



Développement à long terme du joueur de softball – Guide à l'intention des parents

Première édition – novembre 2009

MESSAGE DU PRÉSIDENT DE SOFTBALL CANADA

Le modèle de Développement à long terme du joueur de softball (DLTJ) utilise les dernières études scientifiques pour offrir de l'information aux joueurs, aux parents, aux entraîneurs, aux officiels et aux administrateurs concernant le cheminement idéal de développement des joueurs de softball au Canada. Ce cadre de travail en huit stades présente des suggestions pour l'entraînement approprié, une participation adéquate à la compétition et des programmes de récupération pour une croissance personnelle optimale tout en accordant une attention particulière à la croissance physique, mentale, cognitive, affective et sur le développement de l'individu. Ce cheminement donnera à chaque joueur les meilleures possibilités d'atteindre leur potentiel que ce soit - dans un club, une région, une province, sur la scène nationale ou même au niveau international.

Ce guide des parents est une brève vue d'ensemble de ce qui est couvert en détail dans le document **Guide de développement à long terme du joueur de softball au Canada**. Softball Canada est conscient du rôle vital que jouent les parents dans les nombreux aspects du développement de l'enfant et l'organisme constate l'énorme engagement que vous faites en tant que parents d'un athlète de softball par le temps que vous y consacrez et par votre soutien financier. Ce Guide des parents a été mis au point pour aider les parents à comprendre comment aider leur enfant à réaliser son plein potentiel. Plus vous comprenez en tant que parent le rôle approprié de l'entraînement, de la compétition, de la nutrition, de l'hydratation, du

repos et de la récupération, meilleure sera l'expérience de softball de votre enfant. Softball Canada encourage les parents à s'impliquer dans l'expérience de softball de l'enfant et à s'informer sur les concepts du DLTJ et sur le développement physique. Je vous encourage à consulter le site web de Softball Canada (www.softball.ca) pour obtenir plus d'information sur le DLTJ.

Une composante clé de tout cheminement de développement de chaque joueur est que ce développement prend du temps. Bien que les individus suivent un cheminement prévisible de croissance personnelle, le rythme avec lequel les enfants traversent cette période varie selon les individus. Il est important de réaliser que le cheminement décrit et les âges de référence de ce document sont à titre de guide en vue d'une programmation efficace et qu'il faut adopter une part de flexibilité et de compréhension du besoin d'individualiser la direction suggérée. Il y a aussi un chevauchement entre les stades pour prendre en compte les différents rythmes de maturation des joueurs. Le guide reconnaît le besoin de promouvoir un style de vie actif et rappelle que la notion d'être « Actif pour la vie » est un objectif fondamental.

Merci de nous aider en faisant du sport du softball le sport de l'avenir au Canada de même que le sport de choix pour la majorité des Canadiens et Canadiennes.

Kevin Quinn
Président — Softball Canada

LE SYSTÈME DU SOFTBALL

Softball Canada met en œuvre une programmation de softball en partenariat avec nos 13 associations provinciales/territoriales affiliées à travers le pays et avec les nombreuses associations locales de softball qui sont les pivots de notre sport. Les initiatives de développement des joueurs sont en place pour encourager la participation de la jeunesse chez les débutants jusque sur la scène internationale. Pour plus d'information sur les programmes et les services, veuillez communiquer avec Softball Canada ou avec vos associations provinciales/territoriales de softball dont la liste apparaît à la fin de ce document.



10 FACTEURS CLÉS QUI INFLUENT LE DLTJ

Les facteurs suivants sont issus des recherches, des principes et des outils qui ont servi de fondement à l'élaboration du DLTJ. Ces 10 facteurs ont guidé les décisions concernant le cadre de travail du modèle de DLTJ du softball que vous retrouverez dans les 8 stades décrits plus loin dans ce document.

1 RÈGLE DES 10 ANS

Ce principe insiste sur le fait que le développement du joueur de softball doit être considéré comme un processus à long terme. La recherche a démontré que gagner à un jeune âge n'est pas une garantie de performances gagnantes plus tard dans la vie. Concentrer son intérêt sur la victoire aux premiers stades peut avoir des conséquences négatives comme le mauvais développement des habiletés, l'épuisement et les blessures. Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ 10 ans ou 10 000 heures pour atteindre un niveau élite. Dans les premiers stades du développement des joueurs, la formation doit être le principal point d'intérêt.

2 LES FONDEMENTS

Les habiletés fondamentales du mouvement sont la base de toutes les activités physiques et des sports et elles comprennent les habiletés de locomotion (comme courir, sauter), les habiletés de manipulation d'objets (comme attraper, lancer, frapper avec un instrument) et les habiletés de gestion du corps (comme l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse). Les enfants doivent développer une bonne base de ces habiletés avant la puberté pour optimiser tant l'activité qui durera toute la vie que la performance future. Il est important de maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement avant de développer les habiletés fondamentales du sport comme attraper une balle de softball avec un gant, lancer par en dessous à un frappeur et frapper une balle de softball pour réussir un coup sûr. La combinaison des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés fondamentales propres au sport correspond au savoir-faire physique. Les enfants doivent développer ce savoir-faire physique avant

l'apparition de la croissance rapide soudaine. Comme parent, vous devriez demander à votre association locale de softball comment son programme développe le savoir-faire physique. Vous devez aussi favoriser chez votre enfant, la pratique d'activités qui exposent votre enfant aux quatre différents environnements que sont la terre, l'eau et la glace/neige pour garantir leur développement athlétique global.

3 LA SPÉCIALISATION

Le softball est considéré un sport à spécialisation tardive qui peut être maîtrisé plus tard dans le développement du joueur. Les enfants ont besoin de se développer comme athlètes avant de devenir spécialisés comme joueurs dans un sport. Comme parent, vous devriez rechercher des programmes de softball où votre enfant a un temps de jeu égal aux autres enfants durant son développement et a la chance de jouer à toutes les positions. Vous devriez inscrire votre enfant dans divers sports et dans plusieurs activités physiques pour développer ses capacités physiques. Certains parents croient que si leur enfant se spécialise dans un sport et pratique ce sport durant toute l'année, il se rendra au sommet du sport. La recherche démontre que ces joueurs ont tendance à décrocher du sport ou parviennent simplement à l'épuisement.

4 L'ÂGE BIOLOGIQUE VERSUS L'ÂGE CHRONOLOGIQUE

Le DLTJ est basé sur l'âge biologique (maturité des qualités physiques, motrices, cognitive et affectives) de l'enfant. Tous les enfants suivent les mêmes stades de maturité, mais le moment, le rythme et l'intensité de ces qualités peuvent différer de plus ou moins 2 ans. En conséquence, il peut y avoir jusqu'à 4 ans de différence entre deux enfants du même âge chronologique. Le DLTJ doit identifier le rythme de maturation des joueurs qui peut être hâtif, tardif ou moyen pour aider à élaborer les programmes d'enseignement, d'entraînement et de compétition correspondant au niveau de préparation du joueur. Les individus à maturation rapide sont plus gros, plus forts et plus rapides et en conséquence, ils sont plus souvent choisis dans les équipes. Ceci est toutefois en grande partie dû à la croissance et non au talent. Il est important de noter que parce que l'individu à maturation lente prend plus de temps pour se développer, il arrive souvent qu'il devienne un meilleur joueur avec le temps.

5 LA CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT

La capacité d'entraînement se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli selon les différents stades de croissance et de maturation. Il est toujours possible d'entraîner les systèmes physiologiques, mais il y a des périodes de développement qui sont plus sensibles lorsque le corps répond moins à un entraînement spécifique. On les appelle les éléments de base de l'entraînement. Pour atteindre leur plein potentiel génétique, les joueurs ont besoin de profiter du bon entraînement au bon moment. Les éléments de base de l'entraînement sont:

Habilités fondamentales du mouvement:

- Filles: 5 à 8 ans
- Garçons: 6 à 9 ans

Vitesse:

- Période optimale 1 (durée de moins de 5 secondes):
 - Filles: 6 à 8 ans
 - Garçons: 7 à 9 ans
- Période optimale 2 (durée entre 5 et 20 secondes):
 - Filles: 11 à 13 ans
 - Garçons: 13 à 16 ans

Souplesse (Flexibilité):

- Garçons et Filles: 6 à 10 ans
- Attention spéciale à la poussée de croissance rapide soudaine (PCRS - période maximale de croissance durant la poussée de croissance)

Habilités propres au softball:

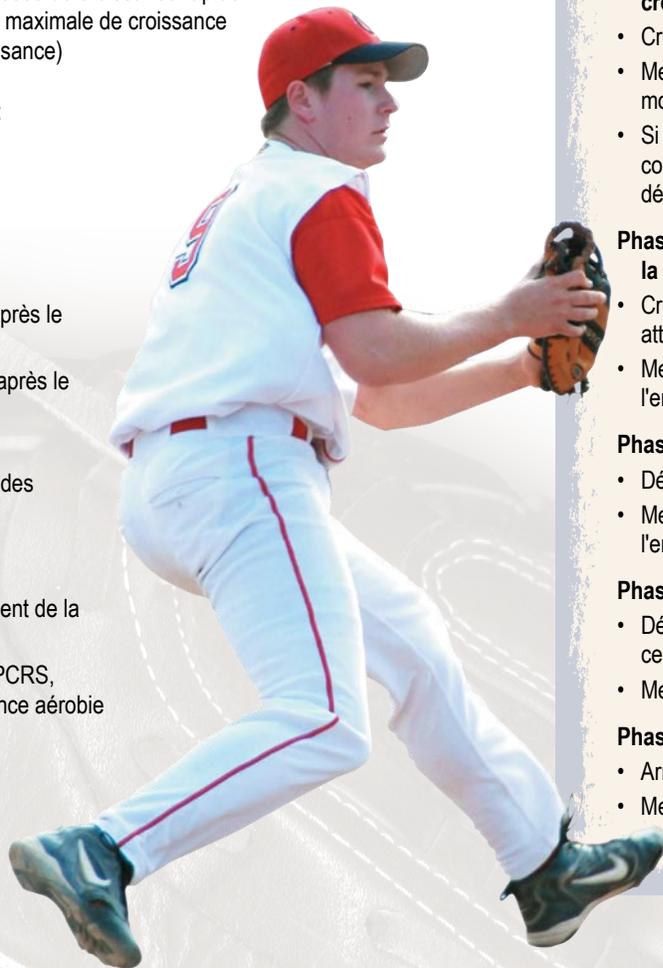
- Filles: 8 à 11 ans
- Garçons: 9 à 12 ans

Force:

- Période optimale 1:
 - Filles: immédiatement après le PCRS
 - Garçons: 12 à 18 mois après le PCRS
- Période optimale 2:
 - Filles seulement: début des menstruations

Endurance:

- Avant le PCRS, entraînement de la capacité aérobie
- Commencer au début du PCRS, entraînement de la puissance aérobie typique:
 - Filles: 10 à 14 ans
 - Garçons: 10 à 15 ans



Mesure de la croissance

Les entraîneurs et les parents peuvent utiliser les mesures de la stature (taille) avant, durant et après la maturation comme guide pour suivre l'âge de développement de leur enfant. Le suivi de la croissance permet aux entraîneurs de composer avec les éléments de base de l'entraînement et de la performance (endurance, force, vitesse et flexibilité) et du développement des habiletés au moment approprié.

Comment mesurer la croissance

- Se tenir debout contre un mur, sans chaussures, les talons touchant le mur.
- Mesurer du plancher jusqu'au dessus de la tête.
- Les mesures doivent être prises à la même heure, chaque jour (AM ou PM).

Phase 1: 0 à 6 ans

- Croissance très rapide.
- Mesure de la taille debout et du poids aux anniversaires.

Phase 2: 6 ans jusqu'au début de la poussée de croissance (PC)

- Croissance constante jusqu'au début de la PC.
- Mesure de la taille debout et du poids tous les 3 mois.
- Si la mesure est effectuée en dehors de la maison, considérez la date d'anniversaire comme point de départ de la mesure.

Phase 3: Du début de la PC jusqu'au sommet de la PC

- Croissance rapide jusqu'à ce que le sommet soit atteint.
- Mesure de la taille debout, du poids assis et de l'envergure des bras tous les 3 mois.

Phase 4: Sommet de la PC et décélération lente

- Décélération rapide.
- Mesure de la taille debout, du poids assis et de l'envergure des bras tous les 3 mois.

Phase 5: De la décélération lente à la cessation

- Décélération lente de la croissance jusqu'à la cessation de la croissance.
- Mesure de la taille debout tous les 3 mois.

Phase 6: Cessation

- Arrêt de la croissance.
- Mesure de la taille et du poids aux anniversaires.

6 APPROCHE HOLISTIQUE – DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF ET ÉMOTIF

Un des principaux objectifs du DLTJ est l'approche holistique du développement du joueur. Les parents devraient inscrire leur enfant dans des programmes qui tiennent compte de la personne complète du joueur (physique, mental, cognitif, émotif et social) et pas dans ceux qui se concentrent uniquement sur les aspects techniques/tactiques et physiques du softball. Les programmes de softball devraient aussi enseigner les habiletés de vie (dévouement, éthique du travail, détermination) et l'amélioration du développement du caractère.

7 PÉRIODISATION OU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT, DE COMPÉTITION, ET DE RÉCUPÉRATION

Les études scientifiques ont démontré que la périodisation (le plan détaillé qu'un entraîneur met au point pour organiser les éléments complexes des facteurs d'entraînement, de compétition et de récupération) est nécessaire pour produire des améliorations optimales de la performance. Cela signifie planifier les bonnes activités avec le degré de difficulté adéquat dans la bonne séquence pour atteindre les objectifs recherchés à l'entraînement et en compétition. Le plan doit être divisé en unités réalistes. La bonne séquence de ces unités est crucial au succès. Pour atteindre la performance optimale dans un environnement de compétition, les unités d'entraînement doivent être séquencées comme suit:

- 1) Développer la capacité de performance du joueur. Les facteurs de performance sont: les habiletés propres au softball, les tactiques/stratégies, les éléments physiques, les habiletés mentales.
- 2) Intégrer les facteurs de performance dans un mélange complexe et harmonieux.
- 3) Préparer le joueur à réussir une bonne performance lors de compétitions identifiées.



8 COMPÉTITION

Différents stades de développement et différents niveaux de participation ont des exigences diverses selon le type, la fréquence et le niveau de compétition. À certains stades de développement, l'entraînement et le développement ont préséance sur la compétition et le succès à court terme. De très jeunes enfants ne devraient jamais s'entraîner pour participer à des compétitions selon les règles établies. À mesure que les enfants vieillissent et se développent, ils devraient progresser à partir des activités basées sur le plaisir vers une combinaison d'entraînement et de compétition. À des stades plus avancés, il devient plus important pour les joueurs d'expérimenter diverses situations de compétition et finalement d'avoir de bonnes performances aux événements internationaux. Pour chaque stade de développement du DLTJ un entraînement spécifique est recommandé pour la compétition dans une liste qui se trouve plus loin dans ce document.

La compétition locale, régionale, provinciale et nationale et les calendriers d'événements doivent aussi être coordonnés et les tournois doivent être choisis selon les priorités du stade de développement particulier des joueurs et de l'équipe.

9 L'ALIGNEMENT ET L'INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF

Le DLTJ est un véhicule qui permet à tous ceux du système sportif d'être sur la même longueur d'onde. Le but ultime est d'avoir un pays, une vision, un système. Softball Canada travaille avec toutes les associations provinciales/territoriales et les associations locales de softball pour aligner le sport du softball de sorte que nous travaillions tous vers les mêmes buts. Softball Canada travaille aussi avec les autres organisations nationales de sport (ONS) pour un meilleur alignement du système sportif canadien. Et enfin, tous les partenaires qui transmettent des programmes sportifs (départements de loisirs municipaux, écoles, clubs locaux etc.) travaillent ensemble pour encadrer le développement des joueurs.

10 KAIZEN – AMÉLIORATION CONTINUE

Softball Canada ne prétend pas tout connaître de la meilleure façon de développer des joueurs de softball. Nous reconnaissons que de nouvelles études scientifiques émergent constamment et que nous révisons ce nouveau savoir et cette information et les incorporons dans notre modèle de DLTJ sur une base continue. Les parents devraient aussi demeurer informés des nouveaux développements dans les sports et les activités auxquels leurs enfants participent.

OBJECTIF:

- L'activité physique devrait être amusante et faire partie de la vie quotidienne des enfants.

STRUCTURE DE LA SAISON

- **Pré-saison:** Pas de pré-saison recommandée
- **Saison compétitive:** 8 à 10 semaines
- **Nombre de séances d'entraînement/parties:** 10 à 20 séances d'entraînement/séances de parties modifiées d'une durée de 60 minutes
- **Fréquence:** 1 à 2 fois par semaine pour une durée de 60 minutes par séance

PHYSIQUE

- Utiliser le softball pour enseigner les habiletés fondamentales du mouvement tout en introduisant des activités comme la gymnastique, l'athlétisme, le patinage/le ski et la natation afin de développer le savoir-faire physique.

MENTAL

- Utiliser l'imagerie mentale pour développer les habiletés de visualisation.
- Concevoir des activités qui aident les joueurs à prendre confiance et à développer leur estime de soi tout en participant à des sports et à des jeux variés, amusants et stimulants.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Encourager la croissance personnelle et commencer à valoriser des attitudes et des comportements de franc jeu.
- Encourager le développement de valeurs personnelles positives par des exemples tirés du sport.
- Introduire les aptitudes de vie (coopération, partage, respect, détermination et dévouement).

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Apprendre, entraîner et maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement comme courir, frapper, lancer, attraper ou frapper avec un instrument par le jeu. Développer ces habiletés maintenant aidera votre enfant à maîtriser plus tard les habiletés propres au softball comme frapper une balle de softball avec un bâton et effectuer un lancer de type moulin à vent à un frappeur.
 - Encouragez votre enfant à courir – non seulement en ligne droite, mais avec des arrêts, des départs et des changements de direction. Les jeux de toucher et de poursuite sont excellents.
 - Encouragez votre enfant à essayer divers sports et plusieurs activités (au moins 3 à 4 par année).
 - Pratiquez des jeux d'attrapés avec votre enfant. Utilisez une grande variété d'objets mous et de balles de différentes grosseurs. Commencez avec un gros ballon qu'il faut attraper des deux mains et progressez vers les ballons et les balles plus petites pour éventuellement attraper avec une seule main. Les balles qui ne bondissent pas trop sont très utiles pour apprendre, comme les sacs de fèves.
 - Servez-vous de jeux qui exploitent les positions du corps – les bascules et les roulades. Faire semblant de glisser comme un serpent et faire le rouleau sur le plancher ou dans une petite pente gazonnée.
 - Utilisez des jeux de lancer. Commencez avec des objets mous que votre enfant peut tenir facilement dans sa main. Demandez à votre enfant de viser une cible et quelquefois de lancer le plus fort possible. Faites-lui utiliser la main droite et la main gauche lorsqu'il lance.
 - Dans les moments plus calmes ou quand l'espace est réduit, jouer à des jeux d'équilibre. Se tenir sur un pied et sur l'autre. Essayez l'équilibre sur diverses parties du corps et essayez de marcher sur les lignes peintes sur le sol.
 - Sauter, faire des dessins dans les airs, bondir pour voir à quelle hauteur votre enfant peut aller. Imaginer des «rivières» et faites sauter votre enfant d'une rive à l'autre. Essayez le saut sur une jambe ou sur les deux. Assurez-vous que votre enfant plie les genoux lorsqu'il atterrit.
 - Présenter des activités aquatiques à votre enfant et des programmes d'apprentissage de la natation. Faites-le patiner ou skier et jouer dehors sur la glace ou dans la neige pour lui apprendre à glisser.
 - Conduire un tricycle, ou une bicyclette avec ou sans roues stabilisatrices pour développer l'équilibre dynamique.
- Assurez-vous que les jeux/activités des enfants ne sont pas compétitifs à ce stade et qu'ils sont structurés autour de la participation et du plaisir. Changez les règlements pour les adapter aux capacités des enfants.
 - Servez-vous d'équipement modifié, de distances modifiées et de jeux préparatoires et faites un grand nombre de répétitions des habiletés.
 - Jouer des petits jeux (maximum 6 contre 6) en faisant jouer ensemble des enfants de divers niveaux.
 - Assurez-vous que le programme permet à l'enfant de jouer durant toute la période (aucune personne sur le banc) et que les joueurs ont la chance de jouer à toutes les positions, y compris la position de lanceur.
- Soyez un modèle pour votre enfant. Soyez physiquement actif avec votre enfant (30 minutes par jour pour les tout-petits et 60 minutes pour ceux qui sont d'âge préscolaire peu importe le temps météorologique). Rendez cette période amusante et qu'elle soit une partie normale de la journée de votre enfant. Vous pouvez pratiquer une activité physique par le jeu, lancer, attraper et frapper une balle. Planifiez ou participez à différentes activités qui conviennent aux capacités et aux intérêts de votre enfant.



OBJECTIFS

- Maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement et présenter ensuite les habiletés fondamentales du softball tout en concentrant son attention sur le plaisir et la participation.

STRUCTURE DE LA SAISON

AU DÉBUT DU STADE

- **Pré-saison:** Pas de pré-saison recommandée
- **Saison compétitive:** 8 à 10 semaines
- **Nombre de séances d'entraînement/parties:** combinaison de 10 à 20 séances d'entraînement/parties modifiées en commençant par 60 minutes d'activités et de jeux préparatoires et progresser vers des séances structurées de 45 minutes d'entraînement préparatoire suivi d'une partie modifiée de 45 minutes
- **Fréquence:** 1 à 2 fois par semaine avec des séances de 60 à 90 minutes

PLUS TARD DURANT LE STADE

- **Pré-saison:** 8 à 12 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 8 à 10 semaines
- **Nombre de séances d'entraînement/parties:** combinaison de 10 à 20 séances d'entraînement/parties modifiées en commençant par 60 minutes d'activités et de jeux préparatoires et progresser vers des séances structurées de 30 minutes d'entraînement préparatoire suivi d'une partie modifiée de 60 minutes
- **Fréquence:** 1 à 2 fois par semaine avec des séances de 90 minutes

PHYSIQUE

- Développer les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination et vitesse) et le conditionnement physique général par des jeux amusants et des activités divertissantes.
- Période optimale pour la souplesse et la vitesse (durée de moins de 5 secondes dans toutes les directions).
- Développer la force et la puissance en utilisant le poids corporel de l'enfant durant les exercices.
- Enseigner les habiletés fondamentales du mouvement: courir, sauter, lancer et attraper.

SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

- Introduire les habiletés fondamentales du softball (frapper, capter, attraper, lancer et glisser).
- Utiliser des règles simples lors de parties modifiées. Renforcer les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés de softball apprises lors des séances d'entraînement au cours des parties modifiées et se servir des échauffements comme séances additionnelles de développement des habiletés.
- Insister sur l'utilisation des habiletés durant les parties, plutôt que de vous concentrer sur la victoire ou la défaite. Il faut encourager largement l'essai et l'exécution correcte, mais il ne devrait pas y avoir de critiques pour les fautes ou les erreurs.
- Maximiser les possibilités d'un enfant de pratiquer les habiletés en vous assurant que chaque enfant a son propre équipement. Votre enfant devrait pratiquer seul et à deux le plus souvent possible pour augmenter le nombre de répétitions de l'habileté enseignée.

MENTAL

- Se servir de l'imagination pour développer les habiletés de visualisation.
- Introduire la prise de décision avec l'aide de l'entraîneur sur le terrain pour avoir une interaction immédiate.
- Introduire l'esprit d'équipe/les activités de socialisation.
- Développer le contrôle des émotions.
- Développer l'estime de soi chez votre enfant par le renforcement de l'effort individuel (de soi et des autres) versus les résultats (gagner/perdre).

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Encourager la croissance personnelle et le développement lors des moments d'enseignement et reconnaître ce que les joueurs font de bien.
- Encourager le développement de valeurs personnelles positives (honnêteté, intégrité, loyauté).
- Introduire les concepts d'esprit sportif et d'éthique du jeu.
- Introduire les habiletés sociales (coopération, partage, respect).
- Développer des aptitudes de vie (travail d'équipe, éthique du travail et accepter la défaite avec grâce).

“C'est un stade crucial pour le développement du savoir-faire physique, et c'est durant cette période que les fondements de plusieurs habiletés avancées sont établies.” Colin Higgs, Expert du DLTA



RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Inscrire votre enfant à des programmes qui respectent les principes du DLTJ. À ce stade, les programmes devraient
 - être concentrés sur l'apprentissage et le plaisir, plutôt que sur ce qu'il faut faire pour remporter des victoires et jouer dans des ligues.
 - se concentrer sur le développement global d'une habileté. Ces habiletés devraient être bien structurées, positives et amusantes et elles devraient développer les déterminants de la condition motrice de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse. La vitesse de la main et du pied devrait être développée durant ce stade. Si la période optimale pour développer la vitesse est manquée, la vitesse du corps, plus tard, dans la vie, peut être compromise.
 - développer la force, l'endurance et la souplesse par des jeux amusants et des activités plutôt que par un régime d'entraînement.
 - développer le savoir-faire physique de votre enfant. Il est important que votre enfant maîtrise les habiletés fondamentales du mouvement avant que les habiletés propres au softball soient introduites. Comme parent, vous pouvez jouer à attraper, lancer, frapper, courir, et pratiquer d'autres jeux exigeants sur le plan physique avec votre enfant.
- Encouragez la participation quotidienne, peu importe le temps météorologique, par une combinaison de jeux non-structurés avec des amis et de programmes structurés offrant de l'instruction de qualité par des enseignants/leaders/entraîneurs qualifiés dans des activités de loisir communautaire, dans les écoles et dans les programmes de sport mineur (au moins 90 minutes par jour).
- Ne croyez pas le mythe que la spécialisation précoce dans les sports en pratiquant un sport à longueur d'année mènera à une meilleure performance plus tard dans la vie. Développer des athlètes complets à ce stade est bien mieux. Encouragez votre enfant à pratiquer un grand nombre de sports variés qui sont concentrés sur le plaisir, la participation et l'apprentissage tout en étant sensible aux préférences de votre enfant pour le choix des activités. Même s'ils peuvent pratiquer un sport qu'ils préfèrent une ou deux fois par semaine, ils devraient pratiquer d'autres sports ou activités au moins 3 à 4 fois par semaine. Ils devraient être encouragés à prendre part à des activités qui ont lieu sur le terrain, dans l'eau et sur la glace/la neige durant les diverses saisons. Encouragez aussi votre enfant à jouer à toutes les positions.
- Assurez-vous que les compétitions sont structurées pour la participation et le plaisir. Les compétitions devraient être modifiées pour être adaptées aux capacités et aux caractéristiques des enfants
 - Les enfants de cet âge sont très sensibles à ce qui est « juste » et ils devraient faire l'expérience de règles simples et de l'éthique du sport. Les tactiques de base et la prise de décision peuvent commencer.
 - Assurer un temps de jeu égal à tous les enfants de divers niveaux d'habileté qui jouent ensemble et qui ont une chance de jouer à toutes les positions y compris à celle du lanceur.
 - Modifier les règles pour assurer: le maximum de chances de marquer pour tous, le plus d'action possible pour tous, que personne ne soit assis hors de l'offensive ou de la défensive, que les joueurs doués ne dominent pas et garantir à tous l'occasion d'apprendre et de réussir.
 - Se concentrer sur le processus (apprentissage et effort) plutôt que sur le résultat des compétitions (victoires/défaites). Ne vous inquiétez pas du pointage. À cet âge, plusieurs programmes qui incluent la compétition ne tiennent pas compte du pointage. Faites porter l'intérêt sur l'apprentissage et sur le plaisir de jouer plutôt que sur ce qu'il faut faire pour gagner des parties, ou finir en tête de la ligue. Aidez votre enfant à apprendre en posant des questions ouvertes comme les suivantes.
 - “Qu'est-ce qui a été le plus amusant dans la séance d'entraînement/la partie d'aujourd'hui?”
 - “Qu'est-ce qui a bien fonctionné?”
 - “Qu'est-ce qui n'a pas trop bien été?”
 - “Qu'est-ce que tu as appris qui pourra t'aider à l'avenir?”
 - “As-tu des idées sur ce que tu aimerais travailler avant la prochaine partie?”
- Impliquez-vous dans l'expérience sportive de votre enfant et ne soyez pas simplement spectateur. Aidez l'entraîneur en participant avec votre enfant ou en prenant de petits groupes de quatre à six enfants pour diriger des exercices que l'entraîneur a préparés.



OBJECTIFS

- Raffiner les habiletés fondamentales du mouvement au début du stade et développer les habiletés fondamentales du softball plus tard au cours du stade, le tout dans un environnement sécuritaire qui favorise la confiance en soi, la participation et le plaisir.
- Introduire les tactiques et les stratégies simples de façon systématique dans l'entraînement et les appliquer par la suite dans des parties modifiées.
- Introduire l'entraînement au conditionnement physique général et à l'entraînement des habiletés mentales plus tard au cours du stade.

STRUCTURE DE LA SAISON

AU DÉBUT DU STADE

- **Pré-saison:** 8 à 12 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 8 à 10 semaines
- **Nombre de séances d'entraînement/parties:** combinaison de 10 à 20 séances d'entraînement/parties modifiées qui comprennent une séance structurée d'avant-partie de 30 minutes suivie d'une partie modifiée de 60 minutes
- **Fréquence:** 1 à 2 fois par semaine pour 90 minutes

PLUS TARD AU COURS DU STADE

- **Pré-saison:** 12 à 16 séances d'entraînement
- **Saison compétitives:** 12 à 15 semaines
- **Ratio entraînement/compétition:** 70% séances d'entraînement: 30% compétitions
- **Nombre de parties:** 18 à 22 parties, plus le développement structuré d'habiletés avant les parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 42 à 52 séances d'entraînement
- **Fréquence:** activités propres au softball: 2 à 3 fois par semaine pour 90 minutes

PHYSIQUE

- Période optimale pour:
 - le développement des habiletés
 - la souplesse
 - la vitesse (durée de moins de 5 secondes)
- Développer la force, la puissance, la vitesse, l'agilité et la rapidité en utilisant des jeux amusants/activités divertissantes au début du stade et des exercices faisant appel au poids du corps, au ballon médicinal et au ballon suisse plus tard au cours du stade.
- Surveiller la croissance pour déterminer la vitesse de la croissance rapide (PCRS-rythme maximum de croissance en taille ou croissance soudaine).
- Encourager la participation quotidienne à de nombreux sports ou à des activités récréatives pour le plaisir, la participation et pour apprendre.
- Encourager les joueurs à pratiquer 2 à 3 sports complémentaires durant l'année. À ce stade, les enfants ont une bonne idée des sports qu'ils aiment et dans lesquels ils croient avoir du succès et ils devraient être incités à les poursuivre.



SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

- Assurer un entraînement approprié en utilisant une proportion 70% séance d'entraînement et 30% compétition pour profiter de la période optimale de développement des habiletés à ce stade. C'est le stade le plus important pour le développement des habiletés propres au sport puisque c'est une période d'apprentissage accélérée de la coordination et du contrôle de la motricité fine. Le cerveau est presque adulte en grosseur et en complexité et il est capable de réussir des habiletés très raffinées. C'est aussi une période au cours de laquelle les enfants adorent pratiquer les habiletés qu'ils apprennent et voir leur propre progression.
- Développer les habiletés fondamentales du softball (frapper, capter, attraper, lancer et glisser).
- Utiliser des règles simples dans des parties modifiées. Renforcer les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés de softball apprises lors des séances d'entraînement, au cours des parties modifiées et se servir des échauffements comme séances additionnelles de développement des habiletés.
- Regrouper les joueurs de tous les niveaux d'habileté ensemble, au début du stade et diviser les joueurs en équipes selon les niveaux d'habileté plus tard au cours du stade si possible.
- Assurer un temps de jeu égal à tous les enfants de divers niveaux d'habileté qui jouent ensemble et qui ont une chance de jouer à toutes les positions au début du stade et les encouragez ensuite à jouer à 3 ou 4 positions plus tard au cours du stade. Encourager tous les joueurs à lancer au début du stade et par la suite, développer 5 lanceurs par équipe.

- S'assurer que les séances d'entraînement sont bien organisées, variées, sous forme de jeux et qu'elles sont actives.
- Modifier les règles du jeu pour assurer le succès des joueurs, encourager le développement des lanceurs, éviter la surutilisation des lanceurs, éviter la domination des individus ou d'une équipe et garantir plus de participation et plus d'action des joueurs.
- Éviter d'enregistrer les classements de ligue ou des statistiques qui donnent plus d'importance aux victoires et aux défaites qu'au processus. L'intérêt principal devrait porter sur le fait de faire de grands efforts et améliorer ses habiletés.

MENTAL

- Se servir de l'imagination pour développer les habiletés de visualisation.
- Introduire les attentes relatives au contrôle de soi au début du stade et au contrôle des émotions plus tard au cours du stade.
- Initier la prise de décision avec l'aide d'un entraîneur sur le terrain durant des parties modifiées et la prise de décision autonome durant les séances d'entraînement.
- Proposer des activités visant l'esprit d'équipe/la socialisation.
- Introduire la détermination des buts plus tard au cours du stade.
- Introduire l'autonomie du joueur et faire porter l'intérêt sur le processus du développement personnel et de l'équipe plutôt que sur les résultats de la compétition.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Encourager la croissance personnelle et le développement lors des moments enseignables et montrer son appréciation lorsque le joueur exécute bien les jeux.
- Continuer à développer les attitudes et les comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Continuer à développer de valeurs individuelles positives: honnêteté, gentillesse, responsabilité, intégrité, loyauté, justice, autodiscipline et estime de soi.
- Continuer à développer le concept d'équipe: travail d'équipe, éthique du travail, faire de son mieux, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire et jouer prudemment.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Continuez à encourager votre enfant à participer à des activités physiques non-structurés avec des amis à tous les jours, peu importe le temps météorologique.
- Encouragez et soutenez votre enfant pour qu'il travaille sur la souplesse, la vitesse, l'endurance et la force. Il utilise le poids corporel, le ballon suisse et le ballon médicinal pour développer la force. Il faut développer l'endurance par des jeux et des relais au cours de la séance d'entraînement. C'est une période importante pour travailler sur la souplesse.
- Encouragez votre enfant à profiter de toutes les occasions pour essayer de nouveaux sports ou participer à des activités à l'école, durant les cours d'éducation physique, en sport intramural, à faire partie des équipes scolaires ou à des sports de clubs communautaires. Essayer des sports/activités de terrain, d'eau et de neige/glace. Faites lui essayer différentes positions ou certaines épreuves. Il pourrait trouver quelque chose dans laquelle il excelle alors qu'il ne s'y attendait pas. Assurez-vous que votre enfant a du plaisir et qu'il aime être physiquement actif.
- Assurez-vous que votre enfant n'est pas surentraîné, qu'il ne participe pas à trop de compétitions ou qu'il ne se spécialise pas dans un sport trop tôt. Il est encore trop tôt pour la spécialisation dans les sports à spécialisation tardive comme le softball. Bien que plusieurs enfants ont déjà, à cet âge, développé une préférence pour un sport ou un autre, ils ont besoin d'une grande variété d'activités, de jouer à au moins 2 à 3 sports différents.
- Assurez-vous que l'environnement d'apprentissage est stimulant, organisé, actif, amusant et qu'il comprend des activités variées.
- Pensez à long terme, pas au court terme quand il est question de développement sportif. Parce que c'est un moment très important pour le développement des habiletés, il faut consacrer plus de temps aux séances d'entraînement qu'aux parties. Pour les meilleurs résultats à long terme, 70% du temps consacré au sport doit être utilisé pour les séances d'entraînement et seulement 30% pour la compétition. Les parties permettent aux joueurs de tester leurs habiletés et ces parties devraient être considérés comme des moyens additionnels de développement, plutôt que comme un objectif.
- Parlez à votre enfant des changements soudains dans la croissance et expliquez-lui que ceci peut provoquer une baisse temporaire de performance. C'est normal et la situation s'améliorera à mesure qu'il s'adaptera à son nouveau corps.



OBJECTIFS

AU DÉBUT DU STADE

- Continuer à développer les habiletés fondamentales du softball et introduire des habiletés et des tactiques/stratégies de softball plus avancées.
- Optimiser l'ensemble des habiletés et bâtir sur les expériences en compétition.
- Développer la condition physique générale globale et les habiletés mentales générales.
- Présenter les habiletés mentales propres au softball et apprendre à faire face aux défis mentaux et physiques de la compétition.

PLUS TARD AU COURS DU STADE

- Continuer à développer les habiletés fondamentales et les tactiques/stratégies simples du softball et développer des habiletés et des tactiques/stratégies de softball plus avancées.
- Continuer à développer la condition physique générale globale et les habiletés mentales générales et introduire les habiletés mentales propres au softball.
- Concentrer sur le transfert de la performance des habiletés développées à l'entraînement vers un environnement de compétition en se concentrant davantage sur la performance de l'équipe.

STRUCTURE DE LA SAISON

AU DÉBUT DU STADE

- **Pré-saison:** 10 à 15 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 12 à 15 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 70% séances d'entraînement: 30% compétitions
- **Nombre de parties:** 18 à 22 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 42 à 52 séances d'entraînement
- **Fréquence:** 2 à 3 fois par semaine avec des séances de 90 minutes

PLUS TARD AU COURS DU STADE

- **Pré-saison:** 10 à 15 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 12 à 15 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 60% séances d'entraînement: 40% compétitions
- **Nombre de parties:** 24 à 30 parties plus des activités structurées de développement des habiletés avant les parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 36 à 45 séances d'entraînement
- **Fréquence:** 2 à 4 fois par semaine avec des séances de 90 minutes

PHYSIQUE

- Période optimale pour:
 - la vitesse (Période optimale 2)
 - la force
 - l'endurance
- Introduire le conditionnement physique général
 - Développer la force et la puissance par l'entraînement aux haltères sous la supervision d'un instructeur de conditionnement physique qualifié.
 - Développer la vitesse, l'agilité et la rapidité par des activités spécifiques concentrées sur les changements de direction par intervalles de 5 à 20 secondes. Ces activités peuvent se dérouler durant les échauffements.
 - Développer la capacité aérobie avant le PCRS et la puissance aérobie après le PCRS.
 - Développer la souplesse en lui portant une attention spéciale durant la poussée de croissance.
 - Introduire la prévention des blessures.
- Surveiller le PCRS (PCRS-rythme maximum de la croissance de la taille (poussée de croissance) qui dure en moyenne entre 2.5 et 3 ans chez la plupart des adolescents) particulièrement chez les filles durant ce stade parce que leur maturation est plus précoce (consultez www.softball.ca pour plus d'information sur le PCRS).
- Encourager la participation à des sports/activités complémentaires 1 à 2 fois par semaine durant la saison de softball. Encourager la participation quotidienne à de nombreux sports et à plusieurs activités physiques.



SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

- Diviser les joueurs selon leurs niveaux d'habileté si possible.
- Se concentrer sur le développement personnel et sur celui de l'équipe plutôt que sur le résultat de la compétition.
- Consolider toutes les habiletés fondamentales et les tactiques/stratégies de softball et introduire les habiletés avancées de softball lors des séances d'entraînement en utilisant la simulation de partie, mais l'intérêt doit se porter sur la bonne performance des habiletés au cours des parties.
- Développer au moins 4 lanceurs par équipe au début du stade et au moins 3 lanceurs plus tard au cours du stade.
- Encourager les joueurs à jouer à 2 ou 3 positions au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Modifier les règlements pour prévenir les blessures et pour assurer que l'intérêt principal est centré sur le développement du joueur. Structurer la compétition pour que l'intérêt porte sur le développement plutôt que sur les victoires et les défaites.
- Faire passer la proportion à 60% entraînement et 40% compétition et entraînement propre à la compétition. Ces pourcentages varient selon les besoins personnels particuliers.

MENTAL

- Introduire et développer les habiletés mentales propres au softball.
- Développer les habiletés de visualisation.
- Développer l'autonomie des joueurs en encourageant la prise de décision durant les séances d'entraînement et les parties. Encourager les joueurs à prendre des décisions concernant leurs expériences sportives et leur entraînement.
- Développer la détermination des buts.
- Favoriser l'esprit d'équipe/les activités de socialisation.
- Développer le contrôle des émotions.
- Introduire les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie.
- Introduire la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.



DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Déterminer un code d'éthique et encourager la croissance personnelle et la mise en place de périodes d'enseignement et reconnaître les bons coups des joueurs. Accompagner l'enseignement d'exemples ou de discussions.
- Continuer le développement des attitudes et des comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, de ses entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Continuer à développer les valeurs personnelles positives: respect de la vérité, raisonnement moral, inclure un comportement prévenant, le sens des responsabilités, la force de caractère, la détermination et l'intégrité.
- Continuer à développer un concept positif d'équipe, être fier: du travail d'équipe, de l'éthique de travail, de l'humilité, de jouer de façon sécuritaire, de faire preuve de tolérance, d'ouverture à tous, d'exprimer sa gratitude, d'accepter de remplir un rôle dans l'équipe et de l'assumer.



RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Comprendre que les entraîneurs commencent à identifier le "talent" à ce stade. Mais ne pas oublier qu'il peut y avoir un avantage physiologique de jusqu'à 4 ans pour les jeunes à maturation hâtive sur les jeunes à maturation tardive au moment de la sélection des membres des équipes. Inscrivez votre enfant dans des programmes d'enrichissement et suivez le programme de prix d'accomplissement approuvé par Softball Canada pour garantir que votre enfant continue son développement de sorte que lorsqu'il est mature, il possède les habiletés nécessaires pour avancer à un niveau plus élevé.
- Une attention particulière doit être apportée à la spécialisation précoce (à une position ou dans un sport). Vous devriez vous assurer que votre enfant n'est pas trop poussé, surentraîné ou qu'il participe à un trop grand nombre de compétitions qui peuvent causer des blessures ou de l'épuisement. C'est une période où les joueurs quittent le sport en raison de ces facteurs. Il faut donc les encourager à essayer de nouvelles positions ou de nouveaux sports pour demeurer physiquement actifs pour la vie.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball communautaire tend à être plus motivant sur le plan social.
- Parlez avec votre enfant des changements dans la taille. Parlez-lui des changements soudains dans la croissance et expliquez-lui que ceci peut provoquer une baisse temporaire de performance. C'est normal et la situation s'améliorera à mesure qu'il s'adaptera à son nouveau corps. Accordez une attention particulière à l'entraînement de la souplesse en raison des changements soudains de stature et de structure.

OBJECTIFS

AU DÉBUT DU STADE

- Continuer à consolider les habiletés fondamentales du softball et les tactiques/stratégies simples.
- Introduire des habiletés plus avancées et des tactiques/stratégies de softball et préparer des expériences de compétition.
- Développer la condition physique générale globale et les habiletés mentales générales.
- Présenter les habiletés mentales propres au softball et apprendre à faire face aux défis mentaux et physiques de la compétition.

STRUCTURE DE LA SAISON

AU DÉBUT DU STADE

- **Pré-saison:** 14 à 18 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 12 à 15 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 60% séances d'entraînement: 40% compétitions
- **Nombre de parties:** 24 à 30 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 36 à 45 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 2 à 3 fois par semaine avec des séances de 90 minutes

PHYSIQUE

- Période optimale pour:
 - la vitesse (période optimale 2)
 - la force
 - l'endurance
- Introduire le conditionnement physique général
 - Développer la force et la puissance par l'entraînement aux haltères et accorder de l'importance à la bonne technique de levage sous la supervision d'un instructeur de conditionnement physique qualifié.
 - Développer la vitesse, l'agilité et la rapidité par des activités spécifiques concentrées sur les changements de direction par intervalles de 5 à 20 secondes. Ces activités peuvent se dérouler durant les échauffements.
 - Développer la capacité aérobie avant le PCRS et la puissance aérobie après le PCRS.
 - Développer la souplesse en lui portant une attention spéciale durant la poussée de croissance.
 - Introduire la prévention des blessures.
- Surveiller le PCRS (PCRS-rythme maximum de la croissance de la taille (poussée de croissance) qui dure en moyenne entre 2.5 et 3 ans chez la plupart des adolescents) particulièrement chez les filles durant ce stade parce que leur maturation est plus précoce (consultez www.softball.ca pour plus d'information sur le PCRS).
- Encourager la participation à des sports/activités complémentaires 2 à 3 fois par semaine durant la saison de softball. Votre enfant devrait être actifs à chaque jour. Encourager la participation à 1 à 2 sports complémentaires durant la saison morte.

SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

- Diviser les joueurs selon leurs niveaux d'habiletés.
- Consolider toutes les habiletés fondamentales et les tactiques/stratégies de softball et introduire les habiletés avancées de softball lors des séances d'entraînement en utilisant la simulation de partie. Les habiletés propres à la position sont développées mais les joueurs continuent à apprendre à jouer à au moins 2 à 3 positions. Développer au moins 4 lanceurs par équipe au début du stade et au moins 3 lanceurs plus tard au cours du stade.
- Se concentrer sur le développement personnel et sur celui de l'équipe plutôt que sur le résultat de la compétition.
- Jouer pour gagner en compétition mais l'intérêt principal est sur l'apprentissage des habiletés et des tactiques de softball et sur la façon de réussir à les appliquer en compétition plutôt que sur les victoires et les défaites.

PLUS TARD AU COURS DU STADE

- Continuer à consolider les habiletés fondamentales du softball et les tactiques/stratégies simples et développer des habiletés de softball plus avancées.
- Continuer à développer la condition physique générale globale, les habiletés mentales générales et les habiletés mentales propres au softball.
- Concentrer sur le transfert de la performance des habiletés développées à l'entraînement vers un environnement de compétition en se concentrant davantage sur la performance de l'équipe.

PLUS TARD AU COURS DU STADE

- **Pré-saison:** 15 à 20 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 12 à 16 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 60% séances d'entraînement: 40% compétitions
- **Nombre de parties:** 30 à 36 parties plus des activités structurées de développement des habiletés avant les parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 45 à 54 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 3 à 4 fois par semaine avec des séances de 90 minutes



- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Modifier les règlements pour prévenir les blessures et pour assurer que l'intérêt principal est centré sur le développement du joueur.
- Grouper les joueurs à l'entraînement sur la base de leur maturation (pré-PCRS, PCRS, et post-PCRS) pour garantir que leurs besoins particuliers soient satisfaits.
- Faire passer le ratio à 60% entraînement et 40% compétition et entraînement propre à la compétition. Ces pourcentages varient selon les besoins personnels particuliers.

MENTAL

- Introduire et développer les habiletés mentales propres au softball.
- Développer des habiletés de visualisation.
- Développer l'autonomie des joueurs en encourageant la prise de décision durant les séances d'entraînement et les parties. Encourager les joueurs à prendre des décisions sur leurs expériences sportives et leur entraînement.
- Favoriser l'esprit d'équipe/les activités de socialisation.
- Développer le contrôle des émotions.
- Introduire les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie.
- Introduire la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Déterminer un code d'éthique et encourager la croissance personnelle et la mise en place de périodes d'enseignement et reconnaître les bons coups des joueurs. Accompagner l'enseignement d'exemples ou de discussions.
- Continuer le développement des attitudes et des comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, de ses entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Continuer à développer les valeurs personnelles positives: respect de la vérité, raisonnement moral, incluant un comportement prévenant, sens des responsabilités, force de caractère, détermination et l'intégrité.
- Continue à développer un concept positif d'équipe, être fier: du travail d'équipe, de l'éthique de travail, de l'humilité, de jouer de façon sécuritaire, de la tolérance, d'ouverture à tous, d'exprimer sa gratitude, accepter de remplir un rôle dans l'équipe et de l'assumer.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Comprendre que les entraîneurs commencent à identifier le "talent" à ce stade. Mais ne pas oublier qu'il peut y avoir un avantage physiologique de jusqu'à 4 ans pour les jeunes à maturation hâtive sur les jeunes à maturation tardive au moment de la sélection des membres des équipes. Inscrivez votre enfant dans des programmes d'enrichissement et suivez le programme de prix de réalisation approuvé par Softball Canada pour garantir que votre enfant continue son développement de sorte que lorsqu'il est mature, il possède les habiletés nécessaires pour avancer à un niveau plus élevé.
- Une attention particulière doit être apportée à la spécialisation précoce (à une position ou dans un sport). Vous devriez vous assurer que votre enfant n'est pas trop poussé, surentraîné ou qu'il participe à un trop grand nombre de compétitions qui peuvent résulter à des blessures ou de l'épuisement. C'est une période où les joueurs quittent le sport à cause de ces facteurs. Il faut donc les encourager à essayer de nouvelles positions ou de nouveaux sports pour demeurer physiquement actifs pour la vie.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball compétitif tend à être plus motivant par la compétition de sorte qu'il faut s'assurer que ces situations sont stimulantes mais pas écrasantes.
- Parlez avec votre enfant des changements soudains dans la taille. Parlez-lui des changements soudains dans la croissance et que ceci peut provoquer une baisse temporaire de performance. C'est normal et la situation s'améliorera à mesure qu'il s'adaptera à son nouveau corps. Accordez une attention particulière à l'entraînement de la souplesse en raison des changements soudains de stature et de structure.
- Comprenez que c'est un stade important de développement de la condition physique pour la vitesse, la force et l'endurance. Demandez l'aide d'un instructeur qualifié en conditionnement physique pour développer les capacités physiques de votre enfant.
- Aidez votre enfant à apprendre les capacités auxiliaires qui améliorent la performance comme: les procédures d'échauffement et de retour au calme, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la récupération, le rétablissement, la régénération, la préparation mentale et atteindre le sommet de sa forme.
- Comprendre que pour accompagner de façon appropriée tout le développement qui devrait être terminé à ce stade, une augmentation en temps et en ressources financières seront nécessaires. Enseignez à votre enfant les habiletés de gestion du temps pour assurer un équilibre entre la participation sportive et les autres aspects de sa vie, les études, le travail, la famille et les relations sociales.
- Fournissez du soutien à votre enfant et encouragez-le à augmenter son autonomie parce que le joueur devient plus responsable de prendre des décisions concernant sa carrière sportive. Soyez disponibles quand le joueur a besoin d'aide.



OBJECTIFS

- Raffiner les habiletés fondamentales du softball et continuer à développer les habiletés avancées et les tactiques/stratégies du softball.
- Raffiner les habiletés mentales générales et développer les habiletés mentales propres au softball.
- Continuer à développer la condition physique générale et introduire le conditionnement physique propre au softball.
- Se concentrer sur la préparation à la performance optimale en compétition.

STRUCTURE DE LA SAISON

Softball communautaire

- **Pré-saison:** 10 à 16 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 9 à 11 semaines
- **Ratio entraînement/compétition:** 40% séances d'entraînement: 60% compétitions
- **Nombre de parties:** 26 à 30 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 18 à 20 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 2 à 3 fois par semaine avec des séances de 90 minutes

PHYSIQUE

Softball communautaire

- Développer le conditionnement physique général et introduire l'entraînement de la force et de la puissance propre au softball.
- Maintenir la souplesse.
- Pratiquer la prévention des blessures.
- Encourager la participation à des sports/activités complémentaires 3 fois par semaine durant la saison de softball. Votre enfant devrait être actif à tous les jours.
- Encourager la participation à 1 ou 2 sports complémentaires durant la saison morte.



Softball de compétition

- **Pré-saison:** 15 à 20 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 12 à 16 semaines
- **Ratio entraînement/compétition:** 50% séances d'entraînement: 50% compétitions
- **Nombre de parties:** 44 à 52 parties plus le développement d'habiletés par des exercices structurés avant les parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 44 à 52 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 4 à 8 fois par semaine incluant le conditionnement physique et mental

Softball de compétition

- Introduire le conditionnement physique propre au softball (force, puissance, vitesse, agilité, endurance et rapidité).
- Maintenir la souplesse.
- Pratiquer la prévention des blessures.
- Encourager la participation quotidienne à des sports complémentaires durant la saison morte.



SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

Softball communautaire

- Renforcer les habiletés fondamentales et développer les habiletés avancées du softball en séance d'entraînement lors de parties simulées mais l'intérêt doit passer vers la bonne performance des habiletés au cours des parties.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Jouer au softball et à 1 ou 2 autres sports. Encourager les joueurs à jouer 2 à 3 positions au softball. Développer au moins 3 lanceurs par équipe.
- Pas de modification aux règlements nécessaire. Suivre les règlements du Guide officiel de règlements de Softball Canada.



Softball de compétition

- Commencer à individualiser l'instruction et la préparation pour répondre aux besoins individuels, aux forces et aux faiblesses de chaque joueur.
- Enseigner aux joueurs, qui sont maintenant capables de réussir une bonne performance des habiletés fondamentales et de celles qui sont propres au softball, d'appliquer ces habiletés dans des conditions variées durant l'entraînement et en compétition.
- Spécialisation au softball. Spécialisation à 1 position mais jouer 1 à 2 autres positions. Développer au moins 3 lanceurs par équipe.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Augmenter les occasions de développer l'autonomie du joueur en terme de prise de décision concernant la préparation individuelle et le jeu.
- Pas de modification aux règlements nécessaire. Suivre les règlements du Guide officiel de règlements de Softball Canada.
- Utiliser la périodisation multiple comme cadre de travail optimal pour se préparer à apprendre à progresser et à atteindre un sommet de performance pour les compétitions importantes tout au long de la saison. Accorder une attention particulière à la préparation optimale en simulant de la compétition de haut niveau lors des entraînements.
- Porter la proportion à 50% consacré au développement des habiletés techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique et à 50% consacré à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition.
- Faire une évaluation critique du programme à intervalles réguliers durant la saison avec l'entraîneur et le joueur par l'examen des résultats en compétition, des réalisations de l'équipe, des buts personnels et de la façon dont le joueur et l'équipe se sont préparés. L'entraîneur et le joueur font des modifications pour le prochain cycle.

MENTAL

Softball communautaire

- Continuer à développer les habiletés de prise de décision autonome.
- Organiser des activités de socialisation/pour améliorer l'esprit d'équipe.
- Consolider le contrôle des émotions.
- Consolider les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie.

Softball de compétition

- Raffiner les habiletés de visualisation.
- Raffiner la prise de décision autonome durant les parties et la prise de décision concernant l'entraînement et la pratique du sport.
- Développer la détermination des buts.
- Présenter des activités pour favoriser l'esprit d'équipe/la socialisation.
- Consolider le contrôle des émotions, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.
- Consolider les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Déterminer un code d'éthique et encourager la croissance personnelle et le développement par des périodes d'enseignement et reconnaître les bons coups des joueurs. Accompagner l'enseignement des exemples et des discussions.
- Continuer à développer des attitudes et des comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Continuer à développer des valeurs personnelles positives: respect de la vérité, raisonnement moral, adopter un comportement prévenant, sens des responsabilités, force de caractère, détermination et l'intégrité.
- Continuer à développer un concept positif d'équipe, être fier: du travail d'équipe, de l'éthique de travail, de l'humilité, de jouer de façon sécuritaire, de faire preuve de tolérance, d'ouverture à tous, d'exprimer sa gratitude, d'accepter de remplir un rôle dans l'équipe et de l'assumer.
- Encourager le respect d'un sport sans drogue et y adhérer.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

Softball communautaire

- S'assurer que les programmes sont divertissants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball communautaire tend à être plus motivant sur le plan social.
- Promouvoir le plaisir, l'équité, l'excellence et le respect.
- Soutenez votre enfant afin qu'il suive les lignes directrices de l'entraînement indiquées dans le Guide du DLTJ de Softball Canada et assurez-vous que les entraîneurs et le programme s'y conforment aussi.



Softball de compétition

- Comprendre que pour accompagner de façon appropriée tout le développement qui devrait être terminé à ce stade, une augmentation de temps et de ressources financières seront nécessaires pour profiter d'un programme annuel à haute intensité qui comprend l'entraînement propre au softball et l'évaluation. Enseignez à votre enfant les habiletés de gestion du temps pour assurer un équilibre entre la participation sportive et les autres aspects de sa vie, les études, le travail, la famille et les relations sociales.
- Fournissez du soutien à votre enfant et encouragez-le à augmenter son autonomie parce que le joueur devient davantage responsable de prendre des décisions concernant sa carrière sportive. Soyez disponibles quand le joueur a besoin d'aide.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball compétitif tend à être motivant par la compétition de sorte qu'il faut que ces situations soient motivantes mais pas écrasantes.
- Assurez-vous que votre enfant a les entraîneurs les plus talentueux et les plus qualifiés possible pour répondre à ses besoins techniques/tactiques, physiques, mentaux et affectifs. Recherchez la meilleure situation d'entraînement et de compétition.
- Recherchez des experts pour aider votre enfant à profiter de programmes sur mesure de conditionnement physique, de programmes de récupération, et de préparation psychologique qui répondent à ses besoins personnels et qui tiennent compte de ses forces et de ses faiblesses.
- Soutenez votre enfant afin qu'il suive les lignes directrices de l'entraînement indiquées dans le Guide du DLTJ de Softball Canada et assurez-vous que les entraîneurs et le programme font de même.



EXCELLENCE DOMESTIQUE

OBJECTIFS

- Raffiner les habiletés et les tactiques/stratégies avancées du softball.
- Développer le conditionnement physique propre au softball et à la position.
- Raffiner les habiletés mentales propres au softball.
- Concentrer sur la maximisation de la performance en compétition.

STRUCTURE DE LA SAISON

Softball communautaire

- **Pré-saison:** 4 à 6 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 9 à 11 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 40% séances d'entraînement: 60% compétitions
- **Nombre de parties:** 26 à 30 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 18 à 20 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 2 à 3 fois par semaine

PHYSIQUE

Softball communautaire

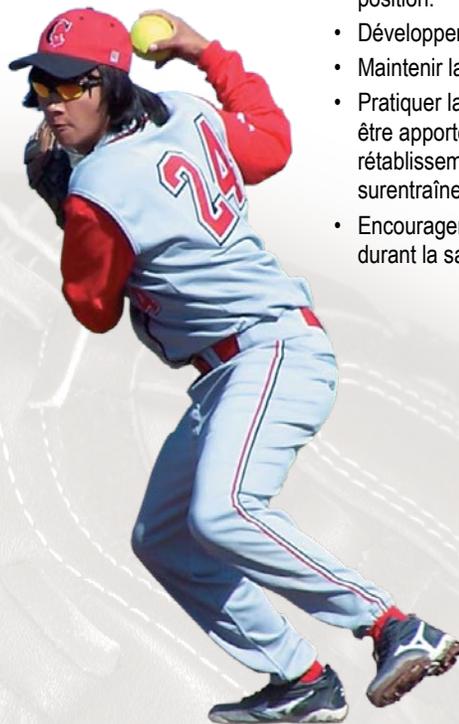
- Développer le conditionnement physique général, la force et la puissance en général ou propres au softball.
- Maintenir la souplesse et pratiquer la prévention des blessures.
- Encourager la participation quotidienne au sport ou à des activités physiques.

Softball de compétition

- **Pré-saison:** 10 à 20 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 14 à 16 semaines
- **Proportion entraînement/compétition:** 40% séances d'entraînement: 60% compétitions
- **Nombre de parties:** 44 à 48 parties plus des activités structurées de développement des habiletés avant les parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** 30 à 32 séances d'entraînement
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 6 à 9 fois par semaine incluant le conditionnement physique et la préparation mentale

Softball de compétition

- Développer le conditionnement physique propre au softball et introduire le conditionnement physique propre à la position.
- Continuer l'entraînement de la force et de la puissance propre au softball et introduire l'entraînement de la force et de la puissance propre à la position.
- Développer la vitesse, l'agilité et la rapidité propre au softball.
- Maintenir la souplesse.
- Pratiquer la prévention des blessures. Une attention spéciale doit être apportée à la prévention des blessures, à la récupération et au rétablissement parce que les joueurs sont particulièrement vulnérables au surentraînement.
- Encourager la participation quotidienne à des sports complémentaires durant la saison morte.



SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE**Softball communautaire**

- Développer les habiletés avancées du softball et les habiletés propres à la position lors des séances d'entraînement en utilisant des parties simulées mais en donnant désormais plus d'importance à la bonne exécution des habiletés durant les parties.
- Jouer au softball et à 1 autre sport. Jouer 2 ou 3 positions au softball. Développer au moins 3 lanceurs par équipe.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Pas de modification aux règlements nécessaire. Suivre les règlements du Guide officiel de règlements de Softball Canada.

**MENTAL****Softball communautaire**

- Raffiner la prise de décision autonome pendant les parties et celle qui concerne le développement du joueur.
- Raffiner le contrôle des émotions.
- Raffiner les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie.
- Offrir des activités améliorant l'esprit d'équipe/la socialisation.

Softball de compétition

- Enseigner aux joueurs, qui sont maintenant compétents dans les habiletés avancées du softball et dans celles propres à la position, à performer ces habiletés dans diverses conditions durant l'entraînement et en compétition.
- Offrir de l'entraînement à longueur d'année, un entraînement de haute intensité propre à la position et particulier au softball et prévoir l'évaluation.
- Insister sur la coopération entre les joueurs, la synchronisation et l'augmentation de la vitesse d'exécution des jeux.
- Spécialisation au softball à 1 position mais avoir la capacité de bien jouer à une deuxième position. Développer au moins 3 lanceurs par équipe.
- Intensifier la concentration au softball et l'entraînement propre à la position de même que les évaluations.
- Le temps de jeu est dicté par la performance.
- Individualiser les instructions et la préparation aux joueurs afin de répondre aux besoins individuels, aux forces et aux faiblesses de chacun.
- Utiliser la périodisation multiple comme structure optimale de préparation pour se diriger vers un sommet de performance pour les compétitions importantes. Permettre aux joueurs de participer à des activités multisports nationales et commencer la transition des compétitions nationales de haute performance vers les compétitions internationales. Donner une importance spéciale à la préparation optimale en simulant la compétition de haute performance.
- Mener des activités d'évaluation critique du programme de sorte que l'entraîneur et le joueur examinent en profondeur les résultats de la compétition et de la façon dont le joueur et l'équipe se sont préparés. Le cycle devrait se reproduire après chaque événement majeur.
- Changer la proportion entraînement/compétition à 40 : 60. Consacrer 40% du temps disponible au développement des habiletés techniques et tactiques et 60% à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition.
- Il n'est pas nécessaire de modifier les parties. Suivre les règlements du Guide officiel de règlements de Softball Canada pour la compétition au pays et celui de la Fédération Internationale de Softball pour la compétition internationale.
- Les championnats régionaux, provinciaux, interprovinciaux et nationaux devraient identifier la meilleure équipe.

Softball de compétition

- Raffiner les habiletés de visualisation, la prise de décision autonome durant les parties, la détermination des buts, le contrôle des émotions, les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.
- Offrir des activités améliorant l'esprit d'équipe/la socialisation.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Encourager la croissance personnelle et le développement lors des périodes d'enseignement, reconnaître ce que les joueurs font de bien et accompagner l'enseignement d'exemples ou de discussions.
- Déterminer un code d'éthique et adopter des attitudes et des comportements de franc jeu: de respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Adopter des valeurs personnelles positives: respect de la vérité, prise de décision morale dans le feu de l'action, un style de vie sain, un comportement prévenant et avoir le sens des responsabilités. Privilégier la force de caractère, la détermination, l'intégrité, l'engagement à une démarche particulière, la gestion du temps consacré aux études, le sport et les aspects sociaux de la vie. Rechercher de nouvelles informations et des occasions d'apprendre et s'engager dans le progrès continu.
- Appliquer un concept positif d'équipe, être fier: du travail d'équipe, de l'éthique de travail, de l'humilité, de jouer de façon sécuritaire, de faire preuve de tolérance, d'ouverture à tous, d'exprimer sa gratitude, d'accepter de remplir un rôle dans l'équipe et de l'assumer.
- Respecter un sport sans drogue et y adhérer.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

Softball communautaire

- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball communautaire tend à être plus motivant sur le plan social, alors encouragez votre enfant à se tourner vers les activités d'équipe.
- Soutenez votre enfant afin qu'il adhère aux lignes directrices de l'entraînement prescrit par le Guide de DLTJ de Softball Canada et assurez-vous que les entraîneurs et le programme s'y conforment aussi.
- Soutenez votre enfant dans sa prise de décision concernant sa carrière de joueur.



Softball de compétition

- Recherchez les meilleures situations d'entraînement et de compétition pour votre enfant. Cela peut impliquer des cours particuliers/de l'entraînement privé.
- Assurez-vous que votre enfant peut compter sur les entraîneurs les plus talentueux et les plus qualifiés pour répondre à ses besoins physiques, techniques/tactiques, mentaux et affectifs.
- Adaptez, à un plus haut niveau, les programmes de conditionnement physique, de récupération, la préparation psychologique et le développement technique. Insistez sur la préparation individuelle qui correspond aux forces et aux faiblesses du joueur.
- Aidez votre enfant à rechercher des experts pour maximiser son conditionnement physique et sa préparation mentale pour parvenir à sa performance optimale. Assurez-vous que les programmes d'entraînement physiques utilisent les techniques les plus avancées et l'information de la science du sport. Mettez à jour, révisez et comprenez l'importance de la détermination des buts personnels à la performance.
- Soutenez votre enfant afin qu'il adhère aux lignes directrices de l'entraînement prescrit par le Guide de DLTJ de Softball Canada et assurez-vous que les entraîneurs et le programme s'y conforment aussi.
- Apportez du soutien à votre enfant lorsqu'il devient plus responsable de sa prise de décision concernant sa carrière sportive. Soyez disponibles quand le joueur a besoin de conseils.
- Célébrez quand votre enfant devient un champion international.
- Encouragez votre enfant à redonner au sport et à être un modèle positif.
- Soyez conscients que les autres parents auront désormais les "yeux sur vous". Aidez-les en leur conseillant à devenir plus sensibilisés et informés.

EXCELLENCE INTERNATIONALE

OBJECTIFS

- Raffiner les habiletés avancées du softball, les habiletés propres à la position et les tactiques/stratégies.
- Raffiner le conditionnement physique propre au softball et à la position et le surveiller par des évaluations régulières.
- Raffiner les habiletés mentales propres au softball et à la position.
- Se concentrer sur la maximisation de la performance en compétition internationale.

STRUCTURE DE LA SAISON

- **Pré-saison:** 18 à 22 semaines d'entraînement quotidien
- **Saison compétitive:** 14 à 16 semaines (plus longue si le climat le permet)
- **Proportion entraînement/compétition:** 25% séances d'entraînement: 75% compétitions
- **Nombre de parties:** 40 à 50 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** développement quotidien des habiletés, conditionnement physique et conditionnement mental accompagnés de périodes appropriées de repos et de récupération
- **Fréquence:** Activités propres au softball: 9 à 12 fois par semaine incluant le conditionnement physique et mental

PHYSIQUE

- Raffiner le conditionnement physique propre à la position et au softball, les exercices de développement de la force et de la puissance propres à la position et au softball et ceux qui sont propres au développement de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité.
- Maintenir la souplesse.
- Pratiquer la prévention des blessures.
- Participation quotidienne à des sports complémentaires ou à des activités physiques durant la saison morte.
- Effectuer des tests et surveiller les aspects physiologiques et biomécaniques, de deux à cinq fois par année, pour optimiser la performance physique.
- Assurer que les programmes d'entraînement physique utilisent les techniques les plus avancées, l'information relative à la science du sport et les protocoles de mesure de façon à maintenir un haut niveau de conditionnement physique pour que le softball soit joué sans risque de fatigue ou de blessure.

TECHNIQUES/TACTIQUES DE SOFTBALL

- Individualiser l'instruction et la préparation pour répondre aux besoins, aux forces et aux faiblesses de chaque joueur.
- Enseigner aux joueurs, qui sont maintenant compétents dans la performance des habiletés avancées du softball et de celles qui sont propres à la position qu'ils occupent sur le terrain, à exécuter ces habiletés sous pression au niveau international.
- Insister sur la coopération entre les joueurs, la synchronisation et l'augmentation de la vitesse dans l'exécution du jeu.
- Spécialisation en softball. Spécialisation à une position, mais développer la capacité de bien jouer à une deuxième position.
- Utiliser la performance du joueur pour fixer son temps de jeu.
- Porter la proportion entraînement/compétition à 25% d'entraînement et à 75% de compétition, incluant les activités d'entraînement propres à la compétition.
- Utiliser la périodisation multiple comme cadre de travail optimal. Entraîner les joueurs à réaliser leur sommet de performance en vue des compétitions majeures internationales. Fixer des objectifs très élevés pour la compétition (podium).
- Continuer l'évaluation critique du programme selon laquelle l'entraîneur et les joueurs examinent en profondeur la préparation en vue de la compétition et la performance de l'équipe et des joueurs. Le cycle devrait se reproduire après chaque événement.
- Accorder de l'attention aux facteurs environnementaux comme les changements horaires et les choix de nourriture, sur les stratégies de performance et de développement pour compenser les effets néfastes.
- Travailler avec une équipe intégrée de sport dirigée par l'entraîneur-chef pour garantir que les joueurs et l'équipe atteignent de hauts niveaux de performance.
- Pas de modifications apportées à la partie. Suivre les règlements du Guide officiel de règlements de la Fédération Internationale de Softball.



MENTAL

- Raffiner les habiletés de visualisation, la détermination des buts, les habiletés de prise de décision autonome et le contrôle des émotions.
- Favoriser l'esprit d'équipe/les activités de socialisation.
- Raffiner les habitudes d'avant-partie, des plans de jeu et des parties, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Déterminer un code d'éthique et encourager la croissance personnelle et le développement lors des périodes d'enseignement, reconnaître ce que les joueurs exécutent bien et rendre l'enseignement méthodique par des exemples ou des discussions.
- Adhérer à des attitudes et à des comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Appliquer des valeurs personnelles positives: respect de la vérité, intégrité, prise de décision morale dans le feu de l'action, habitudes de vie saines, comportement aimable, à la recherche de nouvelle information, d'occasions d'apprendre, responsabilité, engagement envers la progression continue, la force de caractère/détermination, l'engagement dans une ligne de conduite et la gestion du temps consacré aux études, au travail, au sport et aux aspects sociaux de la vie.
- Appliquer un concept positif de travail en équipe, être fier: du travail d'équipe, de jouer de façon sécuritaire, de l'éthique du travail, d'exprimer sa gratitude, accepter et remplir son rôle dans l'équipe, de l'humilité, de comprendre, d'accepter et d'adhérer à la discipline pour le bien de l'équipe.
- Respecter le sport sans drogue et y adhérer.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Célébrez quand votre enfant devient un champion international.
- Encouragez votre enfant à redonner au sport et à être un modèle positif.
- Soyez conscient que les autres parents auront désormais les "yeux sur vous". Aidez-les en leur conseillant à devenir plus sensibilisés et informés.
- Soutenez votre enfant dans sa prise de décision concernant sa carrière de joueur.
- Surveillez les indicateurs de fatigue physique et mentale et sachez comment aider votre enfant à y faire face.



Les recommandations ci-après pour la Vie Active s'appliquent à tous les programmes de softball communautaire.

OBJECTIF

- Poursuivre une participation de toute la vie au softball et de l'activité physique quotidienne.

STRUCTURE DE LA SAISON

- **Pré-saison:** 4 à 6 séances d'entraînement
- **Saison compétitive:** 10 à 14 semaines (possiblement plus longtemps si le climat le permet)
- **Proportion entraînement/compétition:** Au choix du joueur. On recommande 10% de séances d'entraînement et 90% de compétitions
- **Nombre de parties:** 28 à 36 parties
- **Nombre de séances d'entraînement:** Au choix du joueur
- **Fréquence:** Activités propres au softball: aussi souvent que le joueur le désire

PHYSIQUE

- Développer le conditionnement physique général (force, puissance, vitesse, agilité et rapidité).
- Maintenir la souplesse.
- Pratiquer la prévention des blessures.
- Encourager la participation sportive quotidienne ou une activité physique d'intensité modérée non-structurée. Au moins 60 minutes d'activité modérée 3 fois par semaine.
- Pratiquer un nombre désiré de sports selon l'intérêt du joueur.

SOFTBALL TECHNIQUE/TACTIQUE

- Choisir la position selon l'intérêt du joueur.
- Utiliser des règlements modifiés au besoin.

MENTAL

- Transférer des habiletés mentales apprises au softball à la vie de tous les jours, à la vie au travail ou au bénévolat.
- Faire la transition de l'approche mentale utilisée au softball compétitif au niveau récréatif ou chez les Maîtres.
- Se servir du softball pour atténuer le stress et pour se détendre.

DÉVELOPPEMENT DU CARACTÈRE

- Déterminer un code d'éthique et encourager la croissance personnelle et le développement lors des périodes d'enseignement, reconnaître ce que les joueurs exécutent bien et rendre l'enseignement méthodique par des exemples ou des discussions.
- Adhérer à des attitudes et à des comportements de franc jeu: respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements et du sport.
- Appliquer des valeurs personnelles positives: respect de la vérité, intégrité, prise de décision morale dans le feu de l'action, habitudes de vie saines, comportement aimable, à la recherche de nouvelle information, occasions d'apprendre, responsabilité, engagement envers la progression continue, la force de caractère/détermination, l'engagement dans une ligne de conduite et la gestion du temps consacré aux études, au travail, au sport et aux aspects sociaux de la vie.
- Appliquer un concept positif de travail en équipe, être fier: du travail d'équipe, de jouer de façon sécuritaire, de l'éthique du travail, d'exprimer sa gratitude, accepter et remplir son rôle dans l'équipe, de l'humilité, de comprendre, d'accepter et d'adhérer à la discipline pour le bien de l'équipe.
- Respecter le sport sans drogue et y adhérer.

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

- Encouragez le joueur à s'inscrire à ce stade à tout âge.
- Servez d'exemple positif pour votre enfant en transition vers ce stade en vous inscrivant à votre propre activité. Le parent actif est le meilleur modèle!
- Explorez et proposez de nouvelles activités à votre enfant.
- Faites la promotion des valeurs clés: plaisir, justice, rester en santé et redonner.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball communautaire tend à être plus motivant sur le plan social, alors encouragez votre enfant à se tourner vers les activités d'équipe.





CONTACTS

Pour plus d'information sur le DLTJ, veuillez communiquer avec :

Softball Canada

212 – 223 rue Colonnade
Ottawa, ON K2E 7K3
(tél) 613-523-3386
(télé) 613-523-5761
info@softball.ca
www.softball.ca

Softball C-B

Boîte 45570
Sunnyside Mall
Surrey, BC V4A 9N3
(tél) (604) 531-0044
(télé) (604) 531-8831
info@softball.bc.ca
www.softball.bc.ca

Softball Alberta

9860 – avenue 33
Edmonton, AB T6N 1C6
(tél) (780) 461-7735
(télé) (780) 461-7757
info@softballalberta.ca
www.softballalberta.ca

Softball Saskatchewan

2205 avenue Victoria
Regina, SK S4P 0S4
(tél) (306) 780-9235
(télé) (306) 780-9483
info@softball.sk.ca
www.softball.sk.ca

Softball Manitoba

321 - 145 avenue Pacific
Winnipeg, MB R3B 2Z6
(tél) (204) 925-5673
softball@softball.mb.ca
www.softball.mb.ca

Softball Yukon

28 Evergreen Crescent
Whitehorse, YK Y1A 4X1
(tél) (867) 667-4487
(télé) (867) 667-4237
sbyukon@whtv.com or
softball@sportyukon.com
www.softball yukon.com

Softball TNO

Boîte 11089
Yellowknife, NT X1A 3X7
(tél) (867) 669-8339
(télé) (867) 669-8327
kdobson@sportnorth.com
www.nwtsoftball.com

Softball Ontario

3 Concorde Gate, Bureau 309
North York, ON M3C 3N7
(tél) (416) 426-7150
(télé) (416) 426-7368
info@softballontario.ca
www.softballontario.ca

Softball Québec

4545, avenue Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M
Montréal, QC H1V 3R2
(tél) (514) 252-3061, x-3517
(télé) (514) 252-3134
cgagnon@loisirquebec.qc.ca
www.softballquebec.com

Softball Nouveau-Brunswick

4242 rue Water
Miramichi, NB E1N 4L2
(tél) (506) 773-5343
(télé) (506) 773-3507
(télé) (506) 773-5630
pmclean@nbnet.nb.ca
www.softballnb.ca

Softball Nouvelle-Écosse

5516 rue Spring Garden
4e plancher
Halifax, NÉ B3J 3G6
(tél) (902) 425-5454, ext. 313
(télé) (902) 425-5606
softballns@sportnovascotia.ca
www.softballnovascotia.com

Softball IPE

Boîte 1044
Charlottetown, PE C1A 7M4
(tél) (902) 569-4747
(télé) (902) 569-3366
softballpei@pei.sympatico.ca
www.softballpei.com

Softball Terre-Neuve et Labrador

Boîte 21165
St. John's, TN A1A 5B2
(tél) (709) 576-7231/7049
(télé) (709) 576-7081
softball@sportnl.ca
www.softball.nf.ca

Softball Nunavut

Boîte 440
Baker Lake, NU X0C 0A0
(tél) (867) 793-3301
(télé) (867) 793-3321
KSeeley@gov.nu.ca

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien.

Canada