actif/passif)
- g. Verrouillage lombaire de la colonne thoracique (actif/passif)
- h. Test de Thomas
- i. Faber

Les descriptions se trouvent dans le manuel d'évaluation sélective du mouvement fonctionnel (ESMF).

Tests sur le terrain

Saut vertical

Description :

- Les athlètes utilisent un dispositif de saut vertical portable ou une plaque d'application de la force
- Avec les pieds immobiles, l'athlète sautera aussi haut qu'il le peut
- L'athlète effectuera trois tentatives et chaque tentative sera comptabilisée

Force de préhension

Description :

- Les athlètes auront deux occasions d'atteindre une force de préhension maximale avec chaque main
- Les protocoles utilisés doivent être tirés du manuel de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE).

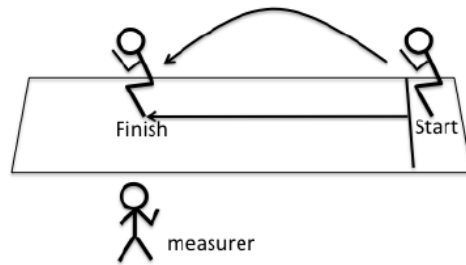
Raisonnement :

Évaluer et surveiller la force de préhension des athlètes. La force de l'avant-bras est importante pour les lancers, la vitesse et le contrôle du bâton ainsi que la prévention des blessures (hypothèses).

Saut en longueur

Description:

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



Raisonnement:

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

Sprint de 10-40-60 verges

Description :

- Les athlètes devront courir aussi vite que possible en ligne droite sur une distance de 60 verges
- Des lumières de chronométrage (Brower ou autre) seront installées à 0 m (hauteur des chevilles), à 10 verges (hauteur des hanches), à 40 verges (hauteur des hanches) et à 60 verges
- Une ligne de départ doit être installée à 30 cm derrière la ligne de 0 mètre
- Les athlètes devraient avoir l'occasion de faire une à deux courses d'échauffement à 75-85 %
- Les athlètes doivent avoir deux essais pour réaliser leur meilleur temps

Raisonnement :

La vitesse et l'accélération sont importantes pour de nombreux aspects du softball, y compris le jeu en défensive et la course sur les buts.

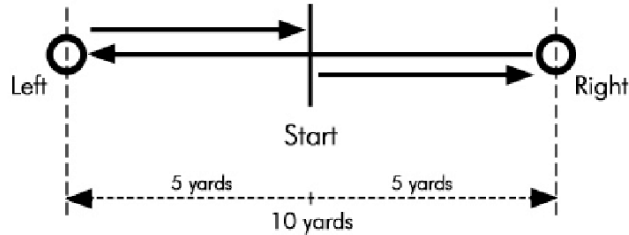
5-10-5 (Pro Agility) Agility

Description:

- A 10yrd course is set up with a start line in the middle, and two lines which are 5yds to either side of the start line.
- A set of timing cells should be set up at mid-shin to ankle height at the start line
- The athlete begins on the start line, straddling the laser from the timing cells
- When they are ready, they move as quickly as they can to their right, touch the outside hand on or over the 5yrd line, turn and run the 10yrd back to the far line, use the other hand to touch on or over the line, and then return through the start line
- Only the final time should be recorded
- The next trial should be done to the other direction
- A total of 1-2 trials should be given in each direction
- Approximately 3-5 min rest should be given between trials.

Raison :

The ability for whole body rapid change of direction is important in fielding and base running.



Sprint plio avec pivot 180 degré

Description :

- L'athlète se tient sur la ligne de départ, le dos tourné vers la ligne d'arrivée
- La ligne d'arrivée se trouve à 10 verges de la ligne de départ
- L'athlète se tourne vers sa droite et sprinte vers la ligne d'arrivée
- Le chronomètre commence au premier mouvement de l'athlète et s'arrête quand il franchit la ligne d'arrivée
- Le test sera effectué quatre fois, l'athlète devra se tourner deux fois vers le côté droit et deux fois vers le côté gauche.

Raison :

Évaluer la capacité des athlètes à tourner les hanches et à se déplacer vers l'arrière. Ceci est important en défensive chaque fois qu'une balle est frappée au-dessus de la tête.

Lancer avec rotation d'un ballon médicinal

Description:

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

ROTATIONAL MEDICINE BALL THROWS



Raisonnement:

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

Vélocité des lancers par-dessus

Description :

- Les athlètes auront quatre occasions de lancer dans un filet aussi fort qu'ils le peuvent
- À l'aide d'un radar de poche (ou d'un appareil similaire), la vitesse de chaque lancer sera mesurée

Motif :

Évaluer et surveiller la vélocité du lancer par-dessus de tous les joueurs, car le lancer est une habileté fondamentale du softball.

Handicap du frappeur

Description :

- Un tee sera installé avec un filet placé à environ sept pieds du tee
- Les joueurs doivent frapper 30 balles sur le tee dans le filet, c'est-à-dire trois séries de 10 balles
- À l'aide d'un radar de poche ou d'un appareil similaire, la vitesse de chaque balle frappée sera mesurée
- S'il y a une erreur de lecture OU si le radar n'a pas calculé la vitesse, la répétition ne comptera pas et devra être reprise
- Deux pointages seront attribués :
 - Le « handicap du frappeur » : il s'agira de la différence entre la vitesse de sortie la plus élevée et la plus basse
 - Le pointage global constituera la somme des 30 vitesses de sortie

Motif :

- Disposer d'une mesure de base pour vérifier la constance de l'élan et la puissance générée. Cela permettra aux joueurs de suivre l'évolution dans le temps à l'aide d'un test standardisé.

Test en laboratoire de force/puissance

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

AUS 20m Shuttle Run (beep test)

Force Velocity (FV) Profile – Trap Bar Jump

Description:

- The test consists of a series of static (non-countermovement) jumps completed with incremental loads using a trap (hex) bar. **If low setting is available, it should be used.** (ie, handle parallel to bar)
- The first jump should be completed using only body weight, then each incremental load should be loaded using the trap bar.
 - For the body weight jump, the tether should be looped through the middle two fingers of the athlete's hand. This position will most closely resemble the loaded trap bar jumps.
 - Athletes should be instructed to pause at the bottom of the lift (weight in contact with ground) for 1-2 seconds, then jump as high as they can.
 - Athletes can shrug at the top of the lift, but they cannot bend their elbows.
- Weighted jumps should start at 20kg (empty bar) and then increase by 15kg until the average velocity from the best jump of the set is 1.00-1.05 m/s.
 - Athletes get a maximum of 2 attempts with each load.
- 3-5 minutes rest should be given between each set.
- The force velocity profile should be measured and recorded using a GymAware PowerTool and associated software. Analysis will be done after the testing using the gymaware values, with outcomes including:
 - Slope of force-velocity line
 - F0 – force at velocity of 0, as calculated using the slope of the F/V line
 - V0 – velocity at force of 0, as calculated using the slope of the F/V line
 - Pmax – Theoretical maximal muscular power based on $P_{max} = (F0 \times V0)/4$
 - FVimb – Difference between optimal FV slope and the FV slope of the athlete
 - See: Samozino, P. et al. Force-Velocity Profile: Imbalance Determination and Effect on Lower Limb Ballistic Performance. Int J Sports Med 2014; 35: 505–510
- Values needed include mean velocity and mean force for the best rep (best mean velocity) at each load, body weight of the individual, and the difference in height of the greater trochanter between start position (bottom of trap bar squat) and take off position.
- ALTERNATIVELY, if gymaware is not available jump height at each load can also be recorded using optojump software.

Rationale:

The FV profile will be used to assess whether a force or velocity deficit exists in each individual athlete. This will assist with individualization of programming and monitoring in the future. Lower body FV capabilities should be related to full body aspect of the sport, such as throwing, running, and swinging the bat.

Force maximale du soulevé de terre avec Trap Bar

Description:

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

Raisonnement:

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

Maximum de tractions

Description:

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

Raisonnement:

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