



GUIDE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

de Softball au Canada

Première Edition,
Novembre 2008

REMERCIEMENTS

Softball Canada désire remercier les membres de son Comité directeur du DLTJ pour leur contribution au *“Guide du développement à long terme du joueur de softball au Canada”*.

Mark Smith, Nouvelle-Écosse
Shirley Kowalski, Saskatchewan
Don Bates, Saskatchewan
Marc Dagenais, Québec
Tom Taylor, Colombie-Britannique
Charles Cardinal, Québec
Mary Bluecharde, Terre-Neuve
Lise Jubinville, Ontario

Président du comité du DLTJ, Entraîneur-chef de l'Équipe Nationale Senior Masculine
Créatrice du programme Apprendre à jouer
Entraîneur Adjoint de l'Équipe Nationale Senior Féminine et de l'Équipe Nationale Senior Masculine
Entraîneur de force et de conditionnement physique des Équipes Nationales de Softball Canada
Liaison du Conseil de Softball Canada
Expert du DLTA de Sport Canada
Expert du DLTA de Sport Canada (Athlètes ayant une déficience intellectuelle)
Gestionnaire – Développement à long terme du joueur et Coaching, Softball Canada

Softball Canada désire aussi remercier les personnes qui ont contribué de leurs idées clés et leurs commentaires durant la rencontre au sommet initiale du DLTJ à Ottawa en avril 2005 et qui ont fait partie de sous-comités des diverses catégories d'âges.

Harvey Stevenson, Sr., Colombie-Britannique
Tyler Lorenz, Colombie-Britannique
Jerry Dugger, Colombie-Britannique
Ann Holmes, Colombie-Britannique
Paul Gard, Territoires du Nord-Ouest
Kelly Wenstrom, Alberta
Michele Patry, Alberta
Guy Jacobson, Saskatchewan
Ken Bergen, Saskatchewan

Heather Garman, Saskatchewan
Blake Johnson, Saskatchewan
Brent Turner, Manitoba
Allison Bradley, Ontario
Nicole Dunlop, Ontario
Lynda Turton, Ontario
Dave Hoffman, Ontario
Wendy Dobbin, Ontario
Jeff Seed, Ontario

Gil Read, Ontario
Hugh Mitchener, Ontario
Marie-Claude Lapointe, Québec
Bev Adams, Nouveau-Brunswick
Pete McLean, Nouveau-Brunswick
Louis Henri, Nouveau-Brunswick
Shirley Nepean, Nouvelle-Écosse
Dave Houghton, Nouvelle-Écosse

Copyright©2008 Softball Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduit ou transmis dans aucune forme pour des fins commerciales, ou par toute forme, électronique ou mécanique, incluant la photocopie et la transcription ou dans tout système de stockage ou de récupération d'information, sans la permission de Softball Canada.

ISBN#: 1-894697-69-3

Auteurs : Mark Smith et Lise Jubinville

Éditrice : Sheila Robertson, de Robertson Communications

Traduction : Suzanne Émond, Gilles LeBlanc, Sophie Bédard, et Charles Cardinal

Conception graphique et mise en page : John Luimes - i.DESIGN Group

Maison d'édition : Lomor Printers

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	ii
Une lettre du Président	2
Une lettre des dirigeants du projet de DLTJ	3
Qu'est-ce que le DLTJ ?	4
10 facteurs clés qui influencent le DLTJ	5
Pourquoi le softball a besoin d'un modèle de DLTJ	15
Une nouvelle orientation pour le softball au Canada	19
Commencer, S'amuser, et Exceller	21
Les stades de développement du joueur	22
Enfant actif	25
S'amuser grâce au sport	28
Apprendre à s'entraîner	32
S'entraîner à s'entraîner	37
S'entraîner à la compétition	47
Apprendre et s'entraîner à gagner	52
Vivre pour gagner	57
Vie active	60
DLTJ et le nouveau PNCE	63
Un système intégré	65
Mise en œuvre du DLTJ	68
Développement du joueur	69
Les entraîneurs	73
Compétition	76
Direction	78
Installations et équipement	79
Les prochaines étapes	80
Glossaire des termes	81
Références	84



UNE LETTRE DU PRÉSIDENT

Le Guide de développement à long terme du joueur de softball au Canada a nécessité une énorme quantité de travail au cours des trois dernières années. Softball Canada a travaillé fort pour être un leader dans le modèle de développement à long terme du joueur de softball (DLTJ) et apprécie grandement de voir ce travail important complété.

Notre comité de direction du DLTJ dirigé par Mark Smith et Lise Jubinville a fait un travail remarquable pour réaliser ce document. L'aide des Provinces et des Territoires a été cruciale pour le succès de ce projet.

Notre modèle de DLTJ est une réalisation remarquable. Il est le premier pas vers un programme basé sur des critères scientifiquement déterminés de formation du joueur de tous les âges et des deux sexes. Nos entraîneurs ont toujours été exceptionnels, mais il est d'une importance vitale que nous déterminions un processus de développement standardisé du joueur qui nous permettra de réussir encore mieux. Des plans d'entraînement, déterminés aussi par le désir et les buts de chaque joueur, indiqueront en quoi et à quel point il ou elle veut se perfectionner au softball.

Avant le DLTJ, il y a eu des occasions où nous avons raté l'âge optimal où il faut former le joueur aux techniques appropriées d'une habileté particulière comme courir ou frapper un coup amorti. C'était à l'entraîneur individuel de déterminer quand ça devait être fait. Désormais, les entraîneurs partout au pays suivront tous un calendrier prédéterminé de développement des habiletés, de sorte que les périodes optimales pour l'entraînement des habiletés nécessaires pour réussir dans notre sport ne seront pas manquées.

Dans le passé, nous n'avions pas de modèle bien défini pour ceux qui voulaient pratiquer notre sport au niveau récréatif. Ceci était vrai, qu'un joueur soit au stade débutant ou avancé de leur carrière. Ce modèle a maintenant été défini et un plan de formation a été établi. Cela aidera à augmenter le nombre de participants et la durée de la participation des joueurs, pour rendre notre sport plus attrayant à un plus grand nombre de personnes.

Le document est développé et les outils sont en place pour modifier la base sur laquelle notre sport sera structuré. Nous avons maintenant besoin de travailler ensemble avec nos partenaires des Provinces et des Territoires pour garantir que le modèle de DLTJ se déroule d'une façon très cohésive. Nous avons hâte de travailler avec nos partenaires pour présenter notre nouveau modèle à tous nos entraîneurs et aux joueurs. Ceci aidera sans doute à définir le visage futur du sport du softball au Canada.

Kevin Quinn
Président — Softball Canada



UNE LETTRE DES DIRIGEANTS DU PROJET DE DLTJ

Softball Canada et les membres du comité de direction du DLTJ sont heureux de vous présenter *Le Guide de développement à long terme du joueur de softball au Canada*. Ce document offre une structure valable de développement du joueur de softball et il est fondé sur l'information scientifique la plus récente et sur les meilleures pratiques. Il influencera significativement l'avenir du sport et il a déjà un impact sur la prise de décision.

Le Guide du DLTJ est une étape importante dans l'alignement du développement du joueur de softball à travers le pays à tous les niveaux, et pour tous les âges. Il nous aidera à atteindre deux objectifs : assurer que le Canada demeure parmi les meilleurs pays au monde en softball et introduire plus de joueurs au softball en les gardant dans le sport toute au long de leur vie. L'essentiel de tout ce que nous faisons dans notre sport repose sur le plaisir et le développement du joueur.

DLTJ présente une approche systématique et intégrée visant à développer le joueur en établissant les niveaux appropriés d'entraînement, de compétition et de récupération à chaque stade. Le DLTJ concerne le développement complet de tous les joueurs à leur plein potentiel afin d'optimiser leurs chances de succès selon le niveau poursuivi.

Du point de vue de la planification stratégique, le DLTJ précise ce que nous voulons être en tant que sport et il précise les faiblesses de notre structure de soutien qui ont besoin d'être corrigées de façon à former un joueur complet. Les bienfaits du DLTJ sont nombreux et ils comprennent

- l'identification du rôle des intervenants dans le plan global.
- le développement de ressources, spécialement pour les entraîneurs, qui décrivent les besoins du programme pour tous les âges et tous les niveaux.
- une structure claire à utiliser à travers le Canada pour évaluer la situation actuelle du sport et pour suggérer des améliorations.
- la reconnaissance de l'importance des programmes de softball récréatif dans le développement des joueurs et l'inclusion de lignes directrices tant pour le niveau communautaire que celui de compétition.

Nous croyons que l'application régulière des principes contenus dans le Guide de DLTJ mènera aux succès futurs de nos joueurs et de notre sport, que ce soit sur la scène internationale ou en encourageant l'implication au softball tout au long de la vie. Tous les intervenants de tous les niveaux du sport ont besoin de travailler ensemble aux meilleurs intérêts de notre sport si nous voulons réussir.

Mark Smith
Président, Comité de direction DLTJ

Lise Jubinville
Gestionnaire – DLTJ et Services de coaching



QU'EST-CE QUE LE DLTA ?

En 2005, à la suite de la création de la Politique canadienne du sport, le Canada a entrepris un important projet pour revigorer notre système national de sport. La nouvelle approche était en réponse aux inquiétudes reliées au manque d'activité physique des Canadiens et des Canadiennes, à la croissance épidémique de l'obésité (particulièrement chez les enfants) et à la perception de mauvaise performance des équipes canadiennes sur la scène internationale. Sous la direction de Sport Canada, le Centre canadien du sport de Vancouver et PacificSport (maintenant PacificSport Vancouver et PacificSport Victoria) ont été attribué la tâche de transformer le système sportif. Comme résultat, un groupe d'experts dans le développement à long terme de l'athlète (DLTA) a créé le modèle générique de DLTA canadien pour les athlètes physiquement aptes, suivi du modèle destiné aux athlètes ayant un handicap.

Le document ressource *Au Canada le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète*, qui décrit le modèle générique du DLTA, est basé sur une révision compréhensive de la littérature en coaching, sur la recherche en science du sport et sur les meilleures pratiques des programmes efficaces de sports au Canada et à travers le monde. La recherche et l'expérience dans le domaine de l'exercice et la science du sport ont permis de comprendre le rôle de la croissance, du développement et de la maturation dans le développement sportif. Ces sciences incluent celles de l'exercice pédiatrique, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la biomécanique et la nutrition. L'analyse de la littérature sur le développement organisationnel a aussi contribué de façon significative au développement du modèle générique. De cette recherche sont venus les "10 facteurs clés



qui influencent le DLTA" et les "10 éléments de base de l'entraînement et de la performance". Le modèle générique présente un cadre de développement optimal de l'athlète avec une référence particulière à la croissance, la maturation et au développement, à l'entraînement pertinent et à l'expérience de compétition appropriée. Il offre un cheminement clair du développement des athlètes qui est facile à comprendre pour tous les intervenants.

Les ministres de sport fédéraux, provinciaux et territoriaux ont identifié le DLTA comme le cadre de référence du développement du sport et de l'activité physique, et ont accepté de procéder à sa mise en œuvre en consultation avec les Organisations Nationales (ONS) et Provinciales/Territoriales (OP/TS) de sport. Ainsi, tous les sports développent leurs propres modèles de DLTA sous la direction de leurs ONS respectives.

En mars 2005, Softball Canada a formé son propre comité de direction de développement à long terme du joueur (DLTJ), composé d'experts en softball d'un peu partout au Canada, pour diriger l'élaboration de son modèle. En avril 2005, plus de 20 des entraîneurs, joueurs et administrateurs de softball les plus éminents et les plus expérimentés se sont réunis à Ottawa pour le Sommet du DLTJ pour discuter de l'état actuel de notre sport, de l'état souhaité et de ce que nous avons besoin de faire pour y parvenir. Ensuite, le comité de direction a commencé la tâche d'écrire *Le Guide de développement du joueur de softball au Canada*. En cours de route, les impressions sur le contenu ont été sollicitées de la part des sous-comités des différentes catégories d'âges formés lors du Sommet du DLTJ et des experts en softball. Le processus visant à développer le Guide du DLTJ était approfondi, exhaustif et détaillé.

10 FACTEURS CLÉS QUI INFLUENCENT LE DLTJ

Les facteurs suivants révèlent la recherche, les principes, et les outils sur lesquels repose le DLTJ.



La règle des dix ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner un minimum de dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite. Ceci se traduit par une moyenne de plus de trois heures d'entraînement par jour pendant dix ans. Il n'y a pas de raccourci. Le développement de l'athlète est un processus à long terme. Les objectifs de performance à court terme ne doivent jamais nuire au développement à long terme de l'athlète.

Le facteur de la règle des dix ans est soutenu par l'ouvrage "The Path to Excellence" (2001), qui fait une analyse compréhensive le développement d'Olympiens Américains ayant participé à des compétitions entre 1984 et 1998. L'ouvrage révèle que

- les Olympiens Américains avaient commencé à pratiquer le sport à une moyenne d'âge de 12 ans pour les garçons et de 11,5 ans pour les filles.



- la majorité des Olympiens ont mentionné avoir vécu une période de développement du talent dans leur sport d'une durée de 12 à 13 ans entre le moment où ils avaient commencé à pratiquer le sport et le moment où ils étaient devenus membres de l'équipe Olympique.
- lors de leur cheminement à travers des cinq premiers stades de développement, les médaillés olympiques étaient plus jeunes – entre 1,3 et 3,6 ans – que les athlètes qui n'avaient pas remporté de médailles, ce qui suggère que les athlètes médaillés avaient développé leurs habiletés motrices et amorcé l'entraînement à un plus jeune âge. Il faut cependant éviter que les athlètes ne se spécialisent trop tôt dans les sports dans lesquels la spécialisation doit se faire plus tard.

Le sport de haute performance pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle en est à ses débuts, mais ce que nous savons suggère qu'un niveau comparable d'engagement, de temps, et de qualité d'entraînement est nécessaire pour atteindre les standards élités (Mactavish, 2002).



Les fondements

Les fondements du mouvement englobent des éléments moteurs qui sollicitent des parties du corps comme les pieds, les jambes, le tronc, la tête, les bras, et les mains. Ils sont à la base de tous les sports et devraient être présentés par le jeu et le plaisir à un jeune âge. Les habiletés fondamentales des sports devraient ensuite être développées et devraient comprendre des habiletés universelles comme courir, sauter, et lancer, qui sont des composantes de presque tous les sports.



Les habiletés fondamentales du mouvement peuvent être réparties en habiletés de contrôle corporel, de locomotion et de manipulation d'objets. Référez-vous au Tableau 1 pour des exemples d'habiletés fondamentales du mouvement qui développent la capacité physique. Les habiletés fondamentales du mouvement ont besoin d'être développées dans des environnements différents comme les terrains, les gymnases (sol), dans l'eau, sur la glace, dans la neige, et dans l'air.

Les fondements du mouvement plus les habiletés motrices des sports donnent le savoir-faire physique.

TABEAU 1 Les habiletés fondamentales du mouvement qui soutiennent le savoir-faire physique. Elles sont exploitées dans 4 environnements différents : sur le sol, dans l'eau, dans l'air, et sur la glace.

LOCOMOTION	MANIPULATION D'UN OBJET	HABILETÉS MOTRICES
Marcher	Projeter	Agilité
Courir	Botter	Équilibre
Sautiller	Donner un coup de pied	Coordination
Gambader	Rouler (balle)	Vitesse
Sauter	Frapper (balle, rondelle, anneau)	Se plier
Bondir	Lancer	Faire la torsion
Galoper	Recevoir	Faire des esquives
Glisser	Attraper	Atterrir
Patiner	Bloquer	Pivoter
Poursuivre, s'enfuir et esquiver	Capter	Arrêter
Nager	Se déplacer en	S'élancer
Faire la roue (sur un appareil/équipement)	Dribblant (pieds)	S'étirer
	Dribblant (mains)	
	Dribblant (bâton)	
	Recevoir et projeter	
	Frapper (bâton)	
	Le volley	

Différences entre les habiletés fondamentales du mouvement, les habiletés fondamentales des sports et les habiletés fondamentales du softball.

Lancer est une habileté fondamentale du mouvement et un enfant qui développe cette habileté apprendra à lancer des balles de différentes circonférences avec une main ou avec les deux mains et il apprendra à lancer la balle à différentes vitesses, parfois avec précision en utilisant différentes cibles et parfois sur de plus longues distances.

Lorsqu'un enfant apprend à lancer une balle de softball à un coéquipier, elle ou il est passé(e) de l'apprentissage d'une habileté fondamentale du mouvement à l'apprentissage de l'habileté fondamentale du sport. Lorsqu'un enfant apprend à lancer une balle de softball en lançant par en dessous pour essayer de faire passer la balle au-dessus d'un marbre pour une prise au frappeur, il ou elle est passé(e) de l'apprentissage d'une habileté fondamentale du sport à l'apprentissage de l'habileté spécifique au softball.

Pour que les enfants réussissent dans le sport, que ce soit dans une activité récréative reliée à la santé ou en compétition, il est important qu'ils maîtrisent les habiletés fondamentales du mouvement avant d'apprendre les habiletés fondamentales du sport et avant les habiletés particulières du softball. Cela assurera que le savoir-faire physique est la fondation de base pour le développement d'un athlète.

Les enfants devraient développer leur savoir-faire physique avant la poussée soudaine de croissance. Les quatre activités qui sont extrêmement importantes au développement du savoir-faire physique sont :

1. Athlétisme : courir, sauter, et lancer
2. Gymnastique : favorise le développement des déterminants de la condition motrice — agilité, équilibre, coordination, et vitesse — de même que les mouvements fondamentaux comme atterrir, s'arrêter, se déplacer, tourner, s'élancer, bondir, et manipuler des objets
3. Natation : pour des raisons de sécurité aquatique, pour l'équilibre et la flottabilité dans un tel environnement et comme fondement de tous les autres sports aquatiques
4. Activités sur la glace et la neige : développer les habiletés de glissade.

Il est important que les enfants ayant un handicap aient aussi la possibilité de développer les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base. Sans cette initiation, il leur sera difficile de participer à des activités récréatives et le succès athlétique sera fort compromis. Aussitôt que possible, les enfants ayant un handicap physique ou intellectuel devraient participer à une variété de programmes qui impliquent une éducation du mouvement structurée. Les enfants ayant un handicap ont de la difficulté à développer ces habiletés pour les raisons suivantes

- des parents, des enseignants, et des entraîneurs surprotecteurs les tiennent à l'écart des jeux d'enfant de crainte qu'ils ne se blessent.
- les programmes d'éducation physique adaptée ne sont pas intégrés dans tous les systèmes scolaires.
- certains entraîneurs hésitent à faire participer les enfants ayant un handicap en raison d'un manque de connaissance à comment les intégrer.
- il faut faire preuve de créativité pour intégrer un enfant ayant un handicap à des activités de groupe où l'on pratique les habiletés fondamentales visant le développement d'un savoir-faire physique.



Les habiletés de savoir-faire physique nécessaires aux enfants ayant un handicap varient grandement selon la nature et la sévérité de leur handicap. Toutefois, ces habiletés devraient comprendre toutes les habiletés apprises par les autres enfants (modifiées au besoin) de même que des habiletés additionnelles nécessaires pour utiliser les appareils d'assistance de façon efficace. Indépendamment de leurs habiletés physiques précédentes, les individus qui acquièrent une incapacité doivent souvent apprendre de nouvelles habiletés de savoir-faire physique comme faire rouler une chaise, utiliser une prothèse, ou s'ajuster à une échelle restreinte de mouvement. Bien qu'ils puissent être adultes, il est crucial que les individus apprennent efficacement les habiletés des nouveaux mouvements et spécifiques aux sports parce que ces habiletés peuvent s'appliquer à une vaste gamme de sports et d'activités récréatives.

À moins que les habiletés fondamentales du mouvement aient été développées, un enfant aura de

la difficulté à participer à un sport, il aura moins de possibilités de réussir dans ce sport et moins de plaisir à pratiquer une activité physique tout au long de leur vie. Par exemple, pour aimer le softball, le basketball, le cricket, le football, le handball, le rugby, et le baseball, l'habileté primaire d'attraper doit être maîtrisée.

Se concentrer sur les habiletés fondamentales a des implications non seulement sur le développement de sportifs très habiles, mais aussi sur la santé. Plusieurs maladies modernes sont dues, du moins en partie, au manque d'activité physique. Il y a des indications que les gens sont plus susceptibles de commencer à pratiquer ou de continuer leur participation sportive s'ils ont un degré adéquat d'habiletés sportives. Un vaste répertoire d'habiletés fondamentales acquises dans l'enfance rendrait l'acquisition d'habiletés spécifiques plus faciles dans l'adolescence et à la vie adulte.



Spécialisation

Les sports peuvent être classifiés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation précoce et celles à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation précoce comprennent les sports artistiques et acrobatiques, notamment la gymnastique et le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation est terminé. Le softball est un sport à spécialisation tardive parce que les joueurs n'atteignent pas leur sommet de performance au niveau international avant la fin de la vingtaine. Plusieurs des joueurs de l'équipe nationale de Softball Canada ont pratiqué une grande variété de sports et d'activités physiques avant de se concentrer sur le softball. Les habiletés de mouvement, de motricité, et les habiletés

sportives qu'ils ont développées en pratiquant d'autres sports les ont aidés à atteindre le plus haut niveau de leur sport.

Lorsque les joueurs d'un sport à spécialisation tardive comme le softball limitent leur participation active à un seul sport (jouer seulement au softball à longueur d'année) les conséquences peuvent inclure

- le développement unilatéral limité à une discipline sportive.
- un manque de développement des mouvements fondamentaux et des habiletés sportives.
- des blessures dues à la sur-utilisation.
- l'épuisement précoce.
- l'abandon très jeune de l'entraînement et de la compétition.

Presque tous les handisports, incluant les sports des Olympiques Spéciaux, sont des sports de spécialisation tardive. Selon le *Développement à long terme des athlètes ayant une déficience intellectuelle*, les gens qui ont une déficience intellectuelle ont tendance à commencer l'activité physique et le sport plus tard que la population en général. Cela peut être parce que

- plusieurs programmes des Olympiques spéciaux ne commencent pas avant l'âge de 8 ans.
- ils peuvent participer à des programmes de sport générique jusqu'à un certain âge et s'inscrire aux programmes des Olympiques Spéciaux lorsqu'il semble qu'ils ne peuvent plus progresser au même rythme que leurs pairs.

Des programmes de softball conçus correctement et offerts aux jeunes peuvent entraîner la participation plus précoce à une activité physique enrichissante si le développement du savoir-faire physique est plus important que le développement des habiletés de softball.



Âge biologique contre âge chronologique

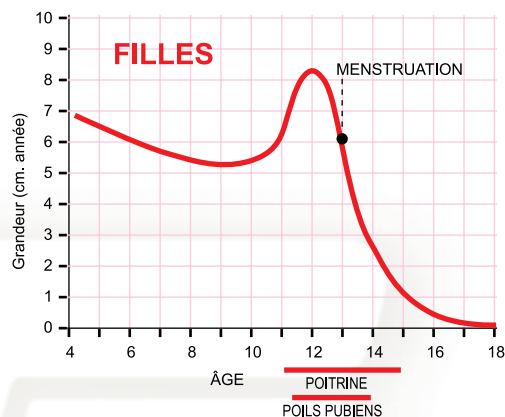
L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Un groupe d'enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de l'âge biologique et de la maturité de leurs qualités physiques, motrices, cognitives, et émotionnelles. Le DLTJ est basé sur l'âge biologique ou la maturité et non sur l'âge chronologique. Tous les enfants suivent les mêmes stades de maturité, mais le moment, le rythme, et le niveau de maturité des diverses qualités diffèrent entre les individus. Le DLTJ a besoin d'identifier la maturation rapide,

moyenne, et lente pour aider à planifier une intervention appropriée et un programme d'entraînement / compétition qui correspondent au développement du joueur.

La transition rapide ou lente durant la puberté peut aussi être importante. La transition rapide signifie que l'individu traverse la croissance rapide et soudaine en très peu de temps (par exemple en 1,5 an) alors qu'un autre individu peut prendre 4 à 5 ans ou plus avant d'atteindre la maturité (transition lente). La transition rapide peut avoir une conséquence nuisible, mais pas nécessairement permanente, sur le développement des habiletés, de

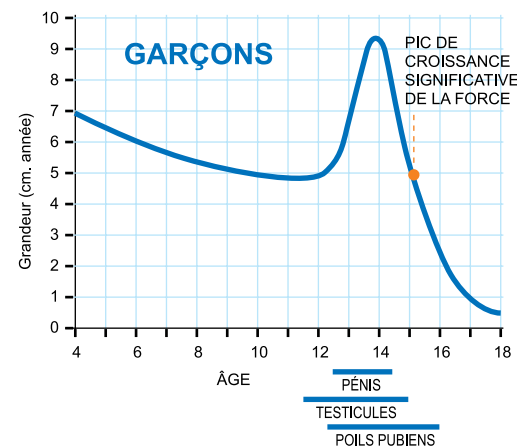
la vitesse, de la force, de la puissance, et de la flexibilité à cause des changements au niveau de la taille et des segments. Les entraîneurs, les parents, et les athlètes doivent être bien informés sur l'impact de la transition rapide. Quelques organisations sportives ont décidé que les athlètes ne devraient pas participer à des compétitions durant la transition de croissance rapide, ou ils sont très sélectifs quant au nombre et aux types de compétitions et aux objectifs de performance fixés durant la transition de croissance rapide. Le début de la croissance rapide et le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) sont des considérations significatives dans la conception de programmes d'entraînement et de compétition.

Figure 1. Processus de maturation chez les filles (Adapté de Ross et al, 1977)



Chez les filles, le PCRS se produit vers l'âge de 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières menstruations, se produit peu après l'atteinte du PCRS. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Le pic de croissance significative de la force (PCF) chez les filles se produit peu après le PCRS et au début des menstruations.

Figure 2. Processus de maturation chez les garçons (adapté de Ross et al, 1977)



Le PCRS chez les garçons est plus intense que chez les filles et se produit à peu près 2 ans plus tard (en moyenne) à l'âge de 14 ans. La croissance des testicules, des poils pubiens, et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force (PCF) survient environ un an et plus après le PCRS. Ainsi, il y a un gain tardif des caractéristiques de force chez l'athlète masculin. Comme chez les filles, la séquence de développement peut se produire 2 ans plus tôt ou deux ans plus tard que la moyenne. Les garçons dont la maturité est précoce peuvent bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à 4 ans sur leurs pairs dont la croissance est plus lente. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

Afin de concevoir un programme d'entraînement spécifique aux athlètes à l'âge de la puberté, il devient important de déterminer précisément le début de la poussée de croissance et du PCRS.

La déficience intellectuelle est la principale forme d'affection permanente dans le monde entier (Organisation mondiale de la santé, 2002). Avec plus de 500 différentes formes de déficience dans ce groupe, elle représente un ensemble très diversifié au niveau des capacités, des besoins et des intérêts de ces personnes. Nous divisons ce groupe en deux parties – ceux qui sont atteints du syndrome de Down (SD) et ceux qui ne sont pas atteints du syndrome de Down (NSD) – afin de démontrer que lorsque le handicap intellectuel a une base biologique, il peut y avoir des implications de croissance et de développement au cœur du DLTJ, et que ces implications ne conviennent pas nécessairement aux individus ayant une déficience intellectuelle d'origine inconnue. Un défi additionnel correspond aux déficiences connexes tels le syndrome d'alcoolisme fœtal, l'autisme, et les déficiences auditives ou visuelles. Ces incapacités touchent 10 à 15% des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Pour les joueurs ayant une déficience intellectuelle, la maturité physique peut être un problème moins important en ce qui concerne le développement continu dans le sport. Les périodes critiques d'adaptation des joueurs sans déficience intellectuelle sont souvent liées au début de la puberté, mais il y a peu de recherche pour guider les entraîneurs en indiquant que les participants dans les programmes conçus pour les personnes avec une déficience intellectuelle traversent la puberté plus rapidement, plus lentement ou plus tard que les individus sans handicap intellectuel. La conception des programmes et de l'entraînement doit tenir compte de la maturité mentale, cognitive et sociale/émotionnelle dans la formation de groupes d'entraînement et elle doit déterminer à quelles

épreuves sportives un joueur ayant une déficience intellectuelle peut participer.

Aucune recherche n'a été faite pour déterminer complètement comment la croissance et la maturation varient chez les individus ayant une déficience intellectuelle. Ce que nous savons est que les individus atteints du syndrome de Down (SD)

- connaissent la poussée de croissance de la prépuberté plus tôt (à l'âge de 9 à 10 ans) et que c'est moins remarquable que chez les autres enfants.
- la maturité sexuelle peut se produire plus tôt que la normale chez les garçons et plus tard chez les filles.
- développent leurs habiletés plus tard que les enfants sans déficience intellectuelle.
- ont une plus grande variation dans le taux d'acquisition et la qualité des habiletés.
- démontrent une grande variation dans le développement des habiletés motrices, avec certains enfants âgés de 10 à 16 ans qui atteignent des niveaux comparables à ceux des enfants sans déficience.
- ont souvent des niveaux de débit cardiaque et de potentiel d'absorption maximale d'oxygène (VO_2 max) moins élevés, ce qui peut limiter leur endurance.
- pourraient avoir des problèmes avec le développement de la force, ce qui est lié au fonctionnement du système neuromusculaire au niveau du système nerveux central et des articulations.
- peuvent présenter de l'hypotonie, ou un faible tonus musculaire/laxité excessive des ligaments, ce qui a une implication sur la souplesse.

Note : Aucune étude particulière au développement de la vitesse n'a encore été menée pour les individus atteints du syndrome de Down (SD).

Pour ce qui est des joueurs atteints d'une déficience intellectuelle qui n'est pas le syndrome de Down (NSD), les modèles de croissance et de maturation sont parallèles à celles des joueurs n'ayant pas de déficience. Toutefois, les individus NSD

- démontrent un développement des habiletés très variable, quelques-uns montrant des retards et d'autres atteignant des niveaux se rapprochant de ceux qui n'ont pas de déficience.
- démontrent une grande variation dans le développement des habiletés motrices.
- ont de la difficulté avec les habiletés fermées.
- peuvent atteindre des niveaux de condition cardiovasculaire comparable à celles des personnes n'ayant pas de déficience.

Note : Certaines études révèlent une force musculaire maximale moins élevée chez les NSD. Aucune étude particulière n'a été menée sur le développement de la vitesse pour ces mêmes individus.

Malgré ce qui est connu concernant les joueurs ayant une déficience intellectuelle, il est important de noter qu'il n'y a pas deux individus semblables. C'est pour cette raison que les entraîneurs ont besoin de considérer de nombreuses différences lorsqu'ils appliquent les principes d'entraînement aux joueurs ayant une déficience intellectuelle.



La capacité d'entraînement

Les termes 'adaptation' et 'capacité d'entraînement' sont souvent utilisés de façon interchangeable dans le domaine du coaching, mais la différence entre les deux est très significative. L'adaptation se rapporte aux changements au corps en réponse à un stimulus qui provoque des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Par exemple, quand un athlète complète de l'entraînement aérobie, sa capacité d'absorption d'oxygène (VO_2 max) augmentera. La capacité d'entraînement est définie par la réceptivité



de l'individu à un stimulus d'entraînement à des stades différents de croissance et de maturation. Par exemple, un athlète qui complète son entraînement aérobie a une limite génétique à augmenter son absorption maximale d'oxygène (VO_2 max). Un athlète pourrait avoir de grandes augmentations de son VO_2 max alors qu'un autre pourrait n'avoir que quelques petits changements même si les deux ont fait le même entraînement. Tous les systèmes physiologiques sont toujours entraînaables, mais il y a des périodes sensibles de développement lorsque le corps répond davantage à un entraînement particulier. C'est ce qu'on appelle les périodes optimales de développement. Les entraîneurs doivent être conscients et faire bon usage de ces périodes optimales de développement lorsqu'ils planifient des programmes.

Très peu est connu sur les périodes optimales de développement chez les individus ayant une déficience. Jusqu'à preuve du contraire, on suggère que pour les enfants ayant une déficience congénitale, les âges des périodes optimales de développement soient ajustés selon la base de l'âge de puberté observée. Des études sur la possibilité qu'il y ait des périodes optimales de développement durant la réhabilitation suivant une blessure doivent être envisagées. Pour ces raisons, les entraîneurs ont besoin de consulter ceux qui s'y connaissent en matière de déficience physique et intellectuelle, les parents ou les accompagnateurs, et les personnes

elles-mêmes pour mieux adapter et individualiser les programmes et l'entraînement.

LES 5 ÉLÉMENTS DE BASE DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA PERFORMANCE

Le DLTJ adresse des périodes clés dans la croissance et le développement de jeunes athlètes durant lesquelles l'entraînement doit être soigneusement planifié pour atteindre l'adaptation optimale. Cinq facteurs physiologiques forment la base de l'entraînement et de la performance (Frank Dick, 1985).

Endurance : La période optimale pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine (PCRS). Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du PCRS. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance commence à diminuer.

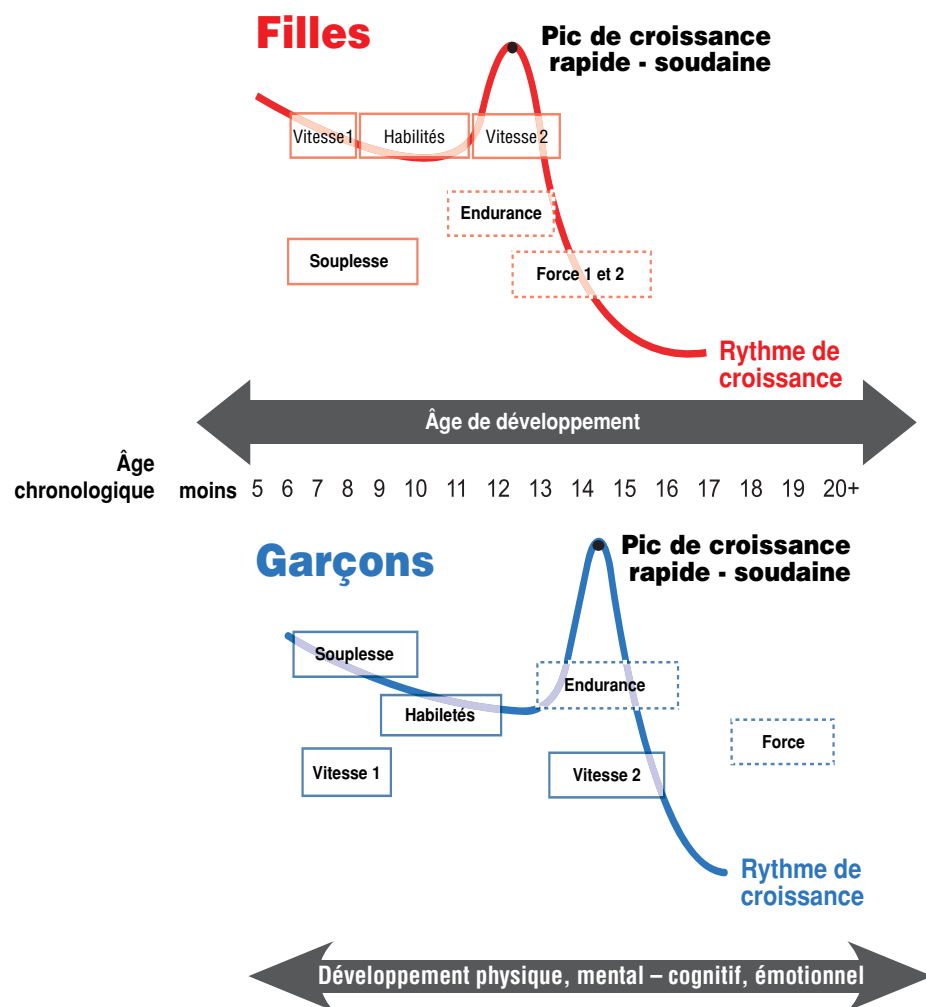
Force : La période optimale de développement de la force est déterminée par l'âge biologique. Les filles ont deux périodes optimales, soit immédiatement après le sommet du pic de croissance rapide-soudaine ainsi qu'au début de la ménarche. Les garçons ont une période optimale qui survient de 12 à 18 mois après l'atteinte du PCRS. Les forces de vitesse et d'endurance peuvent être développées avant la puberté en utilisant la masse corporelle, des charges plus légères, des ballons lestés, et des ballons suisses.

Vitesse : Nous pouvons nous référer à l'âge chronologique pour favoriser le développement de la vitesse. Pour les garçons, la première période optimale de l'entraînement de la vitesse se retrouve entre l'âge de 7 et 9 ans, et la deuxième se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, la première période se retrouve entre l'âge de 6 à 8 ans et la deuxième de 11 à 13 ans. La durée du stimulus est jusqu'à 5 à 6 secondes pour la première période optimale de développement et s'élonge jusqu'à 20 secondes pour la deuxième.

Habiletés sportives : Nous pouvons nous référer à l'âge chronologique pour favoriser le développement des habiletés sportives essentielles à la pratique de l'activité. La période pour les garçons se situe entre les âges de 9 et 12 ans ; pour les filles elle se retrouve entre les âges de 8 et 11 ans. Cela assume qu'une base d'habiletés fondamentales du mouvement a été développée avant ces âges, ce qui aide à augmenter la capacité d'entraînement des nouvelles habiletés spécifiques au sport.

Souplesse (Flexibilité) : Nous pouvons nous référer à l'âge chronologique pour favoriser le développement de la flexibilité. La période optimale d'entraînement de celle-ci se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée à son développement durant la période de croissance rapide-soudaine (PCRS).

Figure 3. Périodes optimales pour développer les composantes physiques de façon marquante (Balyi et Way, 2005)



Cinq Éléments additionnels de l'entraînement et de la performance

Il faut bâtir sur les 5 éléments qui portent sur le développement physique du joueur de softball. Cinq autres éléments s'ajoutent dans le développement holistique du pratiquant.

Structure/Taille : La composante structure/taille relie les 6 stades de croissance à la période optimale de développement des composantes physiques. Les entraîneurs et les parents peuvent utiliser la mesure de la taille (grandeur) avant, pendant, et après la maturation comme guide pour identifier l'âge biologique. Un tel suivi permet à l'entraîneur d'aborder les périodes sensibles du développement physique — l'endurance, la force, la vitesse, la flexibilité, et le développement des habiletés sportives. Les diagnostics pour identifier la période optimale individuelle de l'adaptation accélérée à l'entraînement est essentiel pour concevoir et mettre sur place des programmes optimaux d'entraînement, de compétition, et de récupération.

Habiletés Mentales : Le sport présente un défi physique et mental. La capacité de maintenir de hauts niveaux de concentration tout en demeurant détendu et confiant est une habileté qui découle du sport et améliore la vie de tous les jours. Pour développer la concentration mentale requise pour connaître le succès à de hauts niveaux, les jeunes joueurs ont besoin d'entraînement mental qui complète leur entraînement physique. Le programme doit tenir compte de leur sexe et de leur stade de DLTJ. Même à un jeune âge, l'entraînement mental est crucial puisque l'expérience face au succès et à l'échec affecte la poursuite de l'activité physique et sportive des jeunes. Ceci est particulièrement vrai au softball où le joueur peut connaître un plus haut taux d'échecs que de succès et quand même être considéré excellent. Par exemple, le joueur qui obtient trois coup sûrs en dix présences au bâton est considéré un excellent frappeur.

Soutenance : Quand le corps fait de l'activité physique, il doit se reconstituer d'une vaste gamme de composantes. La soutenance prépare le joueur au volume et à l'intensité nécessaire pour optimiser l'entraînement et vivre sa vie pleinement. La soutenance comprend la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil, et la régénération, qui doivent tous être utilisés différemment dans l'entraînement et les plans du mode de vie selon le stade du DLTJ. En gérant la soutenance et la récupération, les parents peuvent aider aux entraîneurs en identifiant les symptômes de la fatigue. La fatigue peut prendre plusieurs formes ; elle peut être métabolique, neurologique, psychologique, environnementale, et liée au voyage. Alors que le surentraînement ou la sur-compétition peuvent mener à l'épuisement, la mauvaise gestion de la soutenance peut produire le même résultat.

Scolarisation : Lors de l'élaboration des programmes d'entraînement, les demandes de l'école doivent être prises en considération. Les programmes devraient tenir compte de la charge de travaux scolaires, de la période des examens et des activités physiques effectuées dans le cadre scolaire. Si possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient compléter, et ne pas créer un conflit, avec les activités scolaires importantes à l'école. La surcharge devrait être surveillée attentivement, y compris le stress de tous les jours relié à la scolarisation, aux examens, aux groupes de pairs, à la famille, aux relations avec les copains et les copines, et l'augmentation du volume et de l'intensité de l'entraînement. Les entraîneurs et les parents devraient travailler ensemble pour établir un bon équilibre entre tous ces facteurs.

Socioculturel : Les sports et les activités physiques permettent souvent aux enfants de vivre des expériences sociales et culturelles qui peuvent améliorer leur développement holistique. Ces expériences peuvent élargir leur perspective socioculturelle en leur offrant une plus grande sensibilisation à :

- L'ethnicité
- La diversité
- L'histoire
- La géographie
- L'architecture
- La cuisine
- La littérature
- La musique
- Les arts visuels

Par l'entremise de la planification annuelle périodique, l'activité ou le sport d'un enfant ne se limite pas au simple trajet entre le lieu de l'activité et la maison ou la chambre d'hôtel.

6

Une approche holistique – Développement physique, mental, cognitif, et émotionnel

L'approche holistique du développement du joueur est un objectif majeur du DLTJ. Les entraîneurs doivent comprendre que les traits physiques, mentaux, cognitifs, et émotionnels atteignent leur maturité à des taux différents et, dans le cas des joueurs ayant une déficience, cette maturation peut dépendre de la nature et de la sévérité de leur déficience ou des déficiences associées tels le syndrome de l'alcoolisme fœtal, l'autisme, et les déficiences visuelles, physiques, ou auditives. L'entraîneur doit considérer le développement global de l'athlète et ne pas se concentrer uniquement sur les aspects techniques/tactiques et physiques du softball. Les éléments cognitifs, mentaux, et émotionnels (affectifs) sont cruciaux à la performance de l'athlète et ils doivent avoir la priorité dans le DLTJ en plus de l'entraînement des éléments physiques. Il est particulièrement important pour l'entraîneur qui travaille avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle de tenir compte de l'âge mental ou biologique plutôt que de se limiter à l'âge chronologique lorsqu'il prend des décisions relatives à l'entraînement et à la compétition.

Les entraîneurs devraient aussi considérer les facteurs reliés à l'équipement et à l'environnement qui ont un impact sur la performance et la sécurité. Le comportement éthique, l'esprit sportif, et le développement du caractère devraient être encouragés à tous les stades du DLTJ et ils devraient porter une attention spéciale à la capacité des joueurs à comprendre et à appliquer ces concepts.

7

Périodisation ou plan annuel d'entraînement, de compétition, et de récupération

Tout simplement, la périodisation — désignant un plan annuel — est la gestion du temps. Elle offre un plan détaillé qui sert à démêler la gamme complexe de facteurs d'entraînement dans un horaire logique et scientifique pour produire des améliorations optimales de performance. Elle signifie qu'il faut planifier les bonnes activités avec un degré de difficulté adéquat et dans la bonne séquence pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition pour chaque joueur et pour l'équipe.

Il n'y a aucune indication que la périodisation des joueurs ayant un handicap soit substantiellement différente de celle des joueurs sans handicap. Étant donné qu'un handicap pourrait réduire la masse musculaire fonctionnelle et la capacité aérobie, la fatigue chez les joueurs ayant un handicap devrait être suivie attentivement et les périodes de repos et de récupération doivent être ajustées en conséquence.

La périodisation est une composante essentielle de la programmation sportive et du développement optimal des joueurs à tous les niveaux. La planification adéquate de l'entraînement, de la compétition, et de la récupération est la clé du succès.

Le plan doit être divisé en unités de travail (semaines, jours, et séances) qui doivent être agencées correctement. Afin d'atteindre une performance optimale dans un environnement de compétition, les unités d'entraînement doivent favoriser la poursuite séquentielle des objectifs suivants

- développer la capacité de performance de l'athlète. Les facteurs de performance sont les habiletés spécifiques au softball, les tactiques, les stratégies, les éléments physiques, et les habiletés mentales.



- intégrer ces facteurs influençant la performance en un mélange complexe et harmonieux.
- préparer l'athlète à bien performer lors des compétitions identifiées.

Pour élaborer un plan annuel, l'entraîneur doit comprendre

- comment développer la condition physique reliée au softball.
- les exigences placées sur les joueurs lors de la compétition.
- le calendrier de compétition et l'importance relative de chacune des compétitions.
- l'état d'entraînement du joueur au début d'un nouveau cycle annuel.
- la réalité contextuelle dans laquelle l'entraîneur et le joueur doivent vivre. Par exemple, est-ce que le joueur se prépare aux examens de fin d'année ?
- le modèle du DLTJ pour le softball.



Planification du calendrier de compétition

À tous les stades du DLTJ, la planification judicieuse du calendrier des compétitions est vitale au développement de l'athlète. La structure de compétition a des implications sur la sélection, l'identification du talent, la sécurité, les coûts, et une périodisation taillée sur mesure pour s'adapter à l'âge biologique et à la santé des athlètes durant

l'adolescence. Le calendrier de compétition à l'intérieur du pays doit soutenir le DLTJ et s'y adapter. Les stades de développement et les niveaux de participation ont des différentes exigences concernant le type, la fréquence, et le niveau de compétition. À certains stades, le développement et l'entraînement ont la priorité sur la compétition et le succès à court terme. Pour les stades ultérieurs, il devient plus important pour les joueurs de vivre de l'expérience d'une variété de situations compétitives et de bien performer lors des événements internationaux et de haut niveau. Pour assurer que les joueurs ayant une déficience intellectuelle sont mis à l'épreuve pour réussir le mieux que possible en utilisant un système de compétition juste et significatif, Softball Canada suggère de consulter avec les Olympiques Spéciaux du Canada concernant la compétition juste basée sur les capacités.

Les calendriers d'événements et de compétitions régionales, provinciales, et nationales doivent être coordonnés et choisis selon les priorités du stade de développement particulier des joueurs impliqués.



L'alignement et l'intégration du système sportif

Le DLTJ peut être un outil de motivation du changement vers l'organisation, l'alignement et l'intégration efficace du système. Le DLTJ reconnaît que profiter d'une vie entière d'activité physique et d'atteindre l'excellence sportive dépendent d'une base solide de savoir-faire physique et de condition physique. Il est important que tous les membres de la communauté du softball — les joueurs, les entraîneurs, les parents, les officiels, les administrateurs, les spectateurs, les commanditaires, et les organisations de soutien nationales, provinciales/territoriales, et multisports — de même que la communauté sportive dans son ensemble, travaillent en concertation pour mettre le programme



approprié en œuvre et établir un système sportif qui offre des conditions optimales d'entraînement et de compétition.

Un exemple d'alignement du système est le partenariat entre Softball Canada, les Associations Provinciales/Territoriales de Softball (A P/T S) et l'Association canadienne des entraîneurs, qui travaillent en complicité au développement et à la mise en œuvre d'un programme de certification des entraîneurs à la fine pointe. Softball Canada communique également avec des partenaires comme Olympiques Spéciaux Canada pour discuter de la façon de supporter les possibilités de développement et de compétition pour les joueurs ayant une déficience intellectuelle. Le système sportif canadien devrait inclure le système scolaire (éducation physique et sport étudiant), les départements de loisirs, le sport de compétition, les installations sportives, et les organismes de services reliés à l'entraîneur. Toutes les parties de la communauté sportive doivent être intégrées et alignées. Avec tant de partenaires dans un pays aussi vaste et avec diverses compositions démographiques, l'intégration et l'alignement du système représentent des défis

importants. Chaque élément du système joue un rôle crucial dans le développement des joueurs. Le système doit être clair, harmonisé, et basé sur un ensemble cohérent de principes.

10

L'amélioration continue

Le concept d'amélioration continue qui filtre à travers le DLTJ provient d'une philosophie industrielle japonaise appelée Kaizen. L'amélioration continue assure que le DLTJ répond et réagit aux nouvelles innovations et observations du monde scientifique et spécifique au sport, et fait l'objet d'études continues dans tous ses aspects. Des mises à jour et des changements périodiques au modèle de DLTJ seront apportés à des intervalles réguliers à partir des remarques des joueurs, des entraîneurs, des officiels, des parents, des administrateurs, des scientifiques, des autres meneurs de la communauté sportive, et des partenaires, sur des façons de faire la promotion du softball et de l'activité physique pour tous les participants. Le DLTJ est une structure dynamique qui a besoin d'ajustements continus basés sur des principes clés :

- le DLTJ répond et réagit aux nouvelles innovations et observations du monde scientifique et spécifique au sport, et fait l'objet d'études continues dans tous ses aspects.
- le DLTJ, en tant que véhicule de changement en évolution constante, est représentatif des recherches les plus récentes en matière d'éducation physique, de sport, et de loisirs dans le but de garantir une distribution systématique et logique de programmes aux joueurs de tous les âges.
- le DLTJ fait la promotion de l'éducation permanente et la sensibilisation de tous les partenaires à la relation partagée entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique à vie, et le sport de haute performance.



POURQUOI LE SOFTBALL A BESOIN D'UN MODÈLE DE DLTJ

“La santé et le bien-être du pays et les médailles remportées aux Jeux importants sont des simples produits d'un système sportif efficace.” Istvan Balyi, expert du DLTJ de Sport Canada

Le softball est un sport à vie, joué par des personnes de tous les âges, de 5 à 95 ans. Des centaines de milliers de Canadiens jouent au softball en tant que membres de Softball Canada et des millions d'autres joueurs pourraient être des membres potentiels. Le softball a une place pour tous ceux qui veulent jouer. Chacune des différentes disciplines du sport — Balle Lente, Balle Rapide, et Orthodoxe — offre un style et des niveaux de jeu différents, que ce soit le softball communautaire ou compétitif. De plus, le sport peut être joué séparément par les deux sexes ou dans des versions mixtes.

Le softball est aussi un sport inclusif qui offre des programmes aux joueurs ayant une déficience intellectuelle par l'entremise des Olympiques Spéciaux du Canada et pour les joueurs ayant une déficience physique par le softball en chaise roulante et pour les gens atteints de la surdité.

Le Canada a connu un succès international extraordinaire aux championnats du monde, aux Jeux Panaméricains, et aux Jeux olympiques. Le softball féminin a été ajouté au programme olympique en 1996 et l'Équipe Senior Féminine du Canada s'est qualifiée pour toutes les Olympiades jusqu'en 2008. Depuis 1985, l'Équipe Nationale Junior Féminine s'est constamment classée parmi les six premières au Championnat du monde. L'Équipe Nationale Senior Masculine a connu un immense succès, terminant parmi les deux premières lors de 16 des 18 événements internationaux auxquels elle a participé depuis 1968.

Son succès inclut sept médailles d'or consécutives aux Jeux Panaméricains. L'Équipe Nationale Junior Masculine a remporté des médailles aux cinq derniers Championnats du monde. La grosse base de participation du softball, sa popularité, sa versatilité, et le succès international sont des immenses forces.

Toutefois, le sport fait face à de nombreux défis. En plus des difficultés bien documentées, qui comprennent le support financier insuffisant du gouvernement et le manque d'éducation physique et de sport dans les écoles, le sport est aussi affecté par des problèmes directement reliés à l'entraînement et à la compétition, aux entraîneurs, aux parents, aux clubs, et aux administrateurs. Au fil des ans, le nombre de membres a diminué, particulièrement du côté masculin du sport. Le softball a été enlevé du programme de plusieurs Jeux multisports, dont le softball féminin des Olympiques de 2012 et le softball masculin des Jeux Panaméricains de 2007 et des Jeux d'été du Canada de 2009 et de 2013.

Bien que les équipes canadiennes se qualifient constamment pour les événements internationaux, d'autres pays commencent à réduire l'écart et consacrent plus de ressources aux programmes de leurs équipes nationales. Les programmes des équipes nationales du Canada ont connu le succès en obtenant le meilleur de nos joueurs une fois qu'ils atteignent ce niveau. Toutefois, la communauté du softball doit faire un meilleur travail d'offrir des joueurs aux programmes des équipes nationales en



établissant une stratégie plus systématique et intégrée du DLTJ. Il n'existe pas de plan de développement des joueurs de softball qui reflète les habiletés et les tactiques qui doivent être enseignées selon l'âge.

Un autre obstacle vient du fait que traditionnellement, l'éducation physique à l'école, le sport récréatif, et le sport compétitif fonctionnent indépendamment les uns des autres. Cette approche ne réussit pas à s'assurer que tous les enfants, du joueur récréatif jusqu'au joueur de niveau élite, reçoivent une base solide et des connaissances dans les domaines du développement physique, technique, tactique, et mental sur lesquels leurs capacités sportives doivent être construites. Il n'existe pas de stratégie nationale pour identifier les joueurs talentueux et de leur offrir des programmes d'enrichissement pour aider à leur développement. De plus, les programmes actuels de développement des joueurs ne sont pas bien reliés aux programmes des équipes nationales de Softball.

Canada. Plus d'exemples d'obstacles se retrouvent dans le Tableau 2, de même que les conséquences qui découlent de ces barrières.

Le DLTJ offre la structure pour adresser ces problèmes et garantir que le sport continue à progresser. Les principes du DLTJ aideront à bâtir la capacité sportive des joueurs de softball en développant une base d'habiletés fondamentales du mouvement et en introduisant des habiletés de conditionnement physique et de softball correspondant à l'âge biologique et chronologique approprié.

De même, avec le taux d'obésité qui continue à augmenter au Canada ainsi que les coûts de santé qui y sont associés, il est essentiel d'encourager la pratique de l'activité physique à vie pour assurer la santé de notre pays. Le softball peut jouer un rôle important parce que c'est un sport qui peut être apprécié par tous les Canadiens — hommes et femmes, jeunes et vieux — à leur niveau choisi de compétition. En améliorant le savoir-faire physique, le modèle de DLTJ aidera à développer l'implication à vie des Canadiens et des Canadiennes dans les domaines de l'activité physique et de la participation sportive, ainsi que produire des joueurs futurs des équipes nationales.

Si nous voulons encourager nos enfants à pratiquer le sport et l'activité physique durant toute leur vie, tout en créant le potentiel de faire compétition au niveau international, nous avons besoin de bâtir nos programmes de softball autour des principes du DLTJ qui respectent les besoins de développement de tous les enfants. Le Guide du DLTJ est un cheminement progressif qui reconnaît les stades distincts de développement physique, mental, cognitif, et émotionnel des jeunes joueurs. Il répond aux besoins de ceux qui n'ont pas de déficience et de ceux qui en ont, et il adresse aussi ceux qui connaissent un développement rapide ainsi que lent.

Pour que le softball demeure populaire et qu'il contribue à la santé de notre pays, il doit continuer à apprendre et à évoluer. Que pouvons-nous faire pour améliorer nos performances et rendre nos programmes de softball constamment solides, année après année ? Comment et dans quelle mesure le système actuel favorise-t-il le développement, la performance et la santé de tous les joueurs au pays ? Comment nuit-il ? Que pouvons-nous améliorer ? Le DLTJ nous guidera dans l'analyse du système de softball canadien en aidant à identifier ses lacunes et ses défauts, ce qui aidera à développer des solutions. La mise en œuvre des principes du DLTJ rendra les organisations de softball au Canada capables d'offrir des expériences sportives positives aux participants.



Tableau 2. Défauts et conséquences qui limitent le système de softball canadien

Défauts	Conséquences
COMPÉTITION/ENTRAÎNEMENT	
- Les enfants et les jeunes font trop de compétitions et sont sous-entraînés parce que leur attention est fixée sur l'objectif à court terme de gagner maintenant, et non l'objectif à long terme du développement du joueur. - Les programmes d'entraînement et de compétition des adultes sont imposés aux enfants et aux jeunes. - L'âge chronologique plutôt que l'âge biologique est utilisé dans la planification de l'entraînement et de la compétition. - Les méthodes d'entraînement et les programmes de compétition conçus pour les joueurs masculins sont utilisés pour les joueuses féminines. - Le climat et la tradition dictent les calendriers d'entraînement et de compétition à l'extérieur et cela nuit au développement des joueurs. - La structure de compétition perturbe le développement des joueurs, ce qui fausse ou réduit l'entraînement. - Il y a trop de variations des règlements chez les enfants et les jeunes à travers le Canada et ils ne reflètent pas correctement la différence entre les besoins des enfants et ceux des jeunes et des adultes.	- Les habiletés sportives du softball et les habiletés physiques, y compris celles de la force, de l'endurance, de la flexibilité, et de la vitesse, ne sont pas bien développées parce que les joueurs sont en compétition trop souvent et ils ne s'entraînent pas assez. - Parce que le savoir-faire physique n'est pas bien développé, les joueurs n'exploitent pas leur potentiel génétique, ce qui limite le niveau de talent des joueurs qui pratiquent le sport et restreint la possibilité que les individus aiment l'activité physique. - Il y a un manque de développement systématique de la prochaine génération de joueurs qui connaîtront le succès sur la scène internationale. - Le succès des équipes nationales aux compétitions internationales s'affaiblit. - Le potentiel athlétique féminin n'est pas atteint en raison des programmes qui ne sont pas appropriés. - Les entraîneurs des équipes provinciales et nationales consacrent du temps précieux à élaborer des programmes correctifs pour contrer les défauts dans la préparation des joueurs.
ENTRAÎNEURS	
- Il y a beaucoup plus d'entraîneurs masculins que d'entraîneuses féminines. - Les entraîneurs ne sont pas bien instruits sur les périodes critiques de l'adaptation à l'entraînement accélérée ou comment développer les habiletés sportives suivantes — force, vitesse, flexibilité, endurance, et l'habileté. - L'apprentissage à vie et la formation professionnelle permanente ne sont pas adhésés. - Typiquement, les entraîneurs les plus connaisseurs travaillent au niveau élite avec les joueurs plus vieux. - Trouver des entraîneurs bénévoles devient plus difficile. - Les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés techniques du softball ne sont pas enseignées correctement. - Ceux qui se développent plus rapidement sont souvent choisis pour les équipes parce qu'ils sont plus gros et plus forts que les autres.	- Il y a un manque d'entraîneurs qui sont des modèles pour les joueuses féminines. - Les joueurs n'exploitent pas leur potentiel génétique sportif en raison d'un manque de développement approprié de la condition physique et des habiletés. - L'épuisement survient parce que les mêmes bénévoles font tout le travail. - Ceux qui se développent plus lentement quittent le softball ; s'ils avaient demeuré dans le sport, ils auraient pu devenir de meilleurs athlètes que ceux qui ont connu un développement plus rapide. - Des entraîneurs moins expérimentés et moins formés travaillent avec des enfants et des jeunes au niveau de développement où les entraîneurs de qualité sont cruciaux au développement des joueurs.

PARENTS

- Les parents ne sont pas bien informés sur les stades de développement des joueurs et sur les principes du DLTJ.
- Il n'y a pas de cheminement clair des joueurs.
- Les joueurs se spécialisent trop tôt et les parents ont besoin d'être instruits pour résister à cette tendance.
- Les parents ne comprennent peut-être pas le système de softball canadien et quelle organisation fait quoi.
- Les parents ne sont pas capables de réfléchir profondément sur ce qui est le mieux pour l'expérience sportive de leur enfant et de choisir les programmes sportifs appropriés.

CLUBS ET ASSOCIATIONS

- Les Associations de softball mineur et les Associations de softball adultes ne sont pas bien reliées.
- Il devient plus difficile de trouver des bénévoles, ce qui mène à l'épuisement des bénévoles.
- L'accès aux installations intérieures abordables et aux terrains extérieurs est limité.
- Il manque un système national pour l'identification du talent.
- Il manque une communication directe entre tous les membres du softball à tous les niveaux à travers le Canada.
- La structure de compétition n'est pas bien alignée à travers le Canada.
- Il n'y a pas d'intégration entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes communautaires récréatifs, et les programmes compétitifs élite.
- Il y a un manque de support financier parce que le sport n'est pas autosuffisant par ses frais d'adhésion, il a des possibilités restreintes de se procurer des revenus et il est trop dépendant du financement gouvernemental. Ces inconvénients créent des conflits entre notre mission et notre mandat et celles des agences de financement.
- Sans les voies appropriées de communication, tous les intervenants manquent l'information nécessaire requis pour prendre des décisions.
- Des joueurs sont manqués à cause de l'absence d'un système d'identification de talent et de programmes d'enrichissement.
- Les individus qui sont introduits au softball dans le système scolaire ne savent pas où aller pour continuer à pratiquer le sport.
- À cause des différences entre les priorités de financement des agences comme celles des gouvernements et les priorités identifiées par les organismes gouvernants du softball pour faire progresser le sport, plusieurs associations et clubs de softball n'ont présentement pas l'argent pour offrir les programmes et les services essentiels.





UNE NOUVELLE DIRECTION POUR LE SOFTBALL AU CANADA

Le Guide du DLTJ présente un cadre de référence pour le développement optimal du joueur qui fait spécialement référence à la croissance, à la maturation et au développement, à l'entraînement approprié, et à l'expérience adéquate à la compétition. Il offre un cheminement clair pour le développement des joueurs de softball qui est facile à comprendre par tous les intervenants. Il présente une méthode pour l'instruction et le coaching qualifié à tous les niveaux de participation au sein du système de softball canadien. Il devrait aussi inspirer tous ceux qui sont impliqués dans le softball à questionner et à contester les idées et les traditions conventionnelles dans tous les secteurs, du choix de l'équipement à la structure de la compétition, et de la formation des entraîneurs aux règlements du jeu.

Le processus du DLTJ est un modèle inclusif qui encourage tout le monde à s'impliquer à l'activité physique pour la vie et qui met l'effort pour assurer que tous les joueurs, particulièrement ceux qui ont la capacité et le désir d'atteindre le niveau élite, reçoivent une base solide des capacités physiques, techniques, tactiques, et mentales sur lesquelles se construiront leurs habiletés de performance. Softball Canada est l'une des premières ONS qui incorpore le sport communautaire dans chacun des stades de développement et non seulement dans le stade de Vie active dans son modèle de DLTJ. Ceci a été fait en reconnaissance de l'importance de l'aspect récréatif du sport en termes de ses contributions à la santé des habitants du pays.

Les principes du Guide du DLTJ de Softball Canada

- Il adopte une approche 'fabriquée au Canada' qui reconnaît non seulement les meilleures pratiques et la recherche internationales, mais qui comprend clairement les facteurs culturels, sociaux et politiques qui rendent le Canada unique.
- Incorpore la recherche sportive et les principes de la science du sport qui ont été largement étudiés partout dans le monde.
- Supporte les quatre buts de la Politique canadienne du sport : Participation accrue, Excellence accrue, Ressources accrues, et Interaction accrue.
- Encourage l'activité physique tout au long de la vie qui contribue et fait la promotion de la santé et du savoir-faire physique de tout le pays par la participation aux programmes de softball communautaires, et il offre aussi un cheminement d'entraînement aux joueurs compétitifs à un niveau élevé de performance.
- Assure que les programmes d'entraînement, de compétition, et de récupération optimaux sont développés, disponibles, et accessibles tout au long de la carrière du joueur et qu'ils sont appropriés aux divers stades de développement.
- Considère le développement physique, mental, émotionnel, et cognitif des enfants et des adolescents et reconnaît les différences entre le développement biologique, la maturation, et l'âge chronologique, tout en comprenant que bien que des joueurs puissent avoir le même âge, leur corps peut être à des niveaux de développement très différents.
- Reconnaît le besoin d'impliquer tous les Canadiens dans le processus du DLTJ, y compris les joueurs ayant une déficience.
- Optimise l'implication de toutes les parties concernées, y compris les joueurs, les parents, les entraîneurs, les officiels, les écoles, et les programmes communautaires et récréatifs, ainsi que tous les niveaux de gouvernance de Softball Canada à ses Associations Provinciales/Territoriales jusqu'aux associations locales de softball, les clubs, et les ligues.
- Centré sur le joueur, déterminé par l'entraîneur et supporté par les administrateurs du sport et les commanditaires.

Softball Canada et toutes les 13 Associations Provinciales/Territoriales de Softball sont contents de présenter le Guide de DLTJ. Il offre la carte routière valable alors que nous développons un cheminement pour créer des champions pour la vie. Le guide aidera non seulement à atteindre notre objectif de garder le Canada parmi les meilleurs pays de softball au monde, il sera aussi le cadre de référence selon lequel la communauté de softball entière peut évaluer les programmes et les services aux joueurs à tous les niveaux du sport, des débutants à la haute performance.

Pour atteindre ces buts nous avons besoin

- d'améliorer les partenariats et la coopération entre Softball Canada, les Associations Provinciales/Territoriales de Softball, les associations locales de softball et les clubs de softball.
- de développer des stratégies à long terme plutôt que des solutions à court terme.
- de créer des processus systématiques d'identification du talent et de surveillance.
- d'intégrer les principes du DLTJ dans le Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) et de créer un programme de développement systématique des entraîneurs qui fournit un meilleur soutien et des ressources aux entraîneurs à tous les niveaux.
- d'utiliser le cadre de travail du DLTJ pour évaluer et améliorer les programmes et services existants pour les joueurs du niveau débutant au niveau élite et de créer de nouveaux programmes et services où il y a des écarts.
- de créer des programmes d'entraînement et des structures de compétition qui sont conçus spécifiquement pour chaque stade de développement plutôt que basé sur l'âge chronologique.



Le Guide de DLTJ est la clé qui permet d'atteindre la croissance à long terme du softball et qui encourage un amour du sport à vie et l'implication dans le sport par le plus grand nombre de Canadiens et Canadiennes que possible. Il fournit une structure solide tout en décrivant clairement les rôles et les responsabilités de tous ceux impliqués dans le sport. Le but ultime est de créer un modèle de succès qui est efficace, reproductible, et durable. Par la mise en œuvre et le suivi annuel approprié du Guide et des principes de développement qu'il préconise, toutes les parties concernées reconnaîtront les défis qu'il présente et développeront des stratégies coopératives pour les surmonter. Nous avons adopté "Kaizen", la philosophie industrielle japonaise qui suggère des efforts incessants pour l'amélioration qui implique tout le monde de l'organisation. Pour cette raison, le guide se veut un document vivant qui change avec le temps alors que notre système de développement du joueur évolue et s'améliore.

La mise en œuvre des principes du DLTJ à travers le sport canadien en son entier devrait avoir des implications profondes pour toutes les organisations

sportives. Le DLTJ pourrait être un catalyseur de l'amélioration de tout le système canadien du sport si tous les partenaires, y compris Softball Canada, les Associations Provinciales/Territoriales de Softball, les clubs, les entraîneurs, les officiels, les joueurs, les parents, et les administrateurs, font leur part pour en assurer le succès.

En un mot, cela signifie le changement — le changement dans la planification et la mise en œuvre et dans la façon que nous travaillons pour créer de nouvelles opportunités pour les joueurs canadiens de softball. Les détails de la mise en œuvre, les ressources techniques requises pour la diffusion du nouveau modèle, et les programmes pour former et supporter les officiels, les entraîneurs, et les joueurs seront développés dans la prochaine phase. Le succès de la mise en œuvre du modèle de DLTJ permettra d'avoir des joueurs plus habiles, des entraîneurs mieux formés et des parents mieux informés quant à ce qui est vraiment le meilleur développement possible pour leurs enfants aux différents âges et stades de leur développement. Le Guide de DLTJ rendra les Canadiens et les Canadiennes capables de faire usage de nos ressources et de notre amour du sport pour rendre les joueurs, les entraîneurs, les administrateurs, les parents, et les associations capables de créer un modèle qui assurera le succès et la viabilité du sport pour des années à venir.

**UNE VISION,
UNE VOIX,
UN SPORT**

COMMENCER, S'AMUSER, ET EXCELLER

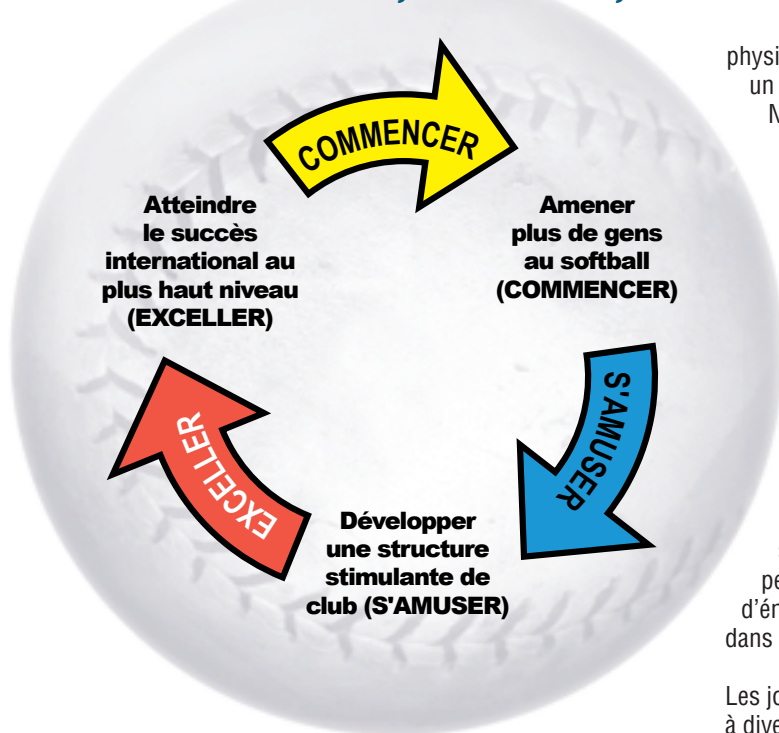


Figure 4. Implication du joueur au softball

Les termes “Commencer”, “S’amuser”, et “Exceller” décrivent la participation au softball en termes généraux et ils catégorisent l’implication du joueur à tous les âges et à tous les niveaux, tant au niveau récréatif qu’au niveau compétitif.

“Commencer” décrit le moment où le joueur est introduit au softball pour la première fois. Ceci se produit généralement durant l’enfance entre les âges de 5 et 10 ans, mais peut aussi se produire plus tard dans la vie. Les individus ayant une déficience intellectuelle ont tendance à commencer une activité

physique plus tard. Plusieurs ne commenceront pas un programme de sport avant l’âge adulte. Des Néo-Canadiens pourraient être exposés au softball pour la première fois si on ne pratiquait pas ce sport dans leur pays d’origine.

Après avoir “Commencé”, le joueur choisit de poursuivre l’une des deux orientations, “S’amuser” ou “Exceller”.

“S’amuser” est l’orientation choisie par la vaste majorité de ceux qui pratiquent le softball. Dans cette orientation, les objectifs sont universels : la compétition amicale, le plaisir et la socialisation.

Dans l’orientation “Exceller”, le joueur s’engage à se consacrer à la poursuite de la performance ultime et d’investir plus de temps, d’énergie, et dans la plupart des cas, de l’argent, dans leur poursuite de l’excellence.

Les joueurs peuvent aller de “S’amuser” à “Exceller” à diverses occasions durant leur carrière sportive. Ces 3 termes généraux sont souvent divisés en stades de développement du DLTJ de softball. En comprenant comment et pourquoi nos joueurs participent au softball, toutes les parties concernées peuvent travailler ensemble pour s’assurer qu’ils offrent les programmes et les services que les joueurs ont besoin et qu’ils veulent.

Incorporer les principes du DLTJ dans le modèle de DLTJ du softball assure que le sport puisse inciter les jeunes joueurs ainsi que les adultes à “commencer” dans des programmes de qualité qui reposent sur la base de s’amuser par le sport pour la vie, d’offrir une stratégie de rétention pour que les joueurs “s’amusent” au softball au niveau choisi, et de leur fournir des possibilités “d’exceller” et de réaliser leur

potentiel en représentant le Canada au softball international.

Le Guide du DLTJ fournit un guide aux joueurs durant toute leur vie. En même temps, il introduit les enfants aux habiletés et aux progressions qui leur permettent d’essayer de devenir les meilleurs possibles, que ce soit comme joueur compétitif ou récréatif, qui est actif pour la vie. Le Guide permet aussi à ceux qui ont de grandes aptitudes d’atteindre les plus hauts niveaux d’une façon séquentielle, supporté par un système intégré qui comprend des instructeurs d’habiletés, des entraîneurs, des clubs, des organisations, et des installations, plutôt que de compter sur la chance pour en profiter.



LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

En respectant le modèle Canadien générique de DLTA, le modèle de DLTJ du softball défini dans la Figure 5 consiste de huit stades reliés de façon cohérente et homogène — Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, Apprendre et s'entraîner à gagner, Vivre pour gagner, et Vie active. Le modèle possède une concentration spécifique au softball qui reflète les réalités et les demandes du sport au niveau le plus élevé tout en gardant à son noyau la notion de programmation et d'évaluation appropriée à l'âge et au niveau d'habileté. Les titres des divers stades supposent l'intention générale de la programmation à l'intérieur de chaque stade. Apprendre à s'entraîner, par exemple, réfère à la programmation systématique visant l'établissement d'éléments clés des habiletés de softball alors que Vivre pour gagner réfère à la période durant laquelle le centre d'attention est l'exécution des habiletés à un très haut niveau afin de gagner des médailles.

Figure 5. Cadre de travail du DLTJ de softball



Le diagramme reconnaît que durant les premiers stades, d'autres cadres comme les programmes d'éducation physique à l'école primaire et les programmes de sport communautaires peuvent contribuer au développement physique, mental, émotionnel, et social d'un enfant. De même, il devrait être noté que les stades se chevauchent puisque les joueurs progressent à des rythmes différents.

ENFANT ACTIF vise à intéresser les enfants à l'activité physique, à l'apprentissage des habiletés fondamentales du mouvement de la course, du saut, d'attraper, du pivotement, de frapper, et de lancer, ainsi que les relier au jeu.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ajoute au développement des habiletés fondamentales du mouvement et étale une base générale de capacités physiques.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER, **S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER**, et **S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION** se concentrent sur le développement des habiletés propres au softball, en assurant un niveau approprié de plaisir tout en ajoutant les aspects compétitifs du sport.

APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER accentue le changement vers la véritable haute performance, y compris une concentration accrue sur l'entraînement individuel et les résultats de performance aux compétitions.

VIVRE POUR GAGNER insiste sur les résultats de performance et l'excellence internationale.

VIE ACTIVE est le stade final du continuum et ce stade peut commencer n'importe quand après que le joueur s'implique au softball. Ce stade reflète le désir, la compétence, et l'intérêt personnel de l'individu dans le sport et met l'emphasis sur la participation et l'activité pendant toute la vie, non seulement au softball mais sous d'autres formes d'activité physique aussi. La participation peut se réaliser en tant que joueur, entraîneur, officiel, administrateur de ligue ou comme membre du conseil.

Deux stades additionnels du modèle de DLTJ de softball — **SENSIBILISATION ET PREMIER CONTACT/RECRUTEMENT** — s'adressent aux besoins et aux intérêts des joueurs ayant une déficience. Leur but est d'informer les individus et leurs parents ou leurs gardiens de la gamme d'activités auxquelles ils peuvent participer et de fournir des façons de vivre l'expérience de ces activités. Il n'est peut-être pas facile pour une personne ayant une déficience de faire la première approche dans un sport. La recherche démontre que si l'expérience initiale n'a pas été positive, ces individus peuvent être perdus pour le sport et pour un style de vie sain. Des plans de sensibilisation aident à s'assurer que les individus ayant une déficience deviennent conscients des possibilités offertes par le softball.

La deuxième composante du modèle est la concentration sur la pensée à long terme. Le softball est un sport de spécialisation tardive, ce qui signifie que les joueurs n'atteignent typiquement pas leur sommet de performance avant la fin de leur vingtaine. Les joueurs qui commencent au softball plus tard que la plupart des autres peuvent quand même atteindre la célébrité internationale s'ils ont développé une base solide de savoir-faire physique. Ils peuvent d'abord se développer en tant qu'athlète et ensuite comme joueur de softball parce que les habiletés complexes du softball peuvent être apprises après la maturation.

Pour bâtir le savoir-faire physique, Softball Canada décourage fortement la spécialisation précoce dans tout sport et encourage fortement les joueurs à participer à plusieurs sports différents jusqu'au moins l'âge de 15 ou 16 ans. Les entraîneurs ont besoin de comprendre les principes du DLTJ et les résultats positifs de la participation multi-sportive en termes de développement de toutes les habiletés athlétiques de leurs joueurs. Des concessions relatives à la présence des joueurs devraient être faites afin de le permettre. Les joueurs ne devraient pas être retirés d'une équipe à cause de conflits entre l'entraînement et la compétition dans d'autres sports qui chevauchent la saison de softball.

Finalement, le modèle fournit de l'information pour ceux qui travaillent avec les joueurs qui poursuivent une concentration récréative. D'autres modèles de DLTA

spécifiques à certains sports se concentrent sur l'aspect élite de leur sport. Le softball a choisi de décrire l'aspect communautaire du softball parce que

- plus de 85% de nos participants jouent au softball récréatif et ont besoin de directives pour les programmes d'entraînement, de compétition, et de récupération.
- assurer des directives appropriées au softball communautaire permet à plus de joueurs qui se développent plus lentement d'avoir la possibilité de faire le saut au softball compétitif parce que l'écart n'est pas aussi grand.



Les sections suivantes fournissent un survol de chaque stade, la catégorie d'âge du softball correspondante, et l'importance relative de l'âge chronologique et biologique, le tout accompagné d'un sommaire des objectifs clés et des indicateurs de performance.



TABLEAU 3. Sommaire des stades du PDLT du softball

	COMMENCER		S'AMUSER					VIE ACTIVE
	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIVRE POUR GAGNER	
Objectif général	Plaisir et activité	Plaisir et participation	Développer les habiletés générales du sport et faire l'apprentissage des habiletés de softball	Développer les capacités physiques et les habiletés de softball Le programme dépend de la croissance rapide soudaine	Consolider les habiletés de softball et développer le conditionnement physique	Raffiner les habiletés de softball et continuer à développer le conditionnement physique pour maintenir un entraînement à haut volume et à haute intensité	Optimiser la performance pour atteindre un pic de performance lors de compétitions importantes	Plaisir et activité
Âge Chronologique	Garçons: 0 à 6 ans Filles: 0 à 6 ans	Garçons: 6 à 9 ans Filles: 6 à 8 ans	Garçons: 9 à 12 ans Filles: 8 à 11 ans	Garçons: 12 à 16 ans Filles: 11 à 15 ans	Garçons: 16 à 23 +/- ans Filles: 15 à 21 ans	Hommes: + de 19 ans Femmes: + de 19 ans	Hommes: + de 23 ans Femmes: + de 19 ans	Tous les âges
Catégorie d'âge au Softball	Niveau Apprendre à jouer niveau 1, Atome	Apprendre à jouer niveaux 1,2, et 3, Atome	Apprendre à jouer niveaux 2 et 3, Moustique	Moustique, Benjamin, Cadet	Cadet, Midget, Junior	Midget, Junior, Senior	Midget (femmes seulement), Junior, Senior	toutes les catégories d'âge
Intérêt	S'amuser	Jouer	Apprentissage	Compétition	Spécialisation	Raffinement	Optimisation	Activité
Objectifs	- Développement général, global par la participation à une grande variété de sports et d'activités - Apprendre les habiletés fondamentales du mouvement - Encourager à aimer être actif	- Développement général, global par la participation à une grande variété de sports et d'activités - Apprendre les habiletés fondamentales du mouvement et les déterminants de la condition motrice - Faire des exercices avec son propre corps pour développer la force et jouer à des jeux amusants pour développer ses capacités physiques - Faire l'expérience de règles simples et de l'éthique du sport - Faire l'expérience de tactiques simples	- Phase principale d'apprentissage des principales habiletés: Les habiletés fondamentales du sport devraient être acquises avant de commencer le stade suivant - Introduction aux habiletés mentales générales - Utilisation du ballon lesté, du ballon suisse, des exercices avec son propre corps pour développer la force - Participation à des sports complémentaires - Surveillance du PCRS	- Phase principale de développement de l'endurance et de la force, le PCRS étant le point de référence - Poursuite du développement des habiletés mentales - Introduction de l'entraînement formelle avec des poids - Introduction des capacités auxiliaires - Participation à des sports complémentaires - Surveillance du PCRS	- Développement des habiletés techniques et tactiques propres au softball et de la condition physique - Développement des habiletés de softball sous différentes conditions de compétition - Développement des habiletés mentales avancées - Continuer à développer les capacités auxiliaires - Se spécialiser en softball	- Continuer le développement des habiletés techniques et tactiques propres au softball et à la position sur le terrain et du conditionnement physique - Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement à la haute performance et de la performance - Raffinement des habiletés auxiliaires - Surveiller la récupération et la régénération	- Raffinement des habiletés techniques et tactiques propres au softball et à la position et le conditionnement physique - Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement à la haute performance et de la performance - Assure des pauses planifiées - Maximiser les capacités auxiliaires	- Participation de toute la vie et implication dans le softball - Maintenir et améliorer la santé globale par l'activité physique
Période d'entraînement	- Habiletés fondamentales du mouvement - Vitesse - Flexibilité	- Habiletés fondamentales du mouvement - Vitesse - Flexibilité	- Flexibilité - Vitesse - Habiletés propres au sport	- Flexibilité - Vitesse - Force* - Endurance*	- Vitesse - Force* - Endurance*			
Périodisation	Pas de périodisation mais des programmes bien structurés	Pas de périodisation mais des programmes bien structurés	Périodisation simple	Périodisation simple ou double	Périodisation double ou multiple	Périodisation double ou multiple	Périodisation multiple	Périodisation simple
Proportion entraînement et compétition Les proportions proposées représentent une moyenne durant l'année.	Pas de proportion recommandée (vaste gamme d'activités)	Pas de proportion recommandée (vaste gamme d'activités)	70:30	Communautaire: tôt: 70:30 tard: 60:40 Compétitif: 60:40	Communautaire: 40:60 Compétitif: 50:50	Communautaire: 40:60 Compétitif: 40:60	Compétitif: 25:75	Au choix du joueur Recommandé: 10:90

* Le début et la situation actuelle du PCRS sont les points de référence pour commencer l'entraînement de la force et de l'endurance.



Enfant actif

Garçons et Filles : 0 à 6 ans

Objectif

- Introduire et développer les habiletés fondamentales du mouvement comme les habiletés de locomotion, les habiletés de manipulation d'objets, et les habiletés de contrôle corporel dans un environnement de softball amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi.

Principes directeurs

- Plaisir, participation, et apprentissage
- Tous les joueurs de divers niveaux d'habiletés jouent ensemble.
- Les habiletés fondamentales du mouvement sont apprises dans le processus du "jeu" et les instructions techniques sont restreintes.

L'activité physique devrait être amusante et faire partie de la vie quotidienne de l'enfant. L'activité physique est essentielle pour le développement sain de l'enfant. L'activité physique

- favorise le développement de la fonction cérébrale, la coordination, les aptitudes sociales, la motricité globale, les qualités affectives, le leadership, et l'imagination.
- aide les enfants à bâtir de la confiance et de l'estime de soi.
- aide à bâtir des os et des muscles forts, améliore la flexibilité, développe une bonne posture, accentue le sens de l'équilibre, améliore la condition physique, réduit le stress, et améliore le sommeil.
- favorise l'atteinte du poids santé.
- aide les enfants à apprendre à se déplacer habilement et à aimer d'être actifs.

Au stade Enfant actif, l'activité physique devrait comprendre le jeu non-structuré (jeu actif) et des activités structurées. Les tout-petits devraient participer à des activités physiques organisées d'une durée d'au moins 30 minutes par jour et les enfants d'âge préscolaire d'une durée d'au moins 60 minutes par jour. Les tout-petits et les enfants d'âge

préscolaire devraient participer à de l'activité physique non-structurée durant au moins 60 minutes par jour, et jusqu'à plusieurs heures par jour. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires plus de 60 minutes à la fois sauf quand ils dorment.

Typiquement, les enfants s'intéressent au softball vers la fin du stade de l'enfant actif (5 à 6 ans). Le programme Apprendre à jouer de Softball Canada qui a été présenté à plus de 280 000 garçons et filles depuis sa création en 2004, utilise des activités de terrain de jeu amusantes pour développer les habiletés fondamentales du mouvement comme courir, lancer, attraper, frapper un objet, l'agilité, l'équilibre, la coordination, et la vitesse.

Pour les enfants ayant une déficience, la possibilité d'acquérir l'habitude de l'activité durant toute la vie, de participer à une activité physique organisée, et de participer à du jeu actif est particulièrement importante. Les enfants qui ont une déficience sensorielle comme la déficience visuelle ou la perte d'audition ont souvent besoin de plus de répétitions pour apprendre les habiletés du mouvement, et différentes façons de recevoir de l'information de

l'entraîneur. Parce que ceci est une période où les enfants ayant une déficience grandissent rapidement et deviennent trop grands pour leurs aides de mobilité, les communautés ont besoin de trouver des moyens efficaces – échanges ou location d'équipement, par exemple – pour assurer que tous les enfants ont accès à l'équipement qu'ils ont besoin pour être actifs. Le développement des mouvements fondamentaux et des habiletés sportives des enfants ayant une déficience physique ou intellectuelle n'est pas toujours parallèle à l'âge chronologique et au développement physique.

“Le stade de l'enfant actif est le moment de développer l'amour d'être physiquement actif pour la vie chez l'enfant. Cela signifie participer à des jeux non-structurés comme conduire une bicyclette dans le voisinage ou se joindre à des enfants du voisinage pour un jeu de cache-cache de même que participer à un sport structuré comme une équipe de softball. Cet amour de l'activité physique aidera à développer les habiletés physiques, mentales, émotionnelles, et sociales et mènera à un mode de vie en santé. Mais au fond, ce stade doit apprendre aux enfants qu'être actif, c'est amusant.” – Lise Jubinville, Softball Canada



Points de référence Enfant actif

Catégories d'âge du softball	Apprendre à jouer Niveau 1, Atome
Périodes optimales d'entraînement	<i>Habiletés fondamentales du mouvement :</i> - Filles : 5 à 8 ans - Garçons : 6 à 9 ans <i>Vitesse :</i> - Période optimale 1 - Filles : 6 à 8 ans <i>Souplesse (flexibilité) :</i> - Garçons et Filles : 6 à 10 ans
Développement physique	- Commencer les programmes de gymnastique, d'athlétisme, de patin/ski, et de natation. - Se concentrer sur l'apprentissage des habiletés fondamentales du mouvement.
Développement psychologique	- Utiliser l'imagination pour développer les habiletés de visualisation. - Introduire le concept d'esprit d'équipe. - Introduire les habiletés de socialisation. - Encourager la confiance en soi et l'estime de soi positif. - Élaborer des activités qui aident aux joueurs à se sentir compétents et confortables en participant à une variété d'activités et de sports amusants et stimulants.
Périodisation	Aucune périodisation. Fournir des programmes bien structurés avec une progression appropriée des habiletés, des niveaux élevés d'activité, et des possibilités d'apprentissage pour tous dans un environnement positif et bien planifié. Pré-saison : Aucune pré-saison suggérée Saison compétitive : 8 à 10 semaines Nombre de séances d'entraînement/parties : 10 à 20 séances combinées d'entraînement/parties modifiés d'une durée de 60 minutes Fréquence : Activités spécifiques au softball : une à deux fois par semaine pour des séances de 60 minutes Participation quotidienne aux sports ou aux activités physiques non-structurés ainsi que structurés.



Enfant actif

Apprendre à jouer Niveau 1, Atome

Modifications au jeu

- Utiliser de l'équipement et des distances modifiées.
- Jouer dans un espace ouvert ou sur un terrain de balle.
- Faire participer plus de deux équipes sur le terrain en même temps.
- Inclure une variété d'habiletés fondamentales du mouvement, pas seulement des habiletés spécifiques au softball.
- Inclure des jeux préparatoires avec beaucoup d'action et de répétitions impliquant tous les joueurs.
- Assurer un maximum de six contre six lors des parties.
- Encourager la vélocité dans les lancers et la technique appropriée en ayant un adulte qui attrape les balles lancées.

Formats de compétition

- Introduire des activités préparatoires en petits groupes, sans compétition officielle de ligue ni de tournois.

Spécialisation

- Faire la rotation des joueurs à travers de toutes les positions.
- Assurer un temps de jeu équitable.
- Apprendre tous les joueurs à lancer.
- Encourager les enfants à pratiquer un grand nombre de sports.
- Éviter les activités de softball durant la saison morte.

Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)

- Encourager la croissance et le développement personnel par les moments enseignables et reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement.
- Introduire les attitudes et les comportements de franc jeu :
 - respect de soi et des autres
 - plaisir
- Encourager le développement de valeurs individuelles positives :
 - honnêteté, gentillesse, responsabilité
 - comportement discipliné
- Introduire les concepts de jeu d'équipe et de franc jeu :
 - interaction sociale
 - attitude positive
 - bons efforts
 - confiance
 - attention



Contexte du PNCE

Sport communautaire - Initiation



S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Garçons : 6 à 9 ans

Filles : 6 à 8 ans

Objectifs

- Développer les habiletés fondamentales du mouvement comme les habiletés locomotrices, les habiletés de manipulation d'objets, et les habiletés de contrôle corporel dans un environnement de softball amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi.
- Introduire les habiletés fondamentales du softball lorsque les habiletés fondamentales du mouvement sont maîtrisées.
- Utiliser des parties modifiées pour renforcer les habiletés fondamentales du mouvement apprises lors des séances d'entraînement.
- Utiliser l'échauffement comme des séances additionnelles de développement des habiletés.
- Se concentrer sur le plaisir et la participation.

Principes directeurs

- Plaisir, participation et apprentissage
- Tous les joueurs de divers niveaux d'habiletés jouent ensemble.
- Les habiletés fondamentales du mouvement sont apprises par le processus du "jeu" et les instructions techniques sont limitées.
- Le temps des séances d'entraînement fournit les répétitions par le "jeu" actif plutôt que juste des exercices.
- Un programme approprié de récompenses pour les réussites est en place.

La majorité de la programmation de softball commence au stade S'amuser grâce au sport. La concentration primaire est le plaisir, la participation, et le développement des habiletés fondamentales du mouvement. Les enfants doivent pratiquer et ensuite maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement avant que les habiletés propres au softball soient introduites. Par exemple, les enfants apprennent à attraper avec les deux mains ensembles et ensuite avec une seule main. Ils attrapent une variété de balles de différentes grandeurs et poids et ils apprennent à attraper la balle sans bouger, puis ensuite en se déplaçant vers la balle. Seulement par la suite qu'un enfant apprendra à attraper, une balle lancée et ensuite une balle frappée, avec un gant.

Les habiletés fondamentales du mouvement sont des éléments de base de mouvements plus complexes qui seront apprises plus tard. Sans les habiletés fondamentales du mouvement, les enfants auront de la difficulté à participer à n'importe quel sport, sans parler du softball. Par exemple, pour aimer pratiquer le softball, le baseball, le basketball, le football, le handball, et le rugby, la simple habileté d'attraper doit être maîtrisée. Si un enfant décide plus tard de quitter le domaine compétitif, les habiletés acquises durant le stade S'amuser grâce au sport sera bénéfique pour lui lorsqu'il participera à des activités récréatives, ce qui améliorera sa qualité de vie et sa santé. Si un enfant décide de poursuivre le softball, il aura les outils athlétiques nécessaires pour maximiser son expérience de softball.

"Dans les écoles primaires et secondaires, j'ai pratiqué plusieurs sports. Comme athlète en général, jouer à d'autres positions vous donne plus de choses à travailler dessus. Il y a différentes demandes et disciplines dans tous les sports. Participer à plusieurs activités aide à faire de vous un meilleur athlète et vous donne une plus grande gamme d'habiletés." – Robin Mackin, membre de l'Équipe Nationale Senior Féminine et Olympienne en 2008

Les programmes devraient garder les enfants très actifs, leur permettre un grand nombre de répétitions, et assurer que l'expérience des participants leur apporte un haut niveau de succès. Les parties devraient être modifiées pour répondre à ces objectifs, alors que l'échauffement fournit une occasion additionnelle de développer leurs habiletés.



Des règlements simples, des tactiques de base, la prise de décision et l'éthique du sport devraient commencer à être introduits. L'intérêt de la compétition devrait être concentré sur le plaisir plutôt que sur la victoire.

La première période optimale d'entraînement de la vitesse, particulièrement celle des mains et des pieds, survient à ce stade. La vitesse linéaire, latérale, et multidirectionnelle devrait être développée et la durée des répétitions devrait durer moins que cinq secondes avec un volume d'entraînement faible. C'est ce qu'on appelle souvent la période "d'agilité, de rapidité, et de changement de direction". La période optimale pour développer la souplesse (flexibilité) et les habiletés fondamentales du mouvement survient aussi à ce stade. Les jeux amusants devraient être utilisés pour améliorer la

force, la vitesse, la flexibilité et l'endurance. Contourner ces périodes optimales d'entraînement est nuisible au potentiel et à la participation future à l'activité physique et au sport de l'enfant.

Les enfants à cet âge devraient être actifs quotidiennement dans des jeux sans structure avec des amis. Ils ne devraient pas se spécialiser dans un seul sport. Bien qu'ils peuvent prendre part à leur sport préféré une ou deux fois par semaine, ils devraient être exposés à plusieurs sports et activités différents au moins trois à quatre fois par semaine pour assurer le développement d'une large gamme de capacités athlétiques et d'un amour du sport et de l'activité physique qui durera toute la vie. Ils devraient être encouragés à prendre part à des activités pratiquées sur le sol, dans l'eau, sur la glace et dans la neige aux différents moments de l'année.

“Le Programme Apprendre à jouer de Softball Canada a relevé le défi de créer des modifications, de la variété et les répétitions nécessaires à l'acquisition des habiletés dans un format “comme dans les parties” qui est actif et amusant pour les jeunes enfants. Comme il répond aux standards d'un programme fondamental qui vise la santé des enfants, ce programme encourage la philosophie qui place le développement holistique de l'enfant comme priorité numéro un – se concentrant particulièrement au processus, et non au résultat de la compétition. Plusieurs habiletés fondamentales du mouvement sont pratiquées, en plus des habiletés spécifiques au softball, de sorte qu'elles aident à établir les éléments de base nécessaires pour une participation au sport qui durera toute la vie.” – Shirley Kowalski, créatrice du programme Apprendre à jouer.

Points de référence S'amuser grâce au sport

Catégories d'âge du softball	Apprendre à jouer Niveaux 1 et 2, Atome	Apprendre à jouer Niveaux 2 et 3, Atome
Périodes optimales d'entraînement	<i>Habiletés fondamentales du mouvement :</i> • Filles : 5 à 8 ans • Garçons : 6 à 9 ans <i>Vitesse :</i> • Période optimale 1 : - Filles : 6 à 8 ans - Garçons : 7 à 9 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Garçons et filles : 6 à 10 ans <i>Habiletés spécifiques au sport :</i> • Filles : 8 à 11 ans	<i>Habiletés fondamentales du mouvement :</i> • Filles : 5 à 8 ans • Garçons : 6 à 9 ans <i>Vitesse :</i> • Période optimale 1 : - Garçons : 7 à 9 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Garçons et filles : 6 à 10 ans <i>Habiletés spécifiques au sport :</i> • Filles : 8 à 11 ans • Garçons : 9 à 12 ans
Développement physique	• Enseigner les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, et vitesse. • Enseigner les habiletés fondamentales du mouvement : courir, sauter, lancer, et attraper.	• Enseigner le développement du conditionnement physique général, de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité avec des jeux amusants et des activités reliées au sport. • Développer la force et la puissance par des exercices utilisant le poids corporel. • Développer la flexibilité.

Développement psychologique

- Utiliser l'imagination pour développer les habiletés de visualisation.
- Introduire la prise de décision guidée avec l'aide d'un entraîneur sur le terrain.
- Introduire les activités favorisant l'esprit d'équipe.
- Introduire les attentes quant au contrôle de soi.
- Introduire les règles simples et l'éthique dans le sport.

Périodisation

Aucune périodisation. Fournir des programmes bien structurés avec une progression appropriée des habiletés, des niveaux élevés d'activité, et des possibilités d'apprentissage pour tous dans un environnement positif et bien planifié.

Pré-saison : Aucune pré-saison suggérée

Saison compétitive : 8 à 10 semaines

Nombre de séances d'entraînement/parties : 10 à 20 sessions combinées d'entraînement/parties modifiées qui comprennent une séance d'entraînement d'avant-partie structurée de 45 minutes suivie d'une partie modifiée de 45 minutes.

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : une à deux fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation quotidienne aux sports ou aux activités physiques non-structurés ainsi que structurés.

Modifications au jeu

- Utiliser de l'équipement et des distances modifiés.
- Utiliser des règlements modifiés pour assurer
 - la possibilité maximale de marquer pour tous.
 - l'action maximale pour tous.
 - que personne n'est assis à l'offensive ou à la défensive.
 - l'occasion d'apprendre et des grandes possibilités de succès pour tous.
 - la flexibilité pour garder la partie serrée, active et éviter la domination par les joueurs les plus talentueux.
- Permettre les entraîneurs sur le terrain au cours d'une partie modifiée pour aider à diriger le jeu.
- Inclure une variété d'habiletés fondamentales du mouvement dans les activités d'échauffement

- Utiliser l'imagination pour développer les habiletés de visualisation.
- Introduire la prise de décision guidée avec l'aide d'un entraîneur sur le terrain.
- Introduire les activités favorisant l'esprit d'équipe.
- Introduire les attentes quant au contrôle de soi.

Aucune périodisation. Fournir des programmes bien structurés avec une progression appropriée des habiletés, des niveaux élevés d'activité, et des possibilités d'apprentissage pour tous dans un environnement positif et bien planifié.

Pré-saison : 8 à 12 séances d'entraînement

Saison compétitive : 8 à 10 semaines

Nombre de séances d'entraînement/parties : 10 à 20 sessions combinées d'entraînement /parties modifiées qui comprennent une séance d'entraînement structurée d'avant-partie de 30 minutes suivie d'une partie modifiée de 60 minutes.

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : une à deux fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation quotidienne aux sports ou aux activités physiques non-structurées ou structurée.

- Utiliser de l'équipement et des distances modifiés.
- Utiliser des règlements modifiés pour assurer
 - plus de participation.
 - plus d'action.
 - pas de buts sur balles.
 - la flexibilité pour éviter la domination par des individus ou une équipe.
- Permettre les entraîneurs sur le terrain au cours d'une partie modifiée pour aider à diriger le jeu si nécessaire.

S'amuser grâce au sport

Apprendre à jouer Niveaux 1 et 2, Atome

Formats de compétition

- Combiner la séance d'entraînement avec la compétition.
- Éviter les classements de ligue ou les statistiques qui mettent l'accent sur les victoires/défaites plutôt que sur le processus.

Spécialisation

- Faire la rotation des joueurs à toutes les positions.
- Assurer un temps de jeu équitable.
- Apprendre tous les joueurs à lancer.
- Encourager les enfants à pratiquer une grande variété de sports.
- Éviter les activités de softball durant la saison morte.

Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)

- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables et reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement.
- Introduire les attitudes et comportements de franc jeu :
 - respect de soi et des autres
 - plaisir
- Encourager le développement de valeurs individuelles positives :
 - honnêteté, gentillesse, responsabilité
 - comportement discipliné
- Introduire les concepts de jeu d'équipe et de franc jeu :
 - interaction sociale
 - attitude positive
 - bons effort
 - confiance
 - attention



Apprendre à jouer Niveaux 2 et 3, Atome

- Éviter les classements de ligue ou les statistiques qui mettent l'accent sur les victoires/défaites plutôt que sur le processus.
- Journées d'habiletés, Jamborees, Festivals.

- Faire la rotation des joueurs à toutes les positions.
- Assurer un temps de jeu équitable.
- Apprendre tous les joueurs à lancer.
- Encourager les enfants à pratiquer une grande variété de sports.
- Éviter les activités de softball durant la saison morte.

- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables et reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement.
- Continuer à développer les attitudes et 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 individuelles positives :
 - honnêteté, gentillesse, responsabilité
 - intégrité
 - loyauté
 - équité
 - autodiscipline
 - 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
 - jouer de façon sécuritaire



Contexte du PNCE

Sport communautaire - Initiation

Sport communautaire - Initiation



Apprendre à s'entraîner

Garçons : 9 à 12 ans

Filles : 8 à 11 ans



Objectifs (8 à 10 ans)

- Développer les habiletés fondamentales du mouvement dans un environnement amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi tout en introduisant les habiletés fondamentales du softball.
- Les parties modifiées renforcent les habiletés fondamentales du mouvement apprises lors des séances d'entraînement en utilisant l'échauffement d'avant-match comme séance additionnelle de développement des habiletés.
- Se concentrer sur le plaisir, la participation, et le développement global des habiletés motrices.

Objectifs (11 à 12 ans)

- Poursuivre le développement des habiletés fondamentales du softball et introduire des tactiques/stratégies simples du softball à l'entraînement en les utilisant lors de parties modifiées.
- Introduire l'entraînement de la condition physique et des habiletés mentales.
- Se concentrer sur le plaisir, la participation, et le développement des habiletés fondamentales du softball.

Principes directeurs (8 à 10 ans)

- Plaisir, participation, et apprentissage
- Tous les joueurs de divers niveaux d'habiletés jouent ensemble.
- Un environnement d'apprentissage stimulant est organisé, actif, semblable à une partie, et comprend une variété d'activités.
- Un programme approprié de prix de réalisations est en place.

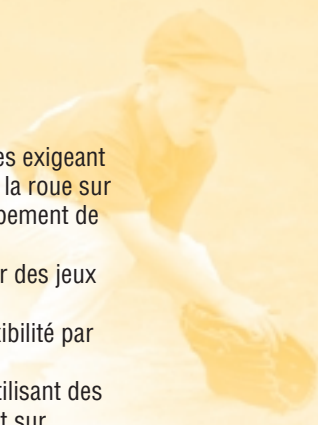
Principes directeurs (11 à 12 ans)

- Plaisir, participation, et apprentissage
- Les joueurs sont divisés en équipes basées sur les niveaux d'habileté si possible.
- La notion d'autonomie du joueur est introduite.
- Les joueurs pratiquent deux à trois sports complémentaires et jouent trois à quatre positions différentes au softball.
- La concentration est sur le processus du développement individuel et d'équipe plutôt que sur les résultats de la compétition.
- Les séances d'entraînement sont bien organisées, variées, semblables à une partie et actives.
- Un programme approprié de prix de réalisations est en place.

Le moment est venu de développer et de raffiner toutes les habiletés fondamentales du mouvement et d'apprendre les habiletés générales du sport. C'est le stade le plus important pour le développement des habiletés fondamentales spécifiques au softball tout en étant une période d'apprentissage accélérée de la coordination et du contrôle de la motricité. Les

enfants sont maintenant prêts à faire l'apprentissage des habiletés générales du sport qui sont à la base de tout le développement athlétique. La période optimale de développement des habiletés se situe entre les âges de 8 et 11 ans chez les filles et entre 9 et 12 ans chez les garçons. Ceux qui connaissent un développement plus lent (ceux qui commencent la

puberté plus tard que leurs pairs) sont avantagés au niveau des habiletés d'apprentissage parce que le stade dure plus longtemps. L'emphasis est sur l'enseignement des habiletés fondamentales du softball et des tactiques ainsi qu'à d'autres capacités comme la façon d'atteindre l'équilibre, la flexibilité, la posture, la force, et la puissance optimale.



“Le stade de développement Apprendre à s’entraîner est crucial puisque les joueurs traversent une période optimale pour l’acquisition des habiletés particulières au sport. Si cette possibilité de développement n’est pas optimisée, la capacité du joueur à atteindre son plein potentiel au cours des années suivantes sera compromise, peu importe leurs programmes d’entraînement futurs.” – Charles Cardinal, Expert du DLTA de Sport Canada

En raison de cette période de développement des habiletés, il est extrêmement important de donner aux joueurs suffisamment de temps et de répétitions pour pratiquer et maîtriser les habiletés fondamentales du softball. Durant ce stade, 70% du temps qu’un enfant participe au softball devrait être consacré à la pratique et seulement 30% du temps à jouer dans une partie. Les entraîneurs devraient concevoir des exercices lors des séances d’entraînement pour simuler des situations de jeu afin d’assurer le plaisir et des défis appropriés. La concentration des parties devrait servir à utiliser les

habiletés apprises lors des séances d’entraînement dans une situation compétitive. Le centre de l’attention n’est pas de gagner la partie.

La participation quotidienne à l’activité physique et/ou au sport organisé est encouragée. Les enfants vont commencer à avoir une idée claire de quels sont les sports qu’ils aiment. Toutefois, ils devraient encore participer à au moins 2 à 3 sports qui complètent le softball. De plus, ils devraient jouer trois à quatre positions différentes au softball pour assurer leur développement global.

La fin de ce stade survient avec le commencement de la poussée de croissance rapide-soudaine (PCRS).

Liste des tâches durant le stade Apprendre à s’entraîner

- Développer toutes les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés fondamentales du softball.
- Développer la force en pratiquant des exercices qui utilisent le poids corporel de l’enfant, les ballons lestés, et les ballons suisse.

- Introduire des exercices ou des routines exigeant de bondir et de sautiller, ou de faire de la roue sur une pente, afin de favoriser le développement de la force.
- Continuer à développer l’endurance par des jeux et des courses à relais.
- Poursuivre le développement de la flexibilité par des exercices.
- Continuer à développer la vitesse en utilisant des activités spécifiques qui se concentrent sur l’agilité, la rapidité et le changement de direction, surtout lors de l’échauffement.
- Introduire les habiletés mentales générales.
- Structurer les activités compétitives en adressant les différences d’âge et d’habileté d’entraînement.
- Appliquer un rapport de 70 % d’entraînement et 30 % de compétition et d’entraînement spécifique à la compétition. Ces pourcentages varient selon les besoins individuels particuliers. Les joueurs qui entreprennent ce type de préparation seront mieux équipés pour la compétition tant à court terme qu’à long terme que ceux qui se concentrent uniquement sur la victoire.

Points de référence Apprendre à s’entraîner

Catégories d’âge du softball	Apprendre à jouer Niveaux 2 et 3, Atome	Moustique
Périodes optimales d’entraînement	<i>Habiletés fondamentales du mouvement :</i> • Filles : 5 à 8 ans • Garçons : 6 à 9 ans <i>Vitesse :</i> • Période optimale 1 : - Filles : 6 à 8 ans - Garçons : 7 à 9 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Garçons et Filles : 6 à 10 ans	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Filles : 11 à 13 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Garçons et Filles : 6 à 10 ans • Attention spéciale durant le PCRS

Habiletés spécifiques au sport :

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

Habiletés spécifiques au sport :

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

Force :

- Période optimale 1 :
 - Filles : immédiatement après le PCRS
- Période optimale 2 :
 - Filles seulement : début des menstruations

Endurance :

- Commence au début du PCRS
- Filles : 10 à 14 ans
- Garçons : 10 à 15 ans

Développement physique

- Développer le conditionnement physique général, la vitesse, l'agilité, et la rapidité avec des jeux et des activités amusants.
- Développer la force et la puissance avec des exercices utilisant le poids corporel, les ballons lestés, et les ballons suisses.
- Développer la flexibilité.

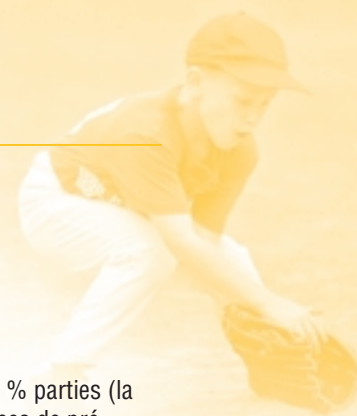
- Développer le conditionnement physique général, la vitesse, l'agilité, et la rapidité avec des jeux et des activités amusants.
- Développer la force et la puissance avec des exercices utilisant le poids corporel, les ballons lestés, et les ballons suisses.
- Développer la flexibilité.
- Surveiller le PCRS, spécialement chez les filles.

Développement psychologique

- Utiliser l'imagination pour développer les habiletés de visualisation.
- Introduire la prise de décision guidée avec l'aide d'un entraîneur sur le terrain.
- Présenter des activités favorisant l'esprit d'équipe.
- Introduire les attentes relatives au contrôle de soi.

- Introduire les habiletés de visualisation.
- Développer les demandes de prise de décision autonome durant la séance d'entraînement.
- Introduire la détermination des buts.
- Introduire des éléments de cohésion d'équipe.
- Introduire le contrôle émotionnel.



**Périodisation**

Aucune périodisation. Fournir des programmes bien structurés avec une progression appropriée des habiletés, de niveaux élevés d'activité, et des possibilités d'apprentissage pour tous dans un environnement positif et bien planifié.

Pré-saison : 8 à 12 séances d'entraînement

Saison compétitive : 8 à 10 semaines

Nombre de séances d'entraînement/parties : 10 à 20 sessions combinées d'entraînement/parties modifiées qui comprennent une séance d'entraînement d'avant-match structurée de 30 minutes suivie d'une partie modifiée de 60 minutes

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : une à deux fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation quotidienne aux sports ou aux activités physiques non-structurés ainsi que structurés.

Périodisation simple

Pré-saison :

Minimum : 8 à 12 séances d'entraînement

Idéal : 12 à 16 séances d'entraînement

Saison compétitive : 12 à 15 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition :

Minimum : 60 % Séances d'entraînement : 40 % parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Idéal : 70% séances d'entraînement : 30% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties :

Acceptable : 24 à 29 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Idéal : 18 à 22 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances de pré-saison) :

Minimum : 36 à 44 séances d'entraînement

Idéal : 42 à 52 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à trois fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation à d'autres activités physiques/sportives trois fois par semaine.

Modifications au jeu

- Utiliser de l'équipement et des distances modifiés.
- Utiliser des règlements modifiés pour assurer
 - plus de participation.
 - plus d'action.
 - pas de buts sur balles.
 - la flexibilité pour éviter la domination par des individus ou une équipe.
- Permettre les entraîneurs sur le terrain au cours d'une partie modifiée pour aider à diriger le jeu si nécessaire.

- Utiliser la balle de 11".
- Utiliser des distances modifiées pour lancer et pour les buts.
- Effectuer des changements mineurs aux règlements pour
 - assurer le développement du lanceur et éviter sa surutilisation.
 - éviter la domination d'une équipe.
 - donner l'occasion à un plus grand nombre de joueurs de participer au jeu.

Apprendre à s'entraîner

Apprendre à jouer Niveaux 2 et 3, Atome

Moustique

Formats de compétition

- Éviter les classements de ligue ou les statistiques qui mettent l'accent sur les victoires/défaites plutôt que sur le processus.
- Organiser des journées de réussite ou d'habiletés, des Jamborees, des Festivals.
- Enregistrer les classements de ligue, mais mettre l'emphasis sur le processus plutôt que sur la fiche de victoires/défaites.
- Assurer que le format des tournois et du championnat provincial maximise le nombre de parties pour chaque équipe basé sur les circonstances comme le temps et les installations.

Spécialisation

- Faire la rotation des joueurs à toutes les positions.
- Assurer un temps de jeu équitable.
- Apprendre tous les joueurs à lancer.
- Encourager les enfants à pratiquer une grande variété de sports.
- Éviter les activités de softball durant la saison morte.
- Jouer trois à quatre positions différentes.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins cinq lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.
- Éviter les activités de softball durant la saison morte.

Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)

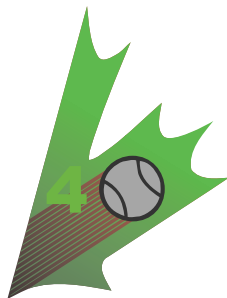
- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables et reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement.
- Continuer à développer les attitudes et les comportements de franc jeu :
 - respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements, et du sport
- Continuer à développer des valeurs individuelles positives :
 - honnêteté, gentillesse et responsabilité
 - intégrité
 - loyauté
 - équité
 - autodiscipline
 - 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
 - jouer prudemment



Contexte du PNCE

Sport communautaire – Initiation

Sport communautaire – Participation continue



S'entraîner à s'entraîner

Garçons : 12 à 16 ans

Filles : 11 à 15 ans

La programmation dépend d'un changement de taille (Pic de croissance rapide-soudaine).



Objectifs (11 à 13 ans)

- Continuer à développer et consolider les habiletés fondamentales du softball et les tactiques/stratégies simples.
- Introduire des habiletés et des tactiques/stratégies de softball plus avancées.
- Développer la condition physique globale.
- Développer les habiletés mentales générales et introduire les habiletés mentales particulières au softball.
- Apprendre à gérer les défis mentaux et physiques de la compétition.
- Optimiser l'ensemble des habiletés et bâtir sur les expériences compétitives.

Objectifs (14 à 16 ans)

- Continuer à consolider les habiletés fondamentales du softball et les tactiques/stratégies simples.
- Développer des habiletés de softball et des stratégies plus avancées.
- Continuer à développer la condition physique globale.
- Continuer à développer les habiletés mentales générales et les habiletés mentales particulières au softball.
- Se concentrer sur le transfert des habiletés de performance développées durant l'entraînement à un environnement compétitif. Dans le volet compétition, il y a un centre d'intérêt additionnel sur la performance optimale de l'équipe.

Principes directeurs — Softball communautaire

11 à 13 ans

- Plaisir, participation, et apprentissage
- Les joueurs sont divisés selon les niveaux d'habiletés, si possible.
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs pratiquent un à deux sports complémentaires et jouent deux à trois positions différentes au softball.
- La concentration est sur le développement individuel et d'équipe plutôt que sur les résultats de la compétition.
- La pratique de plusieurs sports est encouragée.
- Les programmes d'enrichissement sont disponibles et offerts à tous.
- Un programme approprié de prix de réalisations est en place.

14 à 16 ans

- Plaisir (motivation sociale) ; équilibre entre la participation et la compétition
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs pratiquent un à deux sports complémentaires et jouent deux à trois positions différentes au softball.
- Les habiletés fondamentales sont renforcées lors des séances d'entraînement en utilisant des simulations de partie, mais l'emphasis revient à bien performer ces habiletés durant les parties.

Principes directeurs – Softball compétitif

11 à 13 ans

- Plaisir (motivation compétitive) ; équilibre entre la participation et la compétition
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs pratiquent un à deux sports complémentaires et jouent deux à trois positions différentes au softball.
- Un processus d'identification du talent identifie les participants pour des programmes d'enrichissement.
- La concentration est sur le développement individuel et d'équipe et de s'adapter à un environnement compétitif.
- Les habiletés et les stratégies avancées du softball sont introduites et développées durant les séances d'entraînement et elles sont renforcées lors des parties.

14 à 16 ans

- Plaisir (motivation compétitive) ; équilibre entre la participation et la compétition
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs pratiquent un à deux sports complémentaires et jouent deux à trois positions différentes au softball.
- Un processus d'identification du talent identifie les participants pour des programmes d'enrichissement.
- Les habiletés et les stratégies avancées du softball sont introduites et développées durant les séances d'entraînement et elles sont renforcées lors des parties.

Le stade S'entraîner à s'entraîner commence lorsque la poussée de croissance majeure de l'enfant commence (début du PCRS). Le début du PCRS est très variable, mais il commence généralement entre les âges de 10 à 14 ans chez les filles et entre 10 à 15 ans chez les garçons. En moyenne, le PCRS se produit à l'âge de 12 ans chez les filles et à l'âge de 14 ans chez les garçons. La poussée de croissance peut durer de deux à cinq ans. Durant les poussées de croissance rapides, les joueurs peuvent traverser un stade où ils manquent de coordination et où ils sont maladroits. Les entraîneurs et les joueurs doivent en être conscients puisqu'il aura un effet sur la performance. De plus, en effectuant la sélection des équipes, les entraîneurs doivent être conscients du fait qu'il peut y avoir jusqu'à quatre ans d'avantage physiologique de ceux qui atteignent la maturité plus vite sur ceux qui atteignent la maturité plus lentement.

Dans ce stade, les joueurs sont séparés dans les programmes de softball communautaire ou compétitif sur la base de leur niveau d'habileté. Le développement des habiletés techniques évolue selon la consolidation des habiletés fondamentales du softball — attraper, lancer, frapper, et courir sur les buts, y compris glisser — et de l'introduction des habiletés et des tactiques avancées. Les habiletés propres à la position sont développées mais les joueurs apprennent encore à jouer deux ou trois positions différentes. Durant les compétitions, les équipes jouent pour gagner et font de leur mieux, mais l'intérêt principal est l'apprentissage des habiletés et des tactiques du softball et de les appliquer avec succès lors des compétitions, plutôt que se concentrer sur les victoires et les défaites. Les joueurs devraient être introduits à des capacités auxiliaires qui améliorent leur performance. Les joueurs sont encouragés à pratiquer un à deux sport(s) complémentaires tout au long de l'année pour développer toutes leurs habiletés athlétiques.

S'entraîner à s'entraîner est le stade le plus important pour la préparation athlétique en termes de la construction du "moteur" du joueur. Ceci est un stade de développement important de la vitesse, de la force et de l'endurance. La deuxième période optimale de développement de la vitesse survient à ce stade et devrait comprendre des intervalles entre 5 et 20 secondes. Le début du PCRS et le moment actuel du PCRS sont les points de référence du moment où il faut commencer l'entraînement de l'endurance et de la force. L'entraînement de la capacité aérobie est recommandé avant que les joueurs atteignent le PCRS. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après que le taux de croissance a décéléré. L'entraînement de la force devrait commencer immédiatement après le PCRS chez les filles et de 12 à 18 mois après le PCRS chez les garçons. Les filles ont une deuxième période optimale de développement de la force au commencement de la ménarche. Les entraîneurs devraient ajuster le programme d'entraînement à chaque joueur, selon que leur maturité soit rapide,



moyenne ou lente. L'adaptation à différents rythmes de maturation peut présenter un défi dans un sport d'équipe comme le softball. Les entraîneurs peuvent souhaiter regrouper les joueurs sur la base de leur maturation (pré-PCRS, PCRS, et post-PCRS). Pour s'adapter à tous les développements qui devraient se produire à ce stade, une augmentation du temps consacré au calendrier d'entraînement sera nécessaire.

“Ce stade est critique dans le développement physique des jeunes joueurs de softball et il peut certainement avoir un impact à long terme sur leur carrière de softball. C’est au cours de cette période que la vitesse, la force, et la puissance - trois des qualités physiques les plus importantes nécessaires pour exceller au softball - répondent le plus à l’entraînement parce que le corps est en mode de ‘grandir’. Au cours de ce stade de développement, il est donc vital que les jeunes joueurs de softball soient exposés aux activités et aux exercices qui visent le développement de ces qualités physiques importantes.” – Marc Dagenais, Entraîneur de la force et du conditionnement physique des Équipes Nationales de Softball Canada.

Listes des tâches pour le stade S'entraîner à s'entraîner

- Consolider toutes les habiletés fondamentales et les tactiques/stratégies du softball, et introduire les habiletés et les tactiques/stratégies avancées du softball.
- Développer la force en utilisant l'entraînement de musculation formel sous la supervision d'un instructeur qualifié en conditionnement physique.
- Développer la capacité aérobie avant le PCRS et la puissance aérobie après le PCRS.
- Porter une attention spéciale à l'entraînement de la flexibilité à cause des changements soudains de stature et de structure.

- Continuer à développer la vitesse en utilisant des activités spécifiques qui se concentrent sur l'agilité, la rapidité, et le changement de direction, surtout durant l'échauffement.
- Introduire et développer les habiletés mentales spécifiques au softball.
- Structurer la compétition pour que l'attention soit sur le développement plutôt que sur les victoires et les défaites.
- Changer la proportion à 60 % d'entraînement et 40 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition. Ces pourcentages varient selon les besoins individuels particuliers.

Points de référence de S'entraîner à s'entraîner – Softball communautaire

Catégories d'âge du softball	Moustique, Benjamin	Cadet
Périodes optimales d'entraînement	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Filles : 11 à 13 ans - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Habiletés spécifiques au sport :</i> • Filles : 8 à 11 ans • Garçons : 9 à 12 ans <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Filles : immédiatement après le PCRS - Garçons : 12 à 18 mois après le PCRS • Période optimale 2 : - Filles seulement : début des menstruations <i>Endurance :</i> • Commence avec le début du PCRS • Filles : 10 à 14 ans • Garçons : 10 à 15 ans Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Filles : immédiatement après le PCRS - Garçons : 12 à 18 mois après le PCRS • Période optimale 2 : - Filles seulement : début des menstruations <i>Endurance :</i> • Commence avec le début du PCRS - Garçons : 10 à 15 ans Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.

Développement physique

- Introduire le conditionnement physique général.
- Introduire l'entraînement général de la force et de la puissance.
- Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité générale.
- Développer la flexibilité en accordant une attention spéciale durant la poussée de croissance.
- Surveiller le PCRS.

- Développer le conditionnement physique général.
- Développer la force et la puissance en général.
- Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité générale.
- Développer la flexibilité en accordant une attention spéciale durant la poussée de croissance.
- Introduire la notion de prévention des blessures.
- Surveiller le PCRS.

Développement psychologique

- Développer les habiletés de visualisation.
- Développer la prise de décision autonome durant les parties.
- Développer la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Développer le contrôle émotionnel.
- Introduire les routines de plans de match, d'avant-partie et durant la partie.
- Introduire la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Introduire le contrôle de l'attention.

- Consolider les habiletés de visualisation.
- Consolider les habiletés de prise de décision autonome.
- Consolider la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Développer le contrôle émotionnel.
- Développer les routines de plans de match, d'avant-partie et durant la partie.
- Développer la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Développer le contrôle de l'attention.

Périodisation

Périodisation simple ou double

Pré-saison :

Minimum : 8 à 12 séances d'entraînement

Idéal : 10 à 15 séances d'entraînement

Saison compétitive :

Minimum : 9 à 11 semaines

Idéal : 12 à 15 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition :

Minimum : 60% séances d'entraînement : 40% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Idéal : 70% séances d'entraînement : 30% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties :

Acceptable : 24 à 30 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Idéal : 18 à 22 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Périodisation simple ou double

Pré-saison :

Minimum : 8 à 12 séances d'entraînement

Idéal : 10 à 15 séances d'entraînement

Saison compétitive :

Minimum : 10 à 12 semaines

Idéal : 12 à 15 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition :

Minimum : 50% séances d'entraînement : 50% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Idéal : 60% séances d'entraînement : 40% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties :

Acceptable : 30 à 35 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Idéal : 24 à 30 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances pré-saison) :

Minimum : 36 à 45 séances d'entraînement

Idéal : 42 à 52 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à trois fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation à des activités physiques/sportives complémentaires trois fois par semaine.

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances pré-saison) :

Minimum : 30 à 35 séances d'entraînement

Idéal : 36 à 45 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à quatre fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation à des activités physiques/sportives complémentaires trois fois par semaine.

Modifications au jeu

- Commencer à utiliser la balle de 12".
- Utiliser des distances modifiées pour lancer et pour les buts.
- Effectuer des changements mineurs aux règlements pour prévenir les blessures et éviter la domination d'une équipe ou des individus.
- Limiter le nombre de manches lancées.

- Utiliser des distances modifiées pour lancer et pour les buts.
- Limiter le nombre de manches lancées.

Formats de compétition

- Enregistrer le classement de ligue, mais pas les statistiques individuelles.
- Lors des tournois et des championnats provinciaux, maximiser le nombre de parties que chaque équipe dispute selon les circonstances comme le temps et les installations.

- Enregistrer le classement de ligue, mais pas les statistiques individuelles.
- Lors des tournois et des championnats provinciaux, maximiser le nombre de parties que chaque équipe dispute selon les circonstances comme le temps et les installations.



Spécialisation

- Pratiquer un à deux sports complémentaires.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins quatre lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.

- Pratiquer un à deux sports complémentaires.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.

Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)

- Encourager la croissance et le développement personnel par les moments enseignables, reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement par des exemples ou des discussions.
- Établir un code d'éthique.
- 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
 - non-violence
- Continuer à développer des valeurs individuelles positives :
 - respect de la vérité
 - raisonnement moral, y compris la reconnaissance du bien et du mal
 - comportement prévenant
 - force de caractère et détermination
 - intégrité
- Continuer à développer un concept d'équipe positif, être fier
 - du travail d'équipe.
 - de l'éthique du travail, y compris le dévouement, l'effort, et l'engagement envers le travail acharné et productif.
 - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire.
 - de jouer prudemment.
 - de la tolérance.
 - de la façon que tous sont inclus.
 - d'exprimer sa gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels, et les bénévoles.
 - d'accepter et de remplir son rôle au sein de l'équipe.



Contexte du PNCE

Sport communautaire - Participation continue

Sport communautaire - Participation continue

Points de référence de S'entraîner à s'entraîner – Softball Compétitif

Catégories d'âge du softball	Moustique, Benjamin	Cadet
Périodes optimales d'entraînement	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Filles : 11 à 13 ans - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité)</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Habiletés spécifiques au sport :</i> • Filles : 8 à 11 ans • Garçons : 9 à 12 ans <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Filles : immédiatement après le PCRS - Garçons : 12 à 18 mois après le PCRS • Période optimale 2 : - Filles seulement : début des menstruations <i>Endurance :</i> • Commence avec le début du PCRS • Filles : 10 à 14 ans • Garçons : 10 à 15 ans Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité)</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Filles : immédiatement après le PCRS - Garçons : 12 à 18 mois après le PCRS • Période optimale 2 : - Filles seulement : début des menstruations <i>Endurance :</i> • Commence avec le début du PCRS - Garçons : 10 à 15 ans Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.
Développement physique	• Introduire le conditionnement physique général. • Introduire l'entraînement de la force et de la puissance. • Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité générale. • Développer la flexibilité. • Introduire l'entraînement de musculation en utilisant des poids légers et en mettant l'accent sur la technique de levage appropriée qui est supervisée par un professionnel formé en conditionnement physique. • Surveiller le PCRS. Note : Ceci est le stade le plus important pour le développement de l'endurance et de la force. Le début du PCRS et le moment actuel du PCRS sont les points de référence.	• Introduire le conditionnement physique général. • Développer la force et la puissance en général. • Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité générale. • Développer la flexibilité. • Introduire la prévention des blessures. • Continuer l'entraînement de musculation en utilisant des poids légers et en mettant l'accent sur la technique de levage appropriée qui est supervisée par un professionnel formé en conditionnement physique. • Surveiller le PCRS. Note : Ceci est le stade le plus important pour le développement de l'endurance et de la force. Le début du PCRS et le moment actuel du PCRS sont les points de référence.

Développement psychologique

- Développer les habiletés de visualisation.
- Développer la prise de décision autonome durant les parties.
- Développer la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Développer le contrôle émotionnel.
- Introduire les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.
- Introduire la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Introduire le contrôle de l'attention.

- Consolider les habiletés de visualisation.
- Consolider les habiletés de prise de décision autonome.
- Consolider la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Développer le contrôle émotionnel.
- Développer les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.
- Développer la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Développer le contrôle de l'attention.

Périodisation

Périodisation simple ou double

Pré-saison :

Minimum : 10 à 12 séances d'entraînement

Idéal : 14 à 18 séances d'entraînement

Saison compétitive : 12 à 15 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition :

Minimum : 50% séances d'entraînement : 50% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Idéal : 60% séances d'entraînement : 40% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances pré-saison)

Nombre de parties :

Acceptable : 36 à 40 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Idéal : 24 à 30 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances pré-saison) :

Minimum : 36 à 40 séances d'entraînement

Idéal : 36 à 45 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à trois fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation à des activités physiques/sportives complémentaires trois fois par semaine.

Périodisation simple ou double

Pré-saison :

Minimum : 10 à 15 séances d'entraînement

Idéal : 15 à 20 séances d'entraînement

Saison compétitive : 12 à 16 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition :

Minimum : 50% séances d'entraînement : 50% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Idéal : 60% séances d'entraînement : 40% parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties :

Acceptable : 36 à 48 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Idéal : 30 à 36 parties en plus du développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances pré-saison) :

Minimum : 36 à 48 séances d'entraînement

Idéal : 45 à 54 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : trois à quatre fois par semaine avec des séances de 90 minutes

Participation à des activités physiques/sportives complémentaires deux à trois fois par semaine.

Modifications au jeu

- Commencer à utiliser la balle de 12”.
- Utiliser des distances modifiées pour les lanceurs et pour les buts.
- Effectuer des changements mineurs aux règlements pour prévenir les blessures et éviter la domination d'une équipe ou des individus.
- Limiter le nombre de manches lancées.

Formats de compétition

- Enregistrer le classement de ligue et les statistiques individuelles.
- Maximiser le nombre de parties de chaque équipe selon les circonstances comme le temps et les installations lors des tournois et des championnats régionaux, provinciaux, inter-provinciaux, et nationaux.

Spécialisation

- Pratiquer un à deux sports complémentaires.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins quatre lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.

- Utiliser des distances modifiées pour les lanceurs et pour les buts.
- Limiter le nombre de manches lancées.

- Enregistrer le classement de ligue et les statistiques individuelles.
- Maximiser le nombre de parties de chaque équipe selon les circonstances comme le temps et les installations lors des tournois et des championnats régionaux, provinciaux, inter-provinciaux, et nationaux.

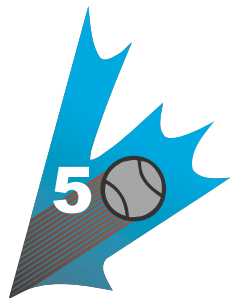
- Pratiquer un à deux sports complémentaires.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.



**Développement du caractère
(éthique, valeurs, aptitudes
à la vie quotidienne)**

- Encourager la croissance et le développement personnel par les moments enseignables, reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement par des exemples ou des discussions.
- Établir un code d'éthique.
- 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
 - non-violence
- Continuer à développer des valeurs individuelles positives :
 - respect de la vérité
 - raisonnement moral – reconnaissance du bien et du mal
 - comportement prévenant
 - sens de responsabilité – pas d'excuses ou rejeter le blâme sur les autres
 - force de caractère/détermination
 - intégrité
- Continuer à développer un concept d'équipe positif, être fier
 - du travail d'équipe.
 - de l'éthique du travail, y compris le dévouement, l'effort, et l'engagement au travail acharné et productif.
 - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire.
 - de jouer prudemment.
 - de la tolérance.
 - de la façon que tous sont inclus.
 - d'exprimer sa gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels et les bénévoles.
 - d'accepter et de remplir son rôle au sein de l'équipe.





S'entraîner à la compétition

Hommes : +/- 16 à 23 ans

Femmes : 15 à 21 ans

La programmation dépend du changement dans le pic de croissance (PCRS)

Objectifs

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

Principes directeurs – Softball communautaire

- Le plaisir (motivation sociale) ; équilibre entre la participation et la compétition
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs jouent au softball et un à deux autres sports et jouent deux à trois positions différentes au softball.
- Les habiletés fondamentales sont renforcées durant la séance d'entraînement par les simulations de partie mais l'emphasis devient de bien performer les habiletés durant les parties.

Tout ce qui a été appris au cours des premiers stades porte fruit lors du stade S'entraîner à la compétition, au cours duquel il faut apprendre à produire lorsque ça compte. Pour augmenter la probabilité des succès futurs, les joueurs doivent premièrement évaluer leurs compétences techniques, tactiques, physiques, et mentales dans des circonstances et des conditions différentes.

Les joueurs commencent à se spécialiser au softball et à une position à ce stade mais jouent encore deux à trois positions différentes. L'entraînement commence à s'étendre sur toute l'année avec une augmentation de l'intensité et du volume et il devient

hautement individualisé, mais dans le cadre de l'équipe. Les joueurs continuent à développer et à raffiner leurs habiletés techniques spécifiques au softball et leur conditionnement physique en effectuant une auto-évaluation dans une variété de situations compétitives et ils apprennent à bien se préparer et à atteindre leur sommet de performance lors des compétitions importantes. Les joueurs et les entraîneurs apprennent à travailler avec une équipe sportive intégrée (ÉIS) formée d'un psychologue du sport, d'un nutritionniste, d'un physiologiste de l'exercice, d'un entraîneur de la force et du conditionnement physique et d'une équipe médicale (médecin, thérapeute sportif,

Principes directeurs – Softball compétitif

- Le développement des habiletés est renforcé dans des conditions compétitives.
- L'autonomie des joueurs est développée.
- Les joueurs se spécialisent à une position au softball, mais jouent quand même une à deux autres positions.
- La concentration sur l'entraînement et l'évaluation spécifique au softball et à la position est augmentée.
- L'importance de modéliser des joueurs de haute performance est accentuée.
- L'instruction et la préparation individualisée adresse les besoins, les forces et les faiblesses de chacun des joueurs.

physiothérapeute, massothérapeute, et chiropraticien) dans le but d'améliorer les performances des joueurs et de l'équipe.

Durant ce stade, les joueurs commencent à apprendre comment s'auto-entraîner en devenant plus indépendants, et plus responsables à faire des décisions qui affectent leur entraînement et leurs performances. Les joueurs, en collaboration avec les entraîneurs, commencent aussi à réfléchir sur l'après-entraînement et l'après-compétition pour trouver des façons d'améliorer les performances futures. Les joueurs commencent à identifier les facteurs qui contribuent à leur Stade de Performance

Idéal (SPI) et travaillent à atteindre ce stade à chaque compétition.

En traversant ce stade, les joueurs commencent à faire des choix et décident ce qu'ils veulent faire en termes de leur participation future au softball. Les joueurs peuvent continuer dans leur cheminement compétitif ou choisissent de jouer au softball communautaire en conservant la possibilité de retourner vers le domaine compétitif plus tard.

Tous les joueurs apprennent à atteindre l'équilibre entre leur participation sportive, et les autres aspects de leur vie comme l'école, le travail, la famille, et les relations sociales. Ils doivent être très bien organisés pour répondre aux demandes de la vie et à l'augmentation des exigences de leurs horaires d'entraînement et de compétition.

“Durant le stade S’entraîner à la compétition, les joueurs déterminent la quantité de temps et d’énergie qu’ils sont capables de consacrer à u sport du softball. Les joueurs qui choisissent de continuer dans le domaine compétitif porteront plus d’attention sur l’entraînement technique et de conditionnement physique spécifique au softball. L’importance de l’entraînement mental augmentera lorsque les joueurs auront besoin de performer des habiletés, des tactiques, et des stratégies avancées dans un environnement hautement compétitif.” – Don Bates, entraîneur des lanceurs des Équipes Nationales de Softball Canada

Liste des tâches pour le stade S’entraîner à la compétition

- Fournir un programme d'entraînement de haute intensité à l'année ronde qui comprend l'entraînement et l'évaluation spécifique au softball.
- Enseigner les joueurs, qui possèdent maintenant les habiletés fondamentales et avancées spécifiques au softball, à démontrer ces habiletés dans une variété de conditions durant l'entraînement et les compétitions.
- Mettre de l'importance sur la préparation optimale en simulant la compétition de haut niveau à l'entraînement.
- Préparer des programmes individuels avec un degré plus élevé de conditionnement physique, de récupération, de préparation psychologique, et de développement technique pour répondre aux besoins individuels du joueur et en tenant compte des forces et des faiblesses de chaque joueur.
- Utiliser la périodisation multiple comme structure de préparation optimale pour apprendre à bien se préparer et à atteindre le sommet de la performance lors des compétitions importantes.
- Changer la proportion de l'entraînement à la compétition à 50 % d'entraînement pour développer les habiletés techniques et tactiques et améliorer la condition physique et à 50 % de compétition et à l'entraînement spécifique à la compétition.
- Effectuer une évaluation critique du programme à des intervalles réguliers durant la saison de sorte que l'entraîneur et le(s) joueur(s) puissent examiner attentivement les résultats de compétition, l'atteinte des objectifs individuels et de l'équipe, et la façon dont le joueur et l'équipe s'est préparé. Ensemble, l'entraîneur et le(s) joueur(s) apportent des modifications pour le cycle suivant.

Points de référence de S’entraîner à la compétition

	SOFTBALL COMMUNAUTAIRE	SOFTBALL COMPÉTITIF
Catégories d'âge du softball	Cadet, Midget, Junior	Cadet, Midget, Junior
Périodes optimales d'entraînement	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS	<i>Vitesse :</i> • Période optimale 2 : - Garçons : 13 à 16 ans <i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS

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 :

- Commence avec le début du PCRS
 - Garçons : 10 à 15 ans

Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.

Développement physique

- Développer le conditionnement physique général.
- Introduire l'entraînement de la force et de la puissance spécifique au softball.
- Maintenir la flexibilité.
- Pratiquer la prévention des blessures.

Développement psychologique

- Raffiner les habiletés de prise de décision autonome.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Consolider le contrôle émotionnel.
- Consolider les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.

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 :

- Commence avec le début du PCRS
 - Garçons : 10 à 15 ans

Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.

- Introduire le conditionnement physique spécifique au softball.
- Introduire l'entraînement de la force et de la puissance spécifique au softball.
- Introduire la vitesse, l'agilité, et la rapidité spécifique au softball.
- Maintenir la flexibilité.
- Pratiquer la prévention des blessures.

- Raffiner les habiletés de visualisation.
- Raffiner les habiletés de prise de décision autonome.
- Raffiner la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Consolider le contrôle émotionnel.
- Consolider les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.
- Consolider la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Consolider le contrôle de l'attention.



Périodisation

Périodisation double

Pré-saison : 10 à 16 séances d'entraînement

Saison compétitive : 9 à 11 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition : 40 % Séances d'entraînement : 60 % Parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties : 26 à 30 parties plus le développement des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances de pré-saison) : 18 à 20 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à trois fois par semaine

Participation à des activités physiques/sportives complémentaires trois fois par semaine.

Périodisation multiple

Pré-saison : 15 à 20 séances d'entraînement

Saison compétitive : 12 à 16 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition : 50 % Séances d'entraînement : 50 % Parties (la proportion d'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties : 44 à 52 plus le développement des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances de pré-saison) : 44 à 52 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball quatre à huit fois par semaine y compris l'entraînement mental et le conditionnement physique

Participation quotidienne à des activités physiques/sportives complémentaires durant la saison morte.

Modifications au jeu

- Aucune modification requise. Suivre les règlements du Guide Officiel de règlements de Softball Canada.

- Aucune modification requise. Suivre les règlements du Guide Officiel de règlements de Softball Canada.

Formats de compétition

- Le classement de ligue est enregistré et les statistiques individuelles peuvent être enregistrées.
- Le format des tournois et des championnats provinciaux maximisent le nombre de parties pour chaque équipe selon les circonstances comme le temps et les installations.

- Le classement de ligue et les statistiques individuelles sont enregistrés.
- Le format des tournois maximise le nombre de parties pour chaque équipe selon les circonstances comme le temps et les installations.
- Le format des championnats régionaux, provinciaux, et nationaux devrait identifier la meilleure équipe.

Spécialisation

- Jouer au softball et un ou deux autres sports.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.

- Se spécialiser au softball.
- Se spécialiser à une position mais jouer une à deux autres positions.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à de nombreuses activités sportives ou récréatives.

**Développement du caractère
(éthique, valeurs, aptitudes
à la vie quotidienne)**

- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables, reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement avec des exemples ou des discussions.
- Établir un code d'éthique.
- Adhérer aux attitudes et aux comportements de franc jeu :
 - respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements, et du sport
 - non-violence
 - sans harcèlement
- Appliquer les valeurs individuelles positives :
 - respect de la vérité
 - intégrité
 - prendre des décisions morales dans le feu de l'action
 - mode de vie en santé
 - comportement prévenant
 - rechercher de nouvelles informations et des occasions d'apprendre
 - sens de responsabilité – pas d'excuses ou rejeter le blâme sur les autres
 - engagement vers le progrès continu
 - force de caractère/détermination
 - engagement envers un plan d'action particulier
 - gestion du temps entre les études, le sport, et les aspects sociaux de la vie
- Appliquer un concept d'équipe positif, être fier
 - du travail d'équipe.
 - de jouer prudemment.
 - de l'éthique du travail, du dévouement, de l'effort, et de l'engagement envers le travail acharné.
 - d'exprimer sa gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels, et les bénévoles.
 - d'accepter et remplir son rôle au sein de l'équipe.
 - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire.
 - de la tolérance.
 - de la façon que tous sont inclus.
 - d'accepter et de respecter la discipline pour le bien de l'équipe.
- Respecter et adhérer au sport sans drogue.





Apprendre et s'entraîner à gagner

Hommes et Femmes : plus de 19 ans

EXCELLENCE DOMESTIQUE

Objectifs

- Raffiner les habiletés et les tactiques/stratégies avancées du softball.
- Développer le conditionnement spécifique au softball et à la position.
- Continuer à développer les habiletés mentales spécifiques au softball.
- Concentrer sur la maximisation de la performance en compétition.

Principes directeurs – Softball communautaire

- Plaisir (motivation sociale) ; équilibre entre la participation et la compétition
- L'autonomie des joueurs se développe.
- Les joueurs pratiquent le softball et un autre sport et jouent deux à trois positions différentes au softball.

Le centre d'attention du stade Apprendre et s'entraîner à gagner est de préparer le joueur et l'équipe à réaliser la meilleure performance possible de façon régulière sur la scène internationale. Lors de ce stade, les joueurs sont exposés à des Jeux multisports nationaux et commencent la transition de la compétition de haut niveau national aux compétitions internationales. Les joueurs apprennent à faire face aux exigences uniques de la compétition sur la scène internationale, ce qui comprend le voyage, les considérations alimentaires et la culture.

L'entraînement fortement individualisé et spécifique au softball et à la position à l'année ronde est nécessaire tant dans le cadre de l'équipe qu'à

l'initiative des joueurs eux-mêmes. Près de 40% de l'entraînement est consacré au raffinement des habiletés techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique et 60% est consacré à la compétition et à l'entraînement spécifique à la compétition. L'entraînement devrait continuer à développer la force du corps en général, de même que la force et la puissance spécifique au softball afin de prévenir les blessures. Les joueurs sont introduits à la périodisation multiple comportant plusieurs préparations et sommets de performance. On devrait accorder une attention spéciale à la prévention des blessures, à la récupération, et à la régénération puisque les joueurs sont particulièrement vulnérables au surentraînement.

Principes directeurs – Softball compétitif

- L'emphase est placée sur la coopération entre les joueurs, le synchronisme, et la vitesse d'exécution des jeux.
- L'autonomie des joueurs est raffinée.
- Les joueurs se spécialisent au softball et à une position, mais ils ont la capacité de bien jouer à une deuxième position.
- La concentration sur l'entraînement et l'évaluation spécifique au softball et à la position est augmentée.
- L'instruction et la préparation sont individualisées pour adresser les besoins, les forces et les faiblesses de chacun des joueurs.

Liste des tâches d'Apprendre et s'entraîner à gagner

- Fournir un programme d'entraînement de haute intensité à l'année ronde qui comprend l'entraînement et l'évaluation spécifique au softball et à la position.
- Enseigner les joueurs, qui possèdent maintenant les habiletés avancées spécifiques au softball et à la position, à démontrer ces habiletés dans une variété de conditions durant l'entraînement et les compétitions.
- Apporter une attention spéciale à la préparation optimale en simulant la compétition de haute performance.



- Préparer des programmes individuels avec un degré plus élevé de conditionnement physique, de récupération, de préparation psychologique, et de développement technique. Mettre l'emphasis sur la préparation individuelle qui adresse les forces et les faiblesses de chaque joueur.
- Permettre aux joueurs de prendre des décisions sur leur régime d'entraînement.
- Utiliser la périodisation multiple comme le cadre de référence optimal de la préparation.
- Changer la proportion d'entraînement à la compétition à 40 : 60. Consacrer 40% du temps d'entraînement disponible au développement des habiletés techniques et tactiques et 60% à la compétition et à l'entraînement spécifique à la compétition.
- Maximiser l'entraînement de la force pour apporter une amélioration globale.
- Assurer que les programmes d'entraînement physique emploient les techniques et l'information de la science du sport les plus avancées afin de minimiser les blessures.

- Mettre à jour, réviser et comprendre l'importance de la détermination des objectifs personnels et de performance.
- Reconnaître et planifier pour le niveau de compétition approprié.
- Effectuer une évaluation critique du programme de sorte que l'entraîneur et le(s) joueur(s) puissent examiner attentivement les résultats de la compétition et la façon dont le joueur/l'équipe se sont préparés. Le cycle devrait se produire après chaque événement majeur.



“Pour faire compétition au niveau international aujourd’hui, vous devez d’abord avoir la passion pour le softball, mais cela doit être combiné avec l’engagement, le dévouement et le désir d’améliorer vos habiletés physiques et mentales à l’année longue. Les meilleurs joueurs de softball internationaux dans le sport d’aujourd’hui sont en bonne condition physique, préparés mentalement, et ont une excellente compréhension de l’exécution de la stratégie et des habiletés en plus de posséder les habiletés spécifiques au sport nécessaires. Le talent brut offrira seulement une possibilité et à partir de là, c’est à l’individu de développer son jeu dans les domaines déjà mentionnés s’il veut réussir au plus haut niveau.”
 – Ryan Wolfe, joueur de l’Équipe Nationale Senior Masculine

Points de référence d’Apprendre et s’entraîner à gagner

	SOFTBALL COMMUNAUTAIRE	SOFTBALL COMPÉTITIF
Catégories d’âge du softball	Midget, Junior, Senior	Midget, Junior, Senior
Périodes optimales d’entraînement	<i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Hommes : 12 à 18 mois après le PCRS Il est toujours possible d’entraîner la force, l’endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.	<i>Souplesse (Flexibilité) :</i> • Attention spéciale durant le PCRS <i>Force :</i> • Période optimale 1 : - Hommes : 12 à 18 mois après le PCRS Il est toujours possible d’entraîner la force, l’endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.

Développement physique

- Développer le conditionnement physique général.
- Développer la force et la puissance en général ou spécifique au softball.
- Maintenir la flexibilité.
- Pratiquer la prévention des blessures.

- Développer le conditionnement physique spécifique au softball et introduire le conditionnement physique spécifique à la position.
- Développer la force et la puissance spécifique au softball et introduire la force et la puissance spécifique à la position.
- Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité spécifique au softball.
- Maintenir la flexibilité.
- Pratiquer la prévention des blessures.

Développement psychologique

- Raffiner les habiletés de prise de décision autonome.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Raffiner le contrôle émotionnel.
- Raffiner les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.

- Raffiner les habiletés de visualisation.
- Raffiner les habiletés de prise de décision autonome.
- Raffiner la détermination des buts.
- Développer la cohésion d'équipe.
- Raffiner le contrôle émotionnel.
- Raffiner les routines de plans de match, d'avant-partie, et durant la partie.
- Raffiner la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.
- Raffiner le contrôle de l'attention.

Périodisation

Périodisation double ou multiple

Pré-saison : 4 à 6 séances d'entraînement

Saison compétitive : 9 à 11 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition : 40 % Séances d'entraînement : 60 % Parties (la proportion de l'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties : 26 à 30 parties plus le développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances de pré-saison) : 18 à 20 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : deux à trois fois par semaine
Participation quotidienne à une variété d'activités sportives ou récréatives.

Périodisation double ou multiple

Pré-saison : 10 à 20 séances d'entraînement

Saison compétitive : 14 à 16 semaines

Proportion d'entraînement à la compétition : 40 % Séances d'entraînement : 60 % Parties (la proportion de l'entraînement comprend les séances de pré-saison)

Nombre de parties : 44 à 48 parties plus le développement structuré des habiletés avant les parties

Nombre de séances d'entraînement (incluant les séances de pré-saison) : 30 à 32 séances d'entraînement

Fréquence :

Activités spécifiques au softball : six à neuf fois par semaine y compris l'entraînement mental et le conditionnement physique
Participation quotidienne à des activités physiques/sportives complémentaires durant la saison morte.

Modifications au sport

Aucune modification requise. Suivre les règlements du Guide Officiel de règlements de Softball Canada.

Aucune modification requise. Suivre les règlements du Guide Officiel de règlements de Softball Canada pour les compétitions domestiques et le Guide de règlements de la Fédération Internationale de Softball pour les compétitions internationales.

Formats de compétition

- Le classement de ligue est enregistré et les statistiques individuelles peuvent être enregistrées.
- Modifier le format des tournois et des championnats provinciaux en tournois à la ronde ou utiliser un format qui maximise le nombre de parties pour chaque équipe.

- Le classement de ligue et les statistiques individuelles sont enregistrés.
- Le format des tournois maximise le nombre de parties pour chaque équipe selon les circonstances comme le temps et les installations.
- Le format des championnats régionaux, provinciaux, interprovinciaux, et nationaux devrait identifier la meilleure équipe.

Spécialisation

- Jouer au softball et à un autre sport.
- Jouer deux à trois positions différentes au softball.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.
- Encourager la participation quotidienne à une variété d'activités sportive ou récréatives.

- Spécialiser au softball et à une position, mais pouvoir bien jouer à une autre position.
- Le temps de jeu est dicté par la performance.
- Développer au moins trois lanceurs par équipe.



**Développement du caractère
(éthique, valeurs, aptitudes à la
vie quotidienne)**

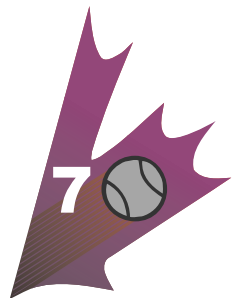
- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables, reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement avec des exemples ou des discussions.
- Établir un code d'éthique.
- Adhérer aux attitudes et aux comportements de franc jeu :
 - respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements, et du sport
 - non-violence
 - sans harcèlement
- Appliquer les valeurs individuelles positives :
 - respect de la vérité
 - intégrité
 - prendre des décisions morales dans le feu de l'action
 - mode de vie en santé
 - comportement prévenant
 - rechercher de nouvelles informations et des occasions d'apprendre
 - sens de responsabilité – pas d'excuses ou rejeter le blâme sur les autres
 - engagement vers le progrès continu
 - force de caractère/détermination
 - engagement envers un plan d'action particulier
 - gestion du temps entre les études, le sport, et la vie sociale
- Appliquer un concept d'équipe positif, être fier
 - du travail d'équipe.
 - de jouer prudemment.
 - de l'éthique du travail, du dévouement, de l'effort, et de l'engagement envers le travail acharné.
 - d'exprimer sa gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels, et les bénévoles,
 - d'accepter et remplir son rôle au sein de l'équipe.
 - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire.
 - de la tolérance.
 - de la façon que tous sont inclus.
 - d'accepter et de respecter la discipline pour le bien de l'équipe.
- Respecter et adhérer au sport sans drogue.



Contexte du PNCE

Sport communautaire - Participation continue ou
Compétition - Introduction

Compétition - Développement ou
Compétition - Haute performance



Vivre pour gagner

Hommes : 23 ans et plus

Femmes : 19 ans et plus

EXCELLENCE INTERNATIONALE

Objectifs

- Raffiner les habiletés et les tactiques/stratégies avancées du softball.
- Raffiner le conditionnement physique spécifique au softball et à la position, et surveiller par l'évaluation régulière.
- Raffiner les habiletés mentales spécifiques au softball et à la position.
- Concentrer sur la maximisation de la performance aux compétitions internationales.

Principes directeurs

- L'emphase est placée sur la coopération entre les joueurs, le synchronisme, et l'augmentation de la vitesse d'exécution.
- L'autonomie des joueurs est raffinée.
- Les joueurs se spécialisent à une position, mais développent la capacité de bien jouer à une deuxième position.
- La concentration est sur l'entraînement spécifique au softball et à la position.
- L'instruction et la préparation sont individualisées pour adresser les besoins, les forces, et les faiblesses de chacun des joueurs.

Vivre pour gagner est le stade final de la préparation. Ce stade est identique au stade Apprendre et s'entraîner à gagner, sauf que les joueurs ont gagné de l'expérience compétitive dans des situations de pression au niveau international et ils sont prêts à réaliser des performances à un niveau élevé de façon répétitive et sur demande. Les joueurs devraient se considérer comme athlètes à temps plein et devraient gérer et organiser leur vie en conséquence.

Toutes les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales, et auxiliaires du joueur sont maintenant solidement établies. La concentration de l'entraînement est sur le raffinement de toutes les habiletés et capacités, et il faut continuer à viser l'optimisation de la performance pour atteindre un sommet aux compétitions majeures. On devrait accorder une attention spéciale à la surveillance

régulière de la récupération, et de la régénération pour prévenir le surentraînement, les blessures, l'épuisement, et pour maintenir un niveau optimal de conditionnement physique.

Liste des tâches de Vivre pour gagner

- Entraîner les joueurs à atteindre leur sommet de performance en compétition majeure.
- Changer la proportion d'entraînement à la compétition à 25% d'entraînement et à 75% de compétition, ce qui inclue les activités d'entraînement spécifiques à la compétition.
- Encourager les entraîneurs à être sensibles lorsqu'ils déterminent les buts pour assurer que les buts communs sont fixés et atteints.
- Permettre aux joueurs de prendre des décisions sur leur régime d'entraînement.

- Assurer que le programme de conditionnement physique utilise les techniques, l'information de la science du sport et les protocoles d'évaluation les plus avancées afin de maintenir un niveau élevé de conditionnement physique pour que le softball puisse être joué sans risque de fatigue ou de blessures.
- Être conscient et connaissant sur la façon de gérer la fatigue physique et mentale.
- Mener des évaluations physiologiques et biomécaniques détaillées et faire le suivi deux à cinq fois par année pour optimiser la performance physique.
- Continuer le programme d'évaluation critique selon lequel l'entraîneur et les joueurs examinent en profondeur la préparation à la compétition et comment l'équipe et les joueurs ont performé. Le cycle devrait être réalisé après chaque événement.



- Fixer des objectifs très hauts pour les compétitions.
- Utiliser la périodisation multiple comme structure optimale de la préparation.
- Être conscient des facteurs environnementaux comme le décalage horaire, l'altitude, la pollution, et le choix de nourriture et développer des stratégies pour compenser.
- Travailler avec une ÉSI (équipe sportive intégrée) qui est dirigée par l'entraîneur-chef pour assurer que les joueurs et l'équipe atteignent des niveaux élevés de performance.

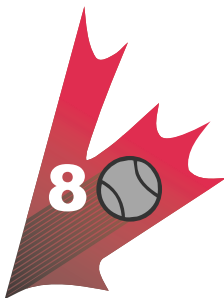
“Devenir un joueur de softball de niveau international demande du dévouement et des sacrifices. Améliorer les habiletés techniques est très important, mais il est également important de développer un niveau élevé de condition physique, de préparation mentale, et d’être un étudiant du sport. Chaque journée présente une nouvelle occasion à apprendre et grandir comme un joueur. Le succès est un choix ! Les joueurs dans le stade Vivre pour gagner ont fait le choix de se dévouer à temps plein afin d’exceller au niveau international.” – Mark Smith, Entraîneur-Chef de l’Équipe Nationale Senior Masculine

Points de référence de Vivre pour gagner

Catégories d'âge du softball	Midjet (femmes seulement), Junior, et Senior
Périodes optimales d'entraînement	• Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.
Développement physique	• Raffiner le conditionnement physique spécifique au softball et à la position. • Raffiner la force et la puissance spécifique au softball et à la position. • Raffiner la vitesse, l'agilité et la rapidité spécifique au softball et à la position. • Maintenir la flexibilité. • Pratiquer la prévention des blessures.
Développement psychologique	• Raffiner les habiletés de visualisation. • Raffiner les habiletés de prise de décision autonome. • Raffiner la détermination des buts. • Développer la cohésion d'équipe. • Raffiner le contrôle émotionnel. • Raffiner les routines de plans de match, d'avant-partie et durant la partie. • Raffiner la gestion du stress et les stratégies d'adaptation. • Raffiner le contrôle de l'attention.
Périodisation	Périodisation multiple Pré-saison : 18 à 22 semaines d'entraînement quotidien Saison compétitive : 14 à 16 semaines (possiblement plus longue si le climat le permet ou si le joueur voyage à un pays avec un climat plus chaud) Proportion de l'entraînement à la compétition : 25 % Séances d'entraînement : 75 % Parties incluant l'entraînement spécifique à la compétition Nombre de parties : 40 à 50 parties Nombre de séances d'entraînement : Développement des habiletés, entraînement de la condition physique, et entraînement mental quotidien avec du repos et de la récupération bien planifiés. Fréquence : Activités spécifiques au softball : 9 à 12 fois par semaine y compris l'entraînement mental et le conditionnement physique Participation quotidienne à des activités physiques/sportives complémentaires durant la saison morte.

Modifications au jeu	Aucune modification requise. Suivre les règlements du Guide de règlements de la Fédération Internationale de Softball.
Formats de compétition	• Format de tournoi à la ronde ou par divisions
Spécialisation	• Spécialiser au softball. • Spécialiser à une position mais pouvoir bien jouer à une autre position • Le temps de jeu est dicté par la performance
Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)	• Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables, reconnaître les joueurs qui ont fait quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement avec des exemples ou des discussions. • Établir un code d'éthique. • Adhérer aux attitudes et aux comportements de franc jeu : - respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements, et du sport - non-violence - sans harcèlement • Appliquer les valeurs individuelles positives : - respect de la vérité - intégrité - prendre des décisions morales dans le feu de l'action - mode de vie en santé - comportement prévenant - rechercher de nouvelles informations et des occasions d'apprendre - sens de responsabilité – pas d'excuses ou rejeter le blâme sur les autres - engagement vers le progrès continu - force de caractère/détermination - engagement envers un plan d'action particulier - gestion du temps entre les études, le sport, la vie sociale • Appliquer un concept d'équipe positif – être fier - du travail d'équipe. - de jouer prudemment. - de l'éthique du travail, du dévouement, de l'effort et de l'engagement envers le travail acharné. - d'exprimer de la gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels, et les bénévoles. - d'accepter et remplir son rôle au sein de l'équipe. - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire. - de la tolérance. - de la façon que tous sont inclus. - d'accepter et respecter la discipline pour le bien de l'équipe. • Respecter et adhérer au sport sans drogue.
Contexte du PNCE	Compétition - Haute performance





Vie active

Hommes et Femmes incluant les joueurs ayant une déficience intellectuelle : Peut commencer à tout âge et en tout temps

Objectif

- Poursuite de la participation au softball et à l'activité physique pour toute la vie.

Principes Directeurs

- Plaisir (motivation sociale)
- Équilibre entre la participation et la compétition

Le softball n'est pas seulement pour l'élite. Si c'était le cas, nous n'aurions pas plus que 200 000 membres inscrits et des centaines de milliers de joueurs non-inscrits qui s'amuse à jouer sur une base annuelle. L'aspect communautaire du sport est immense. Le softball permet à tout le monde de profiter du plein air avec la famille ou les amis, que ce soit pour un jeune enfant qui joue à attraper la balle avec ses parents dans la cour arrière, un adolescent qui joue au niveau récréatif durant l'été, ou une personne retraitée qui n'a jamais joué au softball auparavant, mais qui aimerait participer au niveau des Maîtres.

Selon le document de référence *Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète*, qui décrit le modèle générique du DLTA, l'objectif à ce stade est la transition harmonieuse de la carrière compétitive de l'athlète à la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie. Il devrait être noté qu'il est plus facile d'être actif pour la vie si le savoir-faire physique est atteint avant le stade S'entraîner à s'entraîner.

Il y a toujours la possibilité de demeurer impliqué au softball et être actif pour la vie. Non seulement que les joueurs peuvent jouer au softball durant toute la vie, mais ils peuvent aussi devenir impliqués dans le sport comme entraîneurs, officiels, administrateurs ou comme bénévoles. De plus, les joueurs devraient être encouragés à essayer une nouvelle version du sport comme passer de la Balle Rapide à la Balle Lente ou au softball Orthodoxe, ou vice-versa. Les joueurs peuvent même sauter d'un sport à un autre. Par exemple, la gymnaste devient skieuse acrobatique, le sprinter se prend au bobsleigh et le joueur de hockey de 12 ans découvre la crosse.

Le softball peut contribuer à la solution de problèmes sociaux comme l'inactivité ou l'obésité parce que c'est une activité de toute la vie. Notre sport représente une occasion unique parce qu'il permet aux joueurs de se mettre à l'épreuve mentalement et physiquement tant dans un environnement d'équipe qu'individuel. Le sport développe des habiletés physiques comme l'équilibre, la coordination, la flexibilité, la force et la puissance ainsi que des habiletés sociales comme la coopération avec les coéquipiers en travaillant à atteindre un but commun.

“Selon mon expérience comme joueuse, entraîneuse, bénévole, membre du conseil, et maintenant administratrice du sport, je peux vraiment voir l'énorme impact positif que le fait d'être impliquée dans les sports en général et dans le softball en particulier peut avoir sur les individus et dans la société. Non seulement que le softball peut encourager un style de vie actif et en santé, mais il enseigne aussi plusieurs aptitudes à la vie quotidienne qu'on peut acquérir sur le terrain de balle et appliquer dans la vie de tous les jours.” – Lise Jubinville, Gestionnaire du Développement à Long Terme du Joueur et des Services de Coaching à Softball Canada



Points de référence de Vie active

Catégories d'âge du softball	Toutes les catégories d'âge
Périodes optimales d'entraînement	Il est toujours possible d'entraîner la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse, et les habiletés.
Développement physique	• Développer le conditionnement physique en général. • Développer la force et la puissance en général. • Développer la vitesse, l'agilité, et la rapidité en générale. • Maintenir la flexibilité. • Pratiquer la prévention des blessures.
Développement psychologique	• Transférer les habiletés mentales acquises au softball à la vie de tous les jours, à la vie de travail ou au bénévolat. • Transférer l'approche mentale du softball compétitif au softball récréatif ou des maîtres. • Utiliser le softball comme un réducteur de stress et pour la relaxation.
Périodisation	Périodisation simple Pré-saison : 4 à 6 séances d'entraînement Saison compétitive : 10 à 14 semaines (possiblement plus longue si le climat le permet) Proportion d'entraînement à la compétition : Comme le joueur désire. Recommander 10 % Séances d'entraînement : 90 % Parties Nombre de parties : 28 à 36 parties Nombre de séances d'entraînement : Comme le joueur désire Fréquence : Activités spécifiques au softball : Aussi souvent que le joueur désire. Participation quotidienne à une activité physique/sportive non-structurée d'intensité modérée. Au moins 60 minutes d'activités modérées trois fois par semaine.
Modifications au jeu	• Utiliser des règlements modifiés au besoin.
Formats de compétition	• Assurer qu'un nombre maximum de parties sont jouées par l'équipe dans une période de temps désignée pour sélectionner un gagnant.
Spécialisation	• Choisir la position selon l'intérêt du joueur. • Jouer un nombre désiré de sports, incluant le softball.



Vie active

Développement du caractère (éthique, valeurs, aptitudes à la vie quotidienne)

Toutes les catégories d'âge

- Encourager la croissance et le développement personnel lors des moments enseignables, reconnaître les joueurs qui font quelque chose correctement, et formaliser l'enseignement avec des exemples ou des discussions.
- Établir un code d'éthique.
- Adhérer aux attitudes et aux comportements de franc jeu :
 - respect de soi, des coéquipiers, des entraîneurs, des adversaires, des officiels, des règlements, et du sport
 - non-violence
 - sans harcèlement
- Appliquer les valeurs individuelles positives :
 - respect de la vérité
 - intégrité
 - prendre des décisions morales dans le feu de l'action
 - mode de vie en santé
 - comportement prévenant
 - rechercher de nouvelles informations et des occasions d'apprendre
 - sens de responsabilité – pas d'excuses ou rejeter le blâme sur les autres
 - engagement vers le progrès continu
 - force de caractère/détermination
 - engagement envers un plan d'action particulier
 - gestion du temps entre les études, le sport, et la vie sociale
- Appliquer un concept d'équipe positif – être fier
 - du travail d'équipe.
 - de jouer prudemment.
 - de l'éthique du travail, du dévouement, de l'effort, et de l'engagement envers le travail acharné.
 - d'exprimer sa gratitude, remercier les entraîneurs, les officiels, et les bénévoles.
 - d'accepter et remplir son rôle au sein de l'équipe.
 - de l'humilité, réagir de bonne grâce à la défaite et à la victoire.
 - de la tolérance.
 - de la façon que tous sont inclus.
 - d'accepter et respecter la discipline pour le bien de l'équipe.
- Respecter et adhérer au sport sans drogue.



Contexte du PNCE

Sport communautaire — Participation continue ou
Compétition — Introduction

DLTJ ET LE NOUVEAU PNCE

Au cours des dernières années, le Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) a entrepris une transition vers une approche basée sur les compétences pour la formation et l'enseignement des entraîneurs. Dans le développement du nouveau PNCE, les principes génériques du DLTA ont été incorporés au contenu des cliniques du PNCE et aux matériaux remis aux entraîneurs. Avec la création de notre Guide du DLTA spécifique au softball, Softball Canada s'assure que notre PNCE est aligné avec notre modèle du DLTJ.

Le Modèle de Développement de l'Entraîneur (MDE) de Softball Canada est partagé en trois profils différents et ces profils sont ensuite divisés en contextes. Cette approche assure que les entraîneurs qui travaillent avec les joueurs dans un contexte particulier sont formés spécifiquement dans les domaines dans lesquels les joueurs ont besoin d'expertise.

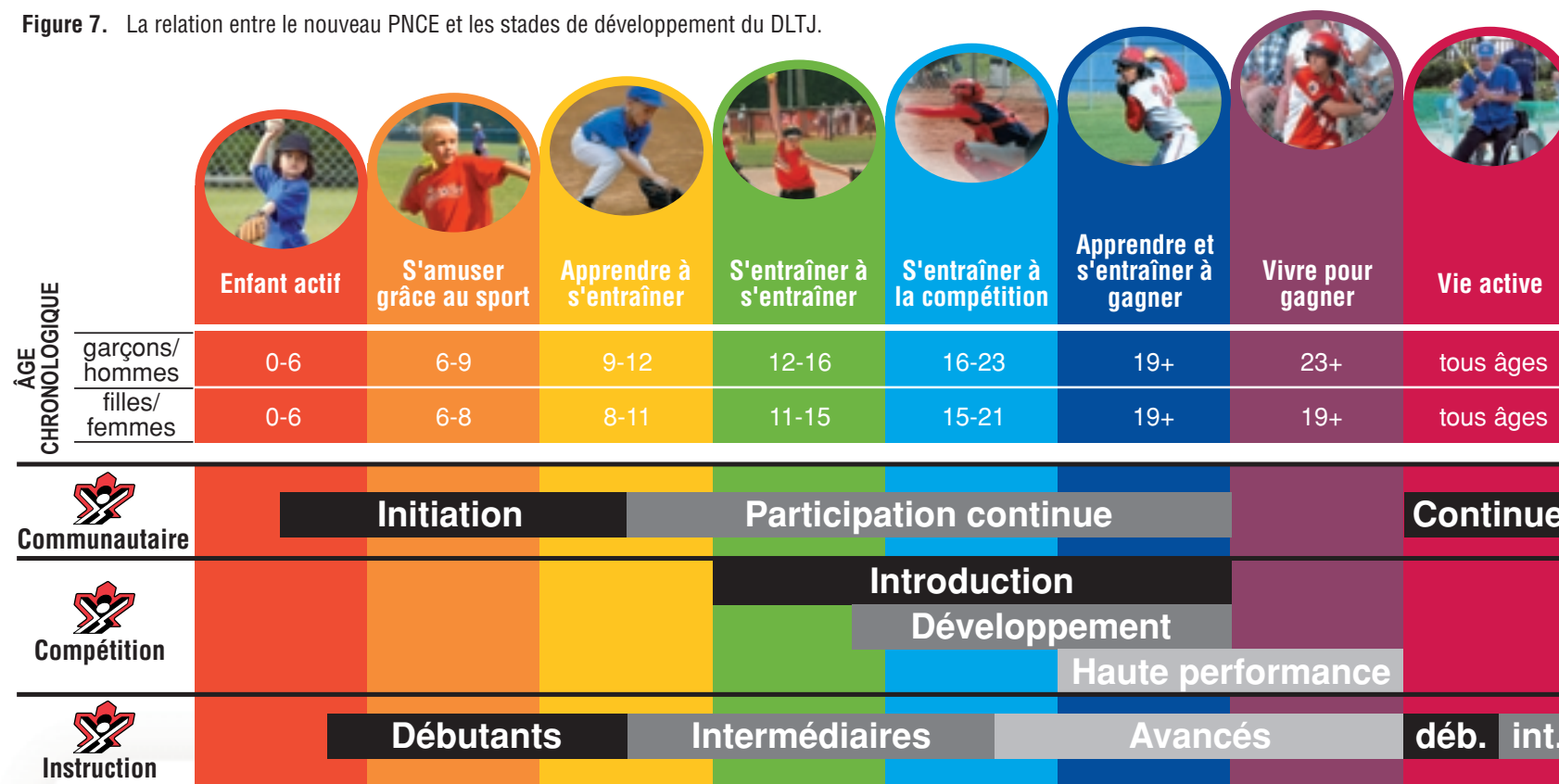
Figure 6. Le nouveau PNCE



PROFIL SPORT COMMUNAUTAIRE	PROFIL COMPÉTITION	PROFIL INSTRUCTION
Sport communautaire - Initiation	Compétition - Introduction	Instruction - Débutant
Sport communautaire - Participation continue	Compétition - Développement	Instruction - Intermédiaire
	Compétition - Haute performance	Instruction - Avancé



Figure 7. La relation entre le nouveau PNCE et les stades de développement du DLTJ.



Les entraîneurs ont besoin de comprendre le guide du DLTJ et l'importance de développer des joueurs complets. Par exemple, les joueurs dans les stades S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, et S'entraîner à s'entraîner ont besoin d'être encouragés à s'entraîner et à participer à plusieurs sports. Alors que les saisons des autres sports peuvent se chevaucher avec la saison de softball, les joueurs ne devraient pas être retranchés à cause de conflits relatifs à l'entraînement et à la compétition dans les autres sports. Pour le bénéfice à long terme des joueurs, les entraîneurs devraient encourager la participation sportive multiple pour favoriser le développement de toutes les capacités athlétiques. Afin de former les entraîneurs sur ces concepts, un document du DLTJ conçu spécifiquement pour les entraîneurs sera produit par Softball Canada. Les entraîneurs seront formés sur le DLTJ lors des cliniques du PNCE.

Le MDE et le PNCE de Softball Canada tentent d'accommoder les joueurs et les

entraîneurs à tous les stades de développement. Les instructeurs et les entraîneurs suivront une formation qui est spécifique au type de joueur qui est sous leur direction. Comme résultat, les joueurs profiteront de la meilleure instruction et coaching disponible, ce qui leur permettra d'atteindre leurs buts.

Les entraîneurs sont les moteurs clés du DLTJ parce qu'ils ont l'impact le plus direct sur les joueurs sur une base quotidienne. Les entraîneurs qui s'engagent au modèle de DLTJ et à ses pratiques sont susceptibles de produire des joueurs qui atteignent leur plein potentiel athlétique. Afin de se faire correctement, les entraîneurs ont besoin d'avoir le soutien des parents, de leurs clubs ou de leurs associations locales, de leur Association de Provinciale/Territoriale de Softball et de Softball Canada.

Pour plus d'information sur le PNCE de Softball Canada, veuillez visiter la section des entraîneurs sur le site web de Softball Canada (www.softball.ca).

UN SYSTÈME INTÉGRÉ

Le principal bénéfice d'un système intégré pour le softball est que les parties intéressées comprennent leur rôle et leurs responsabilités et connaissent le cheminement du développement du joueur et où ils se situent dans ce cheminement. Un avantage secondaire est que le sport sera plus sain parce que le nombre de membres de Softball Canada augmentera alors que plus d'enfants, de jeunes, et d'adultes seront introduits au sport et les membres actuels y resteront, grâce à des programmes et des services innovateurs qui répondront à leurs besoins. Un système intégré nécessite les efforts coordonnés de toutes les parties intéressées – parents, joueurs, les instructeurs et les entraîneurs de softball, les officiels, les propriétaires d'installations de softball, les propriétaires d'installations d'entraînement, les fabricants et les détaillants d'équipement de softball, et chaque organisation affiliée au sport, y compris Softball Canada, les Associations Provinciales/Territoriales de Softball, et les clubs, les ligues, et les associations locales.

Il est essentiel que tout le monde soit conscient des autres et apporte ses contributions. Ceci permettra la création d'un système intégré de développement du softball, une première au Canada parce que celui-ci identifiera clairement non seulement les différents groupes impliqués au processus de développement, mais aussi les rôles que chacun devrait y jouer. Les contributions de chaque partie intéressée forme la base du Guide du DLTJ, qui est basé sur la philosophie du DLTJ et qui présente un cheminement de développement pour les joueurs de softball, peu importe leur âge, leur sexe, ou leur niveau d'habileté. Voyez-le comme une famille sportive intégrée dans laquelle chaque personne a des responsabilités et est au courant des rôles des autres.

Les qualités de chaque partie concernée

Parents

Les parents jouent un rôle vital dans plusieurs aspects du développement de leurs enfants dans le softball. Plusieurs s'impliquent comme entraîneurs, dans les campagnes de financement, dans l'administration, et le transport des enfants de et vers les séances d'entraînement, les parties, les tournois, et les championnats. Il est essentiel que les parents comprennent leur rôle d'assister à leurs enfants à atteindre leur plein potentiel au sein du sport. Les parents doivent être encouragés à s'impliquer autant que possible au développement physique de leurs enfants ainsi qu'être instruits sur le concept du DLTJ et du savoir-faire physique. Plus que les parents comprennent le rôle de l'entraînement et la compétition appropriée, la nutrition, l'hydratation, le repos, et la récupération, l'expérience sportive de leurs enfants sera meilleure.

Les parents ont besoin de

- participer au sport avec leurs enfants.
- encourager la participation de leurs enfants à deux ou trois sports complémentaires.
- offrir du soutien et des conseils et rendre l'implication de leur enfant au softball amusant.
- comprendre le softball et la façon de progresser à travers les stades du sport.
- être instruits sur la nutrition et la récupération appropriée.
- avoir un engagement à long terme envers la progression des habiletés et de la performance de leur enfant.
- comprendre les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, et vitesse).
- comprendre que l'augmentation de l'activité renverse les tendances actuelles de l'obésité infantile et adulte et des maladies cardiovasculaires.
- comprendre que les adultes inactifs tendent à produire des enfants inactifs et que l'inverse est vrai aussi.
- comprendre que les enfants perdent leur motivation s'ils croient qu'ils ne répondent pas aux attentes des parents.
- être flexible dans leurs attentes ; lorsque les enfants traversent les différentes phases de développement, les parents devraient modifier leurs attentes si nécessaire.
- s'efforcer d'obtenir une évaluation juste de la capacité de leur enfant.
- garder ses attentes conformes aux habiletés, aux capacités et aux aspirations de leur enfant.
- explorer les attentes, les buts, et les aspirations de l'enfant.

Les joueurs devraient

- avoir du plaisir au sport.
- devenir experts des compétences physiologiques clés : l'équilibre, la flexibilité, la posture, la stabilité de base, la force et la puissance, l'endurance cardio, et les habiletés de performance.
- comprendre comment la pression et le stress affectent la performance.
- comprendre les forces et les faiblesses de leur performance mentale.
- savoir quelles habiletés de gestion mentale qu'ils ont besoin d'intégrer dans leur plan de performance personnelle pour être capables de contrôler leurs émotions, se concentrer sur la tâche, et faire face à l'adversité sous pression.
- devenir autonomes et démontrer des initiatives indépendantes lors de l'apprentissage et du développement de leurs habiletés et de leurs stratégies.

Les entraîneurs et les administrateurs devraient

- être formés et continuer de s'améliorer en assistant aux séminaires et aux cours de coaching du sport.
- avoir une compréhension approfondie du DLTJ de softball.
- comprendre comment et où ils se situent dans le système.
- avoir une passion pour le sport et pour l'excellence.
- avoir une compréhension solide des habiletés nécessaires pour progresser au niveau suivant.
- avoir une compréhension générale de ce qui est disponible pour les joueurs à tous les niveaux.
- accepter que les habiletés mentales efficaces soient cruciales pour des performances constantes et de qualité à tous les niveaux.
- intégrer le processus de développement des habiletés mentales dans l'entraînement et la compétition.
- comprendre leur rôle et ce qui est nécessaire afin que le joueur soit efficace aux différents stades.
- fournir l'accès approprié aux installations d'entraînement et de compétition.
- assurer que les frais d'adhésion correspondent à la qualité de l'expérience.
- fournir des conditions de jeu appropriées pour le niveau des joueurs.
- être une source d'information, d'expertise et de soutien et offrir l'information, les contacts, le personnel, et les communications nécessaires.
- faciliter la discussion entre les différentes parties concernées, les clubs, les joueurs, les administrateurs, et les associations.
- s'assurer que la programmation est en place pour soutenir leur rôle.
- s'efforcer d'être les meilleurs dans leur rôle au sein du système.
- continuer à mettre l'emphasis sur le développement des programmes récréatifs destinés aux jeunes et aux adultes pour assurer la croissance du sport à long terme.

Autres parties concernées

Les arbitres jouent un rôle vital au softball, ainsi que dans sa croissance et sa popularité. Le recrutement d'arbitres jeunes et nouveaux et la rétention de ceux qui sont actuellement dans le système ont besoin d'être accentués. Les programmes de reconnaissance ont besoin d'être améliorés pour sensibiliser la population au service vital que les arbitres rendent au sein de la communauté du softball. Les arbitres ont aussi besoin d'être formés sur les principes du DLTJ afin qu'ils puissent travailler avec les entraîneurs à former et à développer les joueurs.

Les administrateurs et les bénévoles efficaces jouent un rôle essentiel et central au sein des organisations, des clubs et des événements qui ont du succès. Nous avons besoin de reconnaître que leurs efforts sont critiques au succès à long terme du softball et nous devons travailler fort pour retenir les bons administrateurs et bénévoles.

Les écoles, les organisations communautaires, et les installations fournissent de vastes possibilités de participation, créent des occasions compétitives, et encouragent le développement des entraîneurs. Toutefois, ces groupes ont besoin de mieux comprendre le rôle du processus du DLTJ et d'assurer que par leurs programmes, les jeunes joueurs apprennent à s'amuser grâce au sport et à l'activité physique afin de maximiser leur développement.

Tous ces groupes ont besoin d'une structure et du soutien afin de les engager correctement au DLTJ.

“Un des plus grands défis de nos jours est de trouver l'unité parmi la diversité. L'unité suppose l'uniformité, mais l'uniformité ne signifie pas nécessairement la similitude. Nous pouvons tous être des individus uniques différents, mais par l'unité des buts, nous pouvons nous associer de façon synergique pour accomplir de grandes tâches – des tâches où l'entier est plus grand que la somme de ses parties”. – Mahatma Gandhi

RÔLES DES INTERVENANTS

Les intervenants sont essentiels au succès du DLTJ de softball. Chacun doit comprendre son rôle et avoir une compréhension claire de ses responsabilités au sein du système. Le diagramme ci-dessous décrit le rôle et les responsabilités de chaque intervenant.

TABLEAU 4. Rôle des intervenants

STADES	SOFTBALL CANADA			ASSOCIATIONS PROVINCIALES/ TERRITORIALES SOFTBALL			ASSOCIATIONS LOCALES/ CLUBS LOCAUX		
	Leadership	Dével. du programme	Exécution du programme	Leadership	Dével. du programme	Exécution du programme	Leadership	Dével. du programme	Exécution du programme
Enfant actif	●	●		●	●	●		●	●
S'amuser grâce au sport	●	●		●	●	●		●	●
Apprendre à s'entraîner	●	●		●	●	●		●	●
S'entraîner à s'entraîner	●	●	●	●	●	●		●	●
S'entraîner à la compétition	●	●	●	●	●	●		●	●
Apprendre et s'entraîner à gagner	●	●	●						
Vivre pour gagner	●	●	●						
Vie active	●	●		●	●	●		●	●

Softball Canada

- procure du leadership et travaille en collaboration avec les Associations Provinciales/Territoriales de Softball (A P/T S) pour développer des programmes qui font progresser le sport sur la scène nationale à tous les stades.
- est principalement responsable de l'élaboration et de l'application des programmes relatifs aux stades Apprendre et s'entraîner à gagner et Vivre pour gagner.
- travaille avec les A P/T S à l'élaboration et à l'application des programmes relatifs aux stades S'entraîner à s'entraîner et S'entraîner à la compétition.

Associations Provinciales/Territoriale de Softball

- procurent du leadership et travaillent en collaboration avec Softball Canada pour développer des programmes qui font progresser le sport sur la scène nationale pour tous les stades.
- sont principalement responsables de l'élaboration et de l'application des programmes relatifs aux stades Enfant actif jusqu'à S'entraîner à la compétition, incluant Vie active, tout en répondant aux besoins régionaux.
- appliquent les programmes nationaux de ces stades.

Associations/Clubs locaux

- procurent du leadership et travaillent en collaboration avec les A P/T S pour développer des programmes qui font progresser le sport sur la scène provinciale ou territoriale du stade Enfant actif à S'entraîner à la compétition, incluant Vie active.
- sont principalement responsables de l'élaboration et de l'application des programmes relatifs à ces stades qui répondent aux besoins locaux.
- appliquent les programmes provinciaux/territoriaux et nationaux de ces stades.

MISE EN ŒUVRE DU DLTJ

Le Guide du DLTJ est un document vivant. En fait, au moment où le guide sera mis sous presse, des changements y auront probablement été apportés. Ceci est une bonne chose et il reflète le besoin d'évoluer continuellement et d'améliorer le système de développement du joueur de softball. Les principes du DLTJ doivent être mis en œuvre pour avoir l'effet désiré. Toutefois, des défis se présenteront. Le premier sera de communiquer les principes du DLTJ. Le second sera d'obtenir l'engagement nécessaire pour effectuer des changements. Et le troisième sera d'assurer le suivi et l'évaluation des résultats des changements apportés et de faire des révisions au besoin.

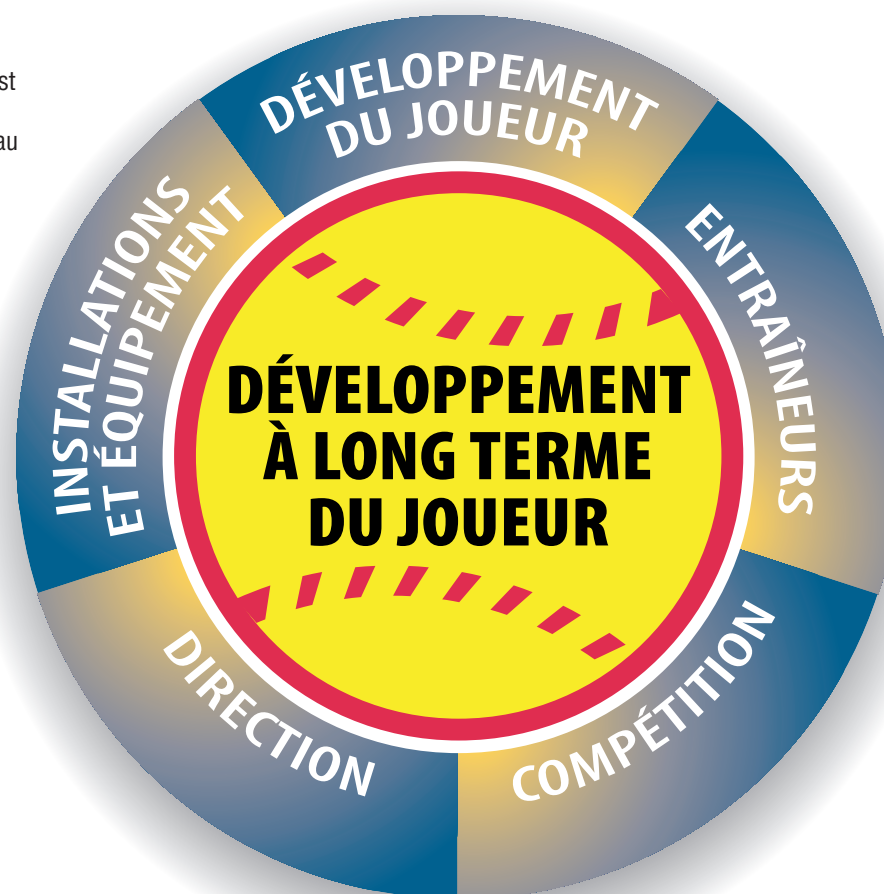
À cette fin, Softball Canada formera un Comité de mise en œuvre du DLTJ pour élaborer un plan d'exécution du DLTJ. Il est recommandé que chaque A/P/T/S et que chacune des organisations locales de softball développe son propre plan stratégique qui tient compte des différences régionales et locales. Toutefois, il est aussi reconnu que toutes les parties concernées ont besoin de pousser dans la même direction pour s'attaquer aux problèmes principaux qui affectent le sport au niveau national. Nous reconnaissons que certains changements iront possiblement contre les meilleurs intérêts de certaines parties prenantes individuelles, mais ils doivent être réalisés pour le bien du sport dans son ensemble. Le plan final sera largement distribué à toutes les parties prenantes et les commentaires seront les bienvenus.

En créant le Guide du DLTJ, le Comité du DLTJ de Softball Canada a eu l'occasion de réfléchir sur la situation actuelle du softball. Le sport a connu de nombreux succès :

- la création et l'adoption du Programme Apprendre à jouer pour initier les enfants au sport
- la création de nouveaux flux de revenus provenant des frais d'adhésion des membres pour créer des programmes nécessaires
- les Championnats Canadiens connaissent du succès et attirent beaucoup de gens
- les performances de nos équipes nationales, qui sont dans la lutte aux médailles à presque tous les événements internationaux
- le softball a été un des sports en tête de la transition vers le nouveau PNCE
- la vision de Sport Canada que le softball est un sport bien géré et organisé

Toutefois, quelques défis ont aussi été identifiés. Le Comité du DLTJ fait des recommandations dans les pages suivantes concernant les orientations futures dans les domaines du développement des joueurs, des entraîneurs, de la compétition, du leadership, des installations, et de l'équipement. Le Comité de mise en œuvre du DLTJ utilisera ces recommandations comme point de départ dans l'élaboration du plan d'exécution du DLTJ, pourrait y ajouter des recommandations, et il déterminera un plan d'action et un calendrier d'opérations détaillé.

Figure 8. Mise en œuvre du DLTJ.



DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les joueurs de softball ne sont pas introduits systématiquement au softball à travers le pays par le volet de l'initiation.
 - Le programme Apprendre à jouer a été adopté comme programme d'initiation pour introduire le softball aux enfants. Bien que de grands progrès aient été réalisés quant à son adoption nationale, un grand pourcentage d'associations de softball mineur n'utilise pas le programme.
 - Les programmes « Essaie le softball » ne sont pas disponibles partout au pays.
- Les parents ne dépensent pas assez de temps à pratiquer des activités physiques avec leurs enfants.



QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Toutes les associations de softball mineur ont adopté le programme Apprendre à jouer pour les enfants de 5 à 10 ans.
- Le softball est un sport exemplaire dans le programme d'éducation physique à travers le pays. C'est une activité centrée sur l'étudiant qui permet aux participants de maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement décrites dans les guides des programmes d'enseignement des gouvernements Provinciaux et des Territoriaux.
- Les programmes et les ressources qui visent particulièrement le système scolaire (primaire, secondaire et collégial) sont disponibles.
- Les programmes de formation destinés aux entraîneurs et aux enseignants qui travaillent avec des enfants sont disponibles, ils reflètent les besoins des enfants, et assurent que les habiletés techniques du softball sont enseignées correctement.
- Dans chaque Province/Territoire, des programmes donnent l'occasion aux enfants, aux adolescents, aux adultes, et aux Néo-Canadiens d'essayer le softball.
- Les parents sont impliqués activement à la pratique du softball de leurs enfants.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Le programme Apprendre à jouer continue à être la référence et adopté à travers le Canada.
- Les ressources et les programmes à l'intention des entraîneurs, des enseignants et des associations de softball mineur sont élaborés pour aider à initier les enfants, les jeunes, les adultes, et les Néo-Canadiens au softball.
- Un guide du parent qui décrit des activités amusantes adaptées au softball qu'un parent peut utiliser avec ses enfants est offert pour être utilisé à la maison.



DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Le développement physique des enfants et des adolescents qui jouent au softball est souvent laissé au système scolaire ou à d'autres sports plutôt que d'être incorporé à l'entraînement du softball.
- Les enfants manquent de savoir-faire physique, ce qui limite le potentiel génétique et la préparation physique parce qu'ils ne sont pas systématiquement exposés aux habiletés suivantes durant la période optimale d'entraînement appropriée :
 - Les déterminants de la condition motrice – l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse
 - Les habiletés fondamentales du mouvement : courir, sauter et lancer (CSL)
 - La kinesthésie : la glissade, la flottabilité et le contact avec une partie du corps
 - Les 5 éléments de base de l'entraînement et de la performance : la force, l'endurance, la vitesse, les habiletés et la souplesse
- Lorsque vient le temps d'entraîner ces habiletés, les joueurs manquent de supervision adéquate et n'ont pas accès à des entraîneurs ayant l'expertise appropriée.
- Les habiletés fondamentales du softball ne sont pas bien développées, ni introduites lorsque les enfants et les adolescents sont le plus réceptifs à apprendre les habiletés spécifiques au sport. Il faut alors faire du travail de rattrapage aux niveaux de jeu plus élevés plutôt que faire le raffinement des habiletés avancées du softball.
- Les joueurs qui choisissent l'orientation de s'amuser manquent de programmes intégrés et systématiques qui répondent à ses besoins spécifiques et qui l'aident dans sa progression s'il choisit de passer à l'orientation d'excellence. Les joueurs à maturation lente manquent de possibilités de s'avancer dans le sport.
- Les joueurs ont tendance à ne pas s'entraîner assez et à faire trop de compétition, le nombre de parties durant une saison typique étant démesuré en proportion au nombre de séances d'entraînement. Lorsqu'il y a de l'entraînement, il y a trop d'emphasis sur la préparation compétitive, et pas assez sur le développement des habiletés.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Les joueurs, les parents, les entraîneurs, et les associations de softball mineur comprennent quelles habiletés et tactiques de softball doivent être développées à chaque groupe d'âge. Le résultat est une transition harmonieuse des joueurs d'un entraîneur à l'autre et d'une catégorie d'âge à la suivante.
- Les parents, les joueurs, les entraîneurs, et les associations de softball mineur comprennent les périodes optimales d'entraînement et ils ont des ressources, des programmes, et des experts en conditionnement physique disponibles à assister au développement des capacités physiques des enfants et des adolescents qui jouent au softball.
- Les programmes de développement des joueurs reflètent les lignes directrices de la structure du DLTJ et ils offrent un programme d'enseignement standardisé qui mène à la constance des programmes à travers le pays.
- Les joueurs à maturation lente demeurent dans le sport et ils ont la possibilité de développer à leur plein potentiel.
- La proportion d'entraînement à la compétition reflète les principes du DLTJ et les objectifs de chacun des stades de développement.
- Les entraîneurs sont capables de planifier leur saison en utilisant les bonnes activités ayant un degré adéquat de difficulté (en intensité et en volume) et dans la bonne séquence (périodisation) pour rencontrer les objectifs du DLTJ pour l'entraînement et la compétition dans chacun des stades de développement.



COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Une matrice précise les habiletés et les tactiques de softball qui devraient être acquises pour chaque catégorie d'âge et elle est disponible pour toutes les parties concernées.
- Les guides de programmes d'enseignement pour chaque catégorie d'âge mineure sont conçus pour les entraîneurs et ils contiennent des plans de qualité de séances d'entraînement d'une saison, permettant le développement des habiletés et des tactiques appropriées en ordre séquentiel et logique. Les guides des programmes d'enseignement offrent aussi un modèle de plan de saison que les entraîneurs peuvent modifier pour l'adapter aux besoins de leur équipe. Les éditions futures des guides de programmes d'enseignement pourraient inclure des activités pour développer la condition physique et des habiletés mentales appropriées au softball.
- Softball Canada développe des Académies d'habiletés de softball en collaboration avec le système scolaire où les étudiants travailleront au développement des habiletés de softball durant une partie de la journée et iront en classe pour le reste de la journée. Les Académies d'habiletés de Softball Canada seront ouvertes à tous les étudiants qui répondront aux exigences de l'admissibilité, qui ne seront pas uniquement basées sur le niveau d'habileté.
- Les associations de softball mineur valorisent l'éducation et la formation des entraîneurs et elles adoptent des politiques qui nécessitent que tous leurs entraîneurs soient formés et certifiés par le PNCE. Elles offrent un soutien financier aux entraîneurs bénévoles qui suivent la formation et obtiennent la certification du PNCE. Elles offrent la formation et le support professionnel continue, y compris le mentorat par des personnes qualifiées, pour assurer que les entraîneurs sont compétents et qu'ils peuvent enseigner les habiletés et les tactiques fondamentales et avancées du softball en plus de développer les joueurs sur le plan physique, mental, émotionnel, et social.

DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Un programme national formel d'identification des joueurs n'existe pas.
- Les joueurs qui ont choisi l'orientation d'Excellence manquent de programmes intégrés et systématiques qui assisteraient à leur développement et les permettraient de progresser jusqu'au niveau de l'équipe nationale. Les joueurs tendent à atteindre ce niveau sans l'aide d'un système de développement standardisé des joueurs.
- Le bassin de talent n'est pas assez profond pour l'équipe nationale. Il n'y a pas assez de joueurs qui sont développés pour performer à un standard international de façon constante.
- Les joueurs en développement manquent de possibilités suffisantes de s'entraîner et de participer à la compétition avec des adversaires internationaux.
- Les joueurs en développement et de l'équipe nationale n'ont pas assez d'occasions de s'entraîner en groupe à longueur d'année.
- Il y a peu de possibilités de formation mutuelle dans les programmes internationaux.
- Le softball manque de possibilités d'entraînement à longueur d'année.
- Les entraîneurs des équipes nationales manquent de ressources pour passer assez de temps à travailler directement avec les joueurs juniors et seniors afin de leur enseigner tous les aspects du jeu.
- Il n'existe pas de base de données nationale qui suit les résultats des tests d'habiletés de softball et d'évaluation de la condition physique spécifique au softball, ce qui limite la connaissance des normes pour chaque catégorie d'âge.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Le système d'identification national des joueurs de Softball Canada est relié des clubs jusqu'au niveau provincial/territorial et à celui des équipes nationales. Ce système aide à l'identification des joueurs pour des programmes d'enrichissement et il permet aux joueurs ayant une maturation lente d'avoir la possibilité de s'avancer dans le sport.
- Les Centres régionaux d'entraînement sont établis et les joueurs identifiés sont instruits par des entraîneurs régionaux qui appliquent un programme d'enseignement standardisé qui développe des joueurs du calibre des équipes nationales capables d'exceller sur la scène internationale. Les entraîneurs régionaux sont les mentors des entraîneurs locaux et ils travaillent avec les associations et les clubs locaux pour développer des meilleurs joueurs et entraîneurs partout au Canada.
- Softball Canada possède des partenariats avec le système scolaire pour offrir des possibilités aux étudiants-joueurs de développer leurs habiletés.
- Softball Canada recherche constamment l'information sur les techniques d'entraînement et la science du sport la plus récente.
- Une base de données nationale suit les résultats des tests d'habiletés de softball et des tests de conditionnement physique spécifiques au softball et les normes sont connues pour chacune des catégories d'âge.



COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- En plus d'effectuer de la recherche sur les meilleures pratiques des autres sports dans le domaine de l'identification et de la supervision des joueurs, les entraîneurs des équipes nationales, des experts des équipes sportives intégrées des équipes nationales, et d'autres experts de la science du sport sont consultés pour développer des nouveaux programmes. Ceci comprend l'élaboration de protocoles standardisés d'évaluation des habiletés de softball et du conditionnement physique spécifique au softball. Une méthode de suivi des résultats de ces évaluations est développée, incluant l'établissement de normes pour chaque catégorie d'âge et pour les deux sexes.
- Softball Canada crée un programme national de récompenses qui suit le développement physique, émotionnel, cognitif et social des joueurs.
- Softball Canada, en partenariat avec les A P/T S, établira des Centres régionaux d'entraînement où les joueurs identifiés pourront continuer à développer leurs habiletés afin d'atteindre le niveau suivant de performance et potentiellement l'équipe nationale. Le programme d'enseignement est standardisé à travers le pays et il vise le développement des habiletés nécessaires au niveau international.
- Softball Canada, en partenariat avec les A P/T S, embauche et forme les entraîneurs régionaux pour qu'ils travaillent avec les joueurs identifiés dans les Centres régionaux d'entraînement. Les entraîneurs régionaux sont les mentors des entraîneurs locaux dans cette Province ou ce Territoire. Softball Canada offre le développement professionnel aux entraîneurs régionaux pour assurer la cohérence à travers le Canada. Les Centres régionaux d'entraînement sont aussi reliés aux programmes des équipes nationales pour assurer l'utilisation des méthodologies les plus récentes.
- Softball Canada, en partenariat avec les A P/T S, conçoit des programmes similaires au programme Sport-études du Québec pour permettre aux joueurs du niveau compétitif d'avoir la possibilité de s'entraîner durant une partie de la journée et de se présenter en classe le reste de la journée. Les programmes Sports-études sont réservés aux étudiants qui répondent à des exigences strictes, dont un niveau élevé d'habiletés.

DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les joueurs sont encouragés à se spécialiser dans un sport ou à une position trop tôt dans leur développement, ce qui limite leur potentiel et mène à un épuisement précoce. On accorde trop d'importance à la spécialisation aux dépens du progrès continu et du raffinement des habiletés fondamentales. Le résultat mène à un savoir-faire physique déficient.
- Les programmes conçus pour les hommes sont superposés sur les programmes des femmes.

- Les meilleures pratiques concernant le développement du joueur ne sont pas bien partagées entre les parties concernées.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Les parents et les entraîneurs encouragent les jeunes joueurs à participer à plusieurs sports et à jouer à diverses positions dans chaque sport pour développer leur savoir-faire physique.
- Les règlements de la compétition assurent que la spécialisation dans un sport ou à une position ne se produit pas avant d'avoir atteint le niveau de développement approprié.
- Les programmes reflètent les besoins spécifiques des joueurs de softball masculins et féminins.

- Les meilleures pratiques concernant le développement du joueur sont facilement accessibles et disponibles à toutes les parties concernées.



COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Softball Canada, les A/P/T S, et les associations et les clubs locaux forment des ententes avec les autres sports pour assurer que les joueurs ont la possibilité de participer à plusieurs autres sports différents en même temps.
- Le matériel didactique concernant la spécialisation est élaboré à l'intention des parents et des entraîneurs.
- Les règlements de la compétition sont révisés et alignés aux principes du DLTJ.
- Softball Canada fait de la recherche sur les besoins particuliers des joueurs masculins et féminins.

- Softball Canada et les A/P/T S offrent des forums aux associations, aux clubs, et aux entraîneurs pour qu'ils partagent leurs meilleures pratiques concernant le développement du joueur.
- Les entraîneurs de l'équipe nationale prennent part à la discussion lorsque les programmes de développement du joueur sont créés, assurant ainsi le transfert de leurs connaissances et de leur expertise aux niveaux inférieurs.



LES ENTRAÎNEURS

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les meilleurs entraîneurs travaillent principalement avec les meilleurs joueurs, qui sont en général plus âgés. Les entraîneurs les moins expérimentés travaillent souvent avec les joueurs les moins expérimentés, qui sont ceux qui ont besoin du meilleur enseignement pour développer leur savoir-faire physique, ce qui assure une base solide des habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés fondamentales du softball. Il est donc souvent nécessaire de faire un retour à l'enseignement de la technique appropriée plus tard dans le développement.
- L'implication des parents est mal définie.
- Le nombre d'entraîneurs masculins dépasse grandement le nombre d'entraîneuses féminines.
- Parce que la concentration est sur la victoire, les entraîneurs donnent de l'importance à la stratégie plutôt qu'au développement des habiletés, font seulement jouer les meilleurs joueurs et forcent les joueurs à se spécialiser trop tôt.

- Les entraîneurs manquent de compréhension claire sur la façon de présenter les déterminants de la condition motrice et les habiletés fondamentales du mouvement aux enfants.
- Les entraîneurs introduisent les habiletés spécifiques au softball avant qu'une bonne base des déterminants de la condition motrice et les habiletés fondamentales du mouvement soit développée.
- Les entraîneurs ne sont pas bien formés sur les méthodes les plus efficaces d'introduire les habiletés fondamentales du softball aux enfants.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Les programmes des stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner sont enseignés par des entraîneurs connaisseurs et expérimentés qui comprennent et peuvent développer les déterminants de la condition motrice et les habiletés fondamentales du mouvement de tous leurs joueurs.
- Les parents sont formés et entraînés à jouer un rôle de soutien aux entraîneurs.
- Les entraîneuses féminines sont en nombre égal aux entraîneurs masculins dans toutes les catégories d'âge.
- Le bon entraîneur est à la bonne place et disponible au joueur au bon moment de son développement.

- Les principes et le contenu du DLTJ sont entremêlés partout dans le PNCE de Softball Canada.
- L'identification et la formation sur les périodes optimales d'entraînement pour les périodes accélérées de développement sont accentuées dans le PNCE de Softball Canada et dans tout le matériel du DLTJ qui est conçu pour les parents et les entraîneurs.
- Tous les entraîneurs de softball sont formés par le PNCE et ils sont certifiés.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Les entraîneurs sont reconnus et compensés correctement pour leur contribution au softball et au sport en général au Canada.
- Par le PNCE de Softball Canada, les entraîneurs s'approprient des ressources et sont formés sur la façon de faire participer les parents à leurs programmes de softball.
- Les associations et les clubs de softball sont formés sur les obstacles que les femmes rencontrent pour devenir entraîneuses et ils développent des moyens innovateurs de les recruter et de les garder.



- En donnant plus d'importance aux principes du DLTJ au sein du PNCE de Softball Canada, les entraîneurs deviennent plus connaisseurs et ils reçoivent de l'instruction sur l'application des principes du DLTJ à tous les stades de développement.
- Les nouveaux programmes transmis par les A P/T S et les associations de softball mineur pour les stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner incluent l'entraînement des déterminants de la condition motrice et des habiletés fondamentales du mouvement.
- Les A P/T S organisent des ateliers de coaching annuellement, offrant ainsi des occasions de formation professionnelle approuvées par Softball Canada à l'intention des entraîneurs dans le but de maintenir leur certification du PNCE et de poursuivre leur formation continue.

LES ENTRAÎNEURS

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les entraîneurs ne comprennent pas bien et n'appliquent pas correctement les méthodologies appropriées du conditionnement physique. Les entraîneurs ne comprennent pas adéquatement les besoins de croissance et de développement de leurs joueurs, particulièrement en ce qui concerne les périodes optimales d'entraînement des capacités physiques et les principes du DLTJ.
- La base de connaissances générales des entraîneurs a besoin d'être améliorée.
- Il n'y a pas assez d'entraîneurs formés et certifiés dans le PNCE à chacun des stades de développement.
- Les entraîneurs ne comprennent pas comment concevoir et utiliser un plan saisonnier (périodisation).
- Les entraîneurs utilisent diverses méthodes qui ne sont peut-être pas objectives pour évaluer et sélectionner les joueurs, ce qui peut créer des problèmes dans l'identification des joueurs pour les programmes d'enrichissement.
- Ce n'est pas tous les entraîneurs qui travaillent avec les meilleurs joueurs du niveau provincial/territorial qui utilisent les ressources disponibles de la science du sport.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Les matériels du PNCE et du DLTJ de Softball Canada permettent de préciser les habiletés et les tactiques spécifiques du softball qu'il faut développer pour chaque groupe d'âge. Le PNCE de Softball Canada forme les entraîneurs sur la façon d'enseigner toutes les habiletés techniques et toutes les tactiques du softball ainsi que l'art du coaching pour chaque stade de développement.
- Les entraîneurs utilisent les protocoles d'évaluation pour évaluer et sélectionner les joueurs d'une façon fiable, valide et approuvée par Softball Canada.
- Les ressources de coaching sont disponibles sous diverses formes.
- Le Symposium International des Entraîneurs de Softball, organisé en conjonction par Softball Canada et une A P/T S, a lieu chaque année, et il offre une occasion de formation professionnelle aux entraîneurs communautaires et compétitifs.



COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- L'évaluation annuelle du PNCE, du matériel de coaching, des programmes de développement et des services de Softball Canada comprend un réalignement avec les principes du DLTJ lorsque des changements sont apportés au Guide du DLTJ pour refléter l'évolution du softball au Canada et sur la scène internationale.
- Softball Canada produit du matériel pédagogique du DLTJ particulièrement pour les parents, les entraîneurs, et les associations de softball.
- Softball Canada développe des protocoles standardisés d'évaluation de la condition physique et des habiletés spécifiques au softball pour suivre le progrès des joueurs et pour les utiliser en vue de l'évaluation/sélection des joueurs.
- Le Symposium International des Entraîneurs de Softball organisé en conjonction par Softball Canada et une A P/T S, en place depuis 2004, continue à s'améliorer afin d'offrir l'enseignement et la formation professionnelle reliés au DLTJ aux entraîneurs.
- Un programme formel d'enrichissement pour les joueurs identifiés est élaboré et soutenu par les entraîneurs régionaux formés par un programme et un curriculum national standardisé.

LES ENTRAÎNEURS

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Il n'existe pas de programme de développement pour former et guider les entraîneurs sur la façon de développer les joueurs pour des niveaux plus élevés de compétition ou pour les former sur les exigences de la compétition internationale.
- Il n'y a qu'un petit bassin d'entraîneurs canadiens ayant le potentiel d'être entraîneur des stades S'entraîner à la compétition, Apprendre et s'entraîner à gagner et Vivre pour gagner.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Une stratégie est en place pour identifier et former des entraîneurs des stades S'entraîner à la compétition, Apprendre et s'entraîner à gagner et Vivre pour gagner.
- Un grand nombre de possibilités de formation professionnelle et de mentorat sont disponibles, y compris les opportunités de travailler dans les programmes des Équipes Nationales.
- Le nombre d'opportunités pour exposer les entraîneurs à la formation et la compétition internationale est augmenté.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Softball Canada élabore et lance les contextes Compétition-Développement et Compétition-Haute Performance du nouveau PNCE. Le contenu des cours actuels destinés aux niveaux 3, 4, et 5 est à jour et amélioré.
 - Un bassin d'entraîneurs de haute performance qui travaillent avec les meilleurs joueurs de chaque province/territoire est identifié pour participer à un programme de formation structuré dirigé par les entraîneurs des Équipes Nationales. Ainsi, la formation sur les habiletés est cohérente et intégrée d'un niveau à l'autre.
 - En coordination avec les organisateurs des compétitions internationales au Canada, Softball Canada crée des occasions de formation professionnelle pour les entraîneurs de haute performance.
-
- Les entraîneurs ont une responsabilité minimale dans la préparation des joueurs pour le stade suivant de DLTJ. Plusieurs entraîneurs ont une mentalité de "gagner maintenant" et n'envisagent pas le développement à long terme de leurs joueurs.
 - Les entraîneurs sont reconnus pour développer les joueurs en tenant compte de la structure décrite dans le Guide de DLTJ.
 - Softball Canada crée une structure de reconnaissance et de responsabilités à l'intention des entraîneurs qui forment les joueurs sur la base des principes du DLTJ.



COMPÉTITION

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- La compétition est une bonne servante, mais une mauvaise maîtresse. Les calendriers de compétition dictent les calendriers d'entraînement et la façon dont les joueurs sont développés. Comme les entraîneurs sont portés sur la victoire, ils commencent à enseigner des tactiques trop tôt et ils négligent les habiletés fondamentales. Les programmes sont trop portés vers la victoire et pas assez sur le processus.
- Les compétitions existantes rétrécissent le bassin de joueurs trop tôt. Les joueurs sont récompensés pour leurs succès compétitif plutôt que pour l'amélioration de leurs habiletés trop tôt dans leur développement. Comme la victoire est la priorité de la compétition, un penchant se crée contre les joueurs dont le mois de naissance est plus tard dans l'année et de ceux à maturation lente, ce qui exclut du talent potentiel à long terme. Le coût de la participation aux compétitions limite la présence de joueurs talentueux.
- Les calendriers de compétition des adultes sont imposés aux jeunes joueurs, qui participent à trop de tournois, ce qui ne laisse pas assez de temps pour entraîner les habiletés techniques, mentales et physiques.
- Bien que les compétitions basées sur le plaisir et la participation des enfants existent dans certaines régions, les enfants jouent la version adulte du sport dans d'autres. Le développement de la plupart des enfants n'est pas prêt pour la version adulte.
- Les règles de la compétition ne correspondent pas toujours au meilleur intérêt du développement du joueur. À travers le pays, il n'y a pas d'uniformité sur les règlements du softball mineur. L'équipement et les dimensions du terrain ne sont pas toujours convenables pour la taille et la capacité physique des joueurs. Les règles de la compétition amènent le joueur à se spécialiser plus tôt que ce qui est souhaitable.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- La structure, les formats et les horaires de compétition reflètent et renforcent les principes du DLTJ et les objectifs de chaque stade de développement.
- Les formats de compétition fournissent le niveau approprié de compétition et ils aident efficacement au développement des joueurs. La compétition n'est qu'un outil de développement des joueurs.
- Un modèle intégré d'entraînement et de compétition du niveau communautaire au niveau provincial et jusqu'au niveau national est en place pour optimiser le développement du joueur.
- Un ensemble de règlements standardisés est utilisé dans toutes les catégories d'âge mineures. Ces règles respectent les principes du DLTJ, renforcent les aspects du jeu pour aider aux joueurs à mieux le comprendre, et se concentrent sur la promotion du développement à long terme du joueur.



COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Softball Canada, en consultation avec les parties concernées, réalise une révision détaillée de la compétition qui :
 - fournit des recommandations concernant les règlements de la compétition pour chaque stade de développement avec une importance particulière accordée aux catégories d'âge mineures.
 - fournit des recommandations concernant les formats de compétition pour chaque stade, y compris la considération de nouvelles idées comme avoir des différents niveaux de compétition présentées dans le cadre du même tournoi.
 - fournit des recommandations quant à un calendrier standardisé des compétitions nationales.
 - assure que les calendriers de compétition sont équilibrés et considèrent le développement des habiletés nécessaires dans la matrice des habiletés techniques/tactiques de jeu, développée par Softball Canada.
 - détermine l'environnement d'entraînement et de compétition nécessaire au développement de joueurs internationaux parmi les meilleurs au monde.
 - précise la proportion optimale d'entraînement à la compétition pour chaque stade.
 - assure que la conception des calendriers de compétition tient compte de la périodisation optimale pour que le développement du joueur se produise.
- Par le PNCE de Softball Canada, les entraîneurs apprennent comment développer des plans annuels de périodisation et comment offrir de l'entraînement compétitif lors des séances d'entraînement, rendant ainsi les séances d'entraînement amusantes.

COMPÉTITION

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les compétitions existantes sont inéquitables. La grandeur et la population disproportionnée des diverses provinces/territoires résultent dans une immense inégalité aux Championnats Canadiens où une province peut choisir des joueurs d'une population de 12.1 millions alors qu'une autre doit choisir d'une population de 30 000 personnes. À cause de la géographie, les coûts de voyage aux Championnats Canadiens sont extrêmement élevés. L'incapacité de toutes les provinces et territoires à y participer rend une vraie représentation nationale impossible.

- Il manque de possibilités et d'accessibilité à la compétition nationale et internationale de haut niveau pour le talent émergent en raison des coûts.

- Les calendriers de compétition sont basés sur la tradition plutôt que sur les besoins de développement des joueurs et sur la science du sport.
- La compétition dicte le calendrier d'entraînement plutôt que l'inverse, ce qui provoque un manque de temps adéquat à l'entraînement comparé au nombre de compétitions jouées.
- Les grandes différences climatiques du Canada dictent les calendriers de compétition. Les Provinces qui ont un climat plus tempéré ont des saisons plus longues que celles qui n'ont pas accès aux terrains extérieurs avant la fin de juin ou même en juillet.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Le talent émergent a l'occasion de participer aux compétitions nationales et internationales pour aider à leur développement en vue d'atteindre le niveau de l'équipe nationale.

- Un calendrier de compétition standardisé est utilisé à travers le Canada de sorte que les tournois sont intégrés de façon appropriée, allant du jeu de ligue au championnat provincial/territorial et jusqu'aux championnats canadiens.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Les parents sont formés à l'utilisation de la compétition comme une partie du développement à long terme des habiletés de leur enfant au sein d'un plan d'entraînement, de compétition, et de récupération.

- Softball Canada fournit le soutien pour développer et étendre les programmes des collèges et universités pour les joueuses féminines.
- Softball Canada examine des façons d'intégrer et d'utiliser des événements comme les Jeux d'été du Canada, le Championnat International de Balle Rapide Sous-19 masculin, et les programmes des Équipes Nationales Juniors afin d'augmenter les possibilités de développement du joueur.

- Softball Canada développe des modèles annuels d'entraînement, de compétition et de récupération qui sont périodisés pour chaque stade. Les entraîneurs peuvent modifier ces modèles pour répondre aux besoins individuels de leurs équipes.
- De nouveaux programmes comme le softball intérieur prolongent la saison compétitive dans les régions avec un climat froid.

DIRECTION

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- L'autosuffisance financière est nécessaire à l'exécution du DLTJ et au développement continu des programmes. Des démarches ont été prises pour augmenter les frais d'adhésion des membres (plan d'autosuffisance), mais plus doit être fait pour que la mise en œuvre soit efficace et rentable.
- Il y a un besoin pour une meilleure direction, communication, et coordination des ressources au niveau local, provincial/territorial, et national.
- Les besoins de la communauté de softball en général, particulièrement pour le softball récréatif, et la Balle Lente, ne sont pas bien compris par les organismes gouvernants.
- Peu de soutien est disponible pour aider les bénévoles et les clubs à fonctionner comme des atouts précieux.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Un modèle financier est en place au niveau local, provincial/territorial et national pour financer les besoins actuels et futurs du sport.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Une révision des organisations sportives du Canada et à travers le monde est effectuée et des meilleures pratiques concernant l'autosuffisance financière sont rassemblées.
 - Softball Canada améliore continuellement la communication, le partage de l'information et la cueillette de données, ce qui garantit que le DLTJ continue à guider, diriger et améliorer les programmes et les services aux membres.
 - Des ressources et des ateliers sont offerts aux clubs pour qu'ils soient plus efficaces et rentables.
 - Une étude du marché est faite annuellement et elle vise les membres actuels, le softball récréatif, et la communauté de Balle Lente en particulier, ainsi que la population en général pour assurer que les programmes et les services répondent aux besoins de la communauté du softball et pour que les organisations de softball soient capables d'attirer de nouveaux membres.
-
- Le nombre précis de membres n'est soit pas connu ou il est difficile à rassembler dans un délai raisonnable. L'analyse des données est nécessaire pour mieux quantifier les décisions et les recommandations à l'intégration des principes du DLTJ au softball.
 - La technologie n'est pas bien utilisée par les organisations de softball à tous les niveaux.

- Les rapports du nombre de membres sont faciles à obtenir et à administrer.
- Les outils et les services en ligne sont offerts aux membres.

DIRECTION

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Bien que le softball soit considéré comme un sport de club, en réalité, ce n'est pas le cas. Les programmes "A" fonctionnent séparément des programmes "B" et "C", qui sont aussi connus comme des ligues maisons dans certaines provinces/territoires. Les programmes masculins sont souvent offerts séparément des programmes féminins. Les programmes mineurs fonctionnent séparément des programmes adultes et souvent, ne tombent pas sous la juridiction de la même association. En conséquence, le cheminement du développement n'est pas clair et l'infrastructure de développement des joueurs est hasardeuse.
- Du niveau local au niveau national, il y a des noms différents pour les diverses catégories d'âge, particulièrement pour les joueurs âgés de moins de 10 ans, et pour la classification des équipes, ce qui rend le dialogue difficile.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Un vrai système de club est en place. Tous les âges, les deux sexes et les classifications d'une certaine région relèvent de la même organisation qui offre des programmes et des services de qualité, ainsi qu'un cheminement clair du joueur.
- Les clubs sont reconnus pour le développement des joueurs et pour offrir des programmes de qualité.
- Des noms standardisés sont établis pour les catégories d'âge et les classifications.
- Les membres actuels et anciens évaluent leur participation comme agréable et sont des ambassadeurs pour faire progresser le sport.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Softball Canada développe un programme de type "Clubmark" qui accrédite les associations et les ligues de softball, et qui offre divers niveaux d'accréditation.
- Softball Canada encourage la discussion sur les terminologies communes des catégories d'âge et des classifications à l'AGA de Softball Canada.

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENT

OÙ SOMMES-NOUS PRÉSENTEMENT ?

- Les organisations de softball n'ont pas une idée précise du nombre et du type d'installations de softball à travers le Canada.
- Présentement, le softball est un sport riche en installations. Toutefois, de plus en plus de terrains sont convertis pour être utilisés par d'autres sports comme le soccer. Bien que ce ne soit pas encore une situation de crise, il pourrait l'être si rien n'est fait maintenant.
- Il y a une diminution dans la quantité et la disponibilité des installations d'entraînement intérieures abordables.
- Les politiques mandatées par les gouvernements rendent le recrutement des membres difficile, puisqu'ils permettent à d'autres organisations qui offrent des programmes de softball d'utiliser les installations au même prix.

QUE DÉSIRONS-NOUS ?

- Il y a un nombre approprié d'installations de softball pour répondre aux demandes du sport.
- Il y a des installations qui sont disponibles à l'année longue pour l'entraînement du softball.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER ?

- Softball Canada mène une vérification pour déterminer les installations existantes de softball et celles qui ont besoin d'être construites ou rénovées.
- L'organisation des événements est liée à un héritage des installations et à une stratégie améliorée d'utiliser les événements pour laisser un héritage là où il y a un grand besoin.
- Les organisations de softball forment des partenariats avec d'autres sports pour faire un usage efficace des installations d'entraînement intérieures ou avec le gouvernement et les sociétés commerciales pour construire et administrer des installations de softball.
- Softball Canada met de la pression auprès des gouvernements pour assurer que les membres reçoivent un traitement préférentiel quant au coût et à l'allocation des installations de softball.

- L'équipement innovateur qui aide au développement du joueur n'est pas facilement disponible.

- L'équipement approprié est disponible pour chaque stade de développement.

- Softball Canada travaille avec des commanditaires et des fabricants d'équipement de softball pour assurer que l'équipement de softball soutient les principes du DLTJ.

LES PROCHAINES ÉTAPES

Le Guide du DLTJ de softball au Canada est un cadre de travail qui guidera toutes les parties concernées. Le document a été créé après beaucoup de recherche, de discussion, et de commentaires. Il exprime une vision partagée et décrit un agent de changement. Une fois que le guide a été distribué à tous les membres, nous avons besoin de nous assurer qu'il est accepté, soutenu, et mis en œuvre. Pour que le Guide du DLTJ soit un succès, tous les membres doivent travailler ensemble pour le bienfait de tous les joueurs et du sport dans son ensemble.

Le Guide de DLTJ fait partie d'une initiative du gouvernement fédéral appelé *Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Nous avons hâte que vous vous engagiez envers ce plan pour créer l'environnement optimal et offrir d'innombrables possibilités pour que nos membres s'amuse à jouer au softball durant toute leur vie ainsi qu'offrir des cheminements pour développer des joueurs de softball exceptionnels.

“La meilleure chose à propos de demain est que je serai meilleur que je le suis aujourd'hui. Et c'est comme ça que je vois la vie. Je serai un meilleur golfeur, je serai une meilleure personne, je serai un meilleur père, je serai un meilleur époux, je serai un meilleur ami. C'est la beauté de demain. L'échec n'est pas nécessairement une mauvaise chose. Les leçons que j'apprends aujourd'hui, je les appliquerai demain et je serai meilleur.” – Tiger Woods



GLOSSAIRE DES TERMES

L'**adaptation** est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui induit des changements fonctionnels et/ou morphologiques dans l'organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches physiologiques ont permis de d'identifier les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation, comme l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale, ont été clairement définis.

L'**adolescence** est une période difficile à définir en termes de son temps de début et de fin. C'est durant cette période que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Concernant la structure, l'adolescence s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

L'**âge biologique** est l'âge déterminé par les facteurs physiologiques de maturation en conjonction avec l'âge d'entraînement (années de participation au sport).

L'**âge chronologique** est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement, et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique. Les enfants du même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années dans leur maturation biologique.

L'**amplitude du mouvement** est le taux maximal de mouvement aux articulations lors de l'exécution d'un geste.

Bondir est la forme la plus simple d'entraînement au saut, qui consiste d'un travail de légère amplitude, en utilisant particulièrement les chevilles avec très peu d'implication des genoux ou des hanches.

La **capacité aérobie** est la quantité maximale d'oxygène que le corps peut utiliser durant une période spécifique, habituellement durant l'exercice intense.

La **capacité anaérobie alactique** est la quantité totale d'énergie qu'une personne peut produire en absence d'oxygène.

Les **capacités auxiliaires** sont les connaissances et l'expérience que l'athlète possède, ce qui inclut les techniques d'échauffement et de récupération, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la restauration, la régénération, la préparation mentale, et la préparation directe au sommet de performance. Plus les athlètes ont développé les activités auxiliaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent plus s'améliorer physiologiquement, leur performance peut tout de même être améliorée en utilisant les activités auxiliaires à leur plein potentiel.

La **capacité d'entraînement** réfère au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus spécifique et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme « la réceptivité de développement des individus à l'égard des stimuli d'entraînement à différents stades de croissance et de maturation. »

La **croissance** et la **maturation** sont souvent employées ensembles, mais ils réfèrent à des activités biologiques distinctes.

- La **croissance** désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle.
- La **maturation**, quant à elle, désigne le progrès envers le statut de la maturation biologique. La maturation diffère de la croissance dans le sens que même si le système biologique mature à des différents taux, tous les individus atteignent le même point final et deviennent complètement matures.

Début du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) est le début de la poussée de croissance.

Le **développement** représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, cognitives, et motrices de l'enfant. Bien que les enfants apprennent et atteignent la maturité à des rythmes différents, presque tous les enfants apprennent dans la même séquence et suivent les mêmes phases.

Le **développement de la force** réfère à une action supportée par un modèle de capacités pour développer la force par la pratique et qui a le potentiel de durer.

Le **développement d'une habileté** concerne la capacité d'exécuter une tâche avec un maximum de certitude et une dépense minimale d'énergie et de temps. C'est l'action supportée par un modèle de capacités acquises qui sont apprises et développées par la pratique et qui a le potentiel de durer.

Le **développement de la vitesse** est la capacité de réagir à un stimulus ou à un signal le plus rapidement possible (vitesse de réaction) et/ou d'effectuer un mouvement au plus haut rythme possible (vitesse de mouvement). C'est l'action supportée par un modèle de capacités pour développer la vitesse par la pratique et qui a le potentiel de durer.

L'**endurance de la vitesse** est la capacité de maintenir des hauts niveaux de vitesse en relation avec la vitesse maximale ou de maintenir un haut degré de vitesse de contraction musculaire durant des mouvements répétés.

L'**enfance** s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

L'**entraînement** correspond aux actions systématiques et intégrées dans le but d'influencer la performance de façon à atteindre un but. Il y a divers processus et diverses méthodes visant à provoquer périodiquement un stress contrôlé sur l'organisme en utilisant une série de principes organisés dans un plan cohérent afin d'induire des adaptations générales et spécifiques à divers systèmes, organes, et/ou tissus pour améliorer la capacité de performance.

L'**Équipe Sportive Intégrée** correspond à un groupe de professionnels — psychologue du sport, physiologiste de l'exercice, nutritionniste et équipe médicale (médecin, physiothérapeute, massothérapeute) — qui travaillent en collaboration avec le personnel des entraîneurs pour aider le joueur à atteindre les niveaux élités de performances.

L'**évaluation et la surveillance** comprennent les tests sur le terrain, effectués selon un horaire régulier, la mesure en laboratoire, les examens médicaux, et l'évaluation psychologique. Cela comprend

- Les mesures anthropométriques : mesures régulières et périodiques de la taille debout, de la taille assise, de l'envergure des bras, et du poids pour surveiller la croissance. Cela aide à prédire le début du PCRS.
- Le dépistage musculosquelettique : L'évaluation de l'alignement de la posture, les schémas du mouvement, et l'équilibre neuromusculaire. Cela aide à diriger l'efficacité du mouvement tout en développant une approche proactive de la prévention des blessures.

- Le dépistage : l'évaluation du potentiel physique, technique, tactique, et mental d'un joueur.

La **flexibilité** est la capacité de produire un mouvement articulaire avec l'amplitude du mouvement appropriée.

La **force** est la capacité de générer la force par une simple contraction maximale volontaire.

Les **habiletés fondamentales du mouvement** correspondent à l'ensemble des habiletés motrices qui forment la base de tous les sports et de l'activité physique. Les habiletés fondamentales du mouvement peuvent ensuite être divisées et regroupées comme suit :

- Habiletés de gestion corporelle — agilité, équilibre, coordination, vitesse, flexion, roulement, arrêt, atterrir, torsion, étirement, grimper, et tourner —
 - nécessite l'équilibre à l'arrêt ou en mouvement.
 - nécessite l'attention du corps ou savoir quelles parties du corps sont sollicitées en tout temps et être capable de les contrôler facilement.
- Habiletés de locomotion — marcher, courir, esquiver, sauter, sautiller, bondir, galoper, et glisser —
 - déplacer le corps dans toute direction, aller d'un point à un autre.
 - sont développées dans les premiers stades d'apprentissage et doivent être enseignées et pratiquées.
- Habiletés de manipulation d'un objet — lancer, attraper, faire rebondir, dribbler, faire rouler des objets, et frapper avec un objet —
 - qui fait appel à la coordination main à l'œil ou pied à l'œil pour manipuler les objets.
 - qui suppose l'envoi, la réception, le transport ou recevoir et renvoyer des objets comme les balles, manipuler les cerceaux, les cordes à sauter, les raquettes, les bâtons, et les bâtons de hockey.

Les **habiletés fondamentales du sport** sont un ensemble d'habiletés sportives qui forment la base d'un sport. Citons l'exemple d'habiletés fondamentales sportives du softball comme lancer une balle à un but pour effectuer un retrait, attraper une balle frappée avec un gant, frapper une balle lancée avec un bâton, glisser sur un but et courir autour des buts.

La **ménarche** est le début du premier cycle menstruel.

L'**Organisation Nationale de Sport (ONS)** réfère à une organisation reconnue par le gouvernement fédéral comme étant responsable d'un sport au Canada.

La **période optimale d'entraînement** réfère à une étape du développement d'un comportement spécifique lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite plus tôt ou plus

tard, n'a pas d'effet ou retarde l'acquisition ultérieure des habiletés.

La **périodisation** est la gestion du temps et une technique de planification qui sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance. La périodisation divise les composantes de l'entraînement en semaines, journées et séances. La périodisation est spécifique à la situation dépendant des priorités et du temps disponible à l'entraînement pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. Dans le contexte du DLTJ, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce "stade". La périodisation comprend :

- Périodisation simple : une période préparatoire et une période de compétition dans l'année
- Périodisation double : deux périodes préparatoires et deux périodes de compétition dans l'année
- Périodisation triple : trois périodes préparatoires et trois périodes de compétition dans l'année
- Périodisation multiple : participer à des compétitions durant toute l'année tout en maintenant les habiletés physiques et techniques.
- Périodes : préparation, compétition, transition
- Phases : comprennent généralement la phase de préparation générale, la phase de préparation spécifique, la phase pré-compétition, et la transition comprenant de 4 à 6 mesocycles
- Mesocycles : comprend habituellement 2 à 4 microcycles
- Microcycles : habituellement une semaine

Le **pic de croissance rapide-soudaine** (PCRS) est le taux de croissance maximale (poussée de croissance) de la taille qui tend à durer de 2.5 à 3 ans chez la plupart des adolescents. Le PCRS se produit habituellement entre 12 et 15 ans chez les garçons et entre 11 à 14 ans chez les filles. Ceux qui atteignent la maturité lentement ou rapidement peuvent différer des âges mentionnés plus haut.

Le **pic de croissance significative de la force** (PCF) est le taux maximal du gain de la force durant la poussée de croissance.

La **posture** est le stade positionnel statique ou dynamique du corps maintenu par le système squelettique neuromusculaire de l'individu.

La **préparation** concerne les niveaux de croissance, de maturité, et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre aux exigences lors des séances d'entraînement et en compétition. La préparation et les moments opportuns d'entraînement durant la croissance et le développement des jeunes joueurs sont aussi référés comme le meilleur temps pour la

programmation de certains stimuli pour atteindre l'adaptation optimale à l'égard des habiletés motrices, de la puissance musculaire, et de la puissance aérobie maximale.

Le **Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE)** est le standard de formation et de certification de l'entraîneur au Canada et le programme est offert par plus de 66 ONS. L'emphase est sur la formation d'entraîneurs compétents pour qu'ils soient plus efficaces et qu'ils aient un impact plus significatif sur l'expérience sportive du joueur.

La **puberté** est le moment qu'un individu atteint sa maturation sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

La **puissance** est la capacité de générer la plus grande force possible dans la plus courte période de temps.

La **puissance aérobie** est le taux par lequel l'énergie peut être produite de façon aérobie.

La **puissance anaérobie alactique** est le taux par lequel l'énergie peut être produite par le système ATP-CP (système adénosine triphosphate - créatine phosphate) : c'est l'effort maximal.

Le **savoir-faire physique** fait référence à la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés spécifiques au sport.

Le **Stade idéal de performance** concerne le sentiment autocréé ou le stade de préparation sur lequel un joueur est entièrement concentré physiquement et mentalement lorsque la compétition est imminente et qu'il est confiant qu'il sera capable de performer à ses meilleures aptitudes.

La **technique** est l'intégration des modèles de mouvement dans l'exécution de diverses habiletés. Meilleure est la technique, plus la performance est efficace.

Le **VO₂ Max**, ou la consommation maximale d'oxygène, est la capacité maximale d'oxygène que le corps d'un individu peut transporter et utiliser durant un exercice dont l'intensité augmente et qui indique la condition physique d'un individu

10 éléments de base de l'entraînement et de la performance :

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| • Endurance | • Force |
| • Vitesse | • Habileté |
| • Flexibilité (souplesse) | • Structure/Taille |
| • Habiletés mentales | • Soutenance |
| • Scolarisation | • Socioculturel |

RÉFÉRENCES

A Single System for Hockey. England Hockey, published by Sport England, 2005.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. *Canadian Sport for Life*, Canadian Sport Centres, Vancouver, 2005. ISBN 0-9738274-0-8.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. *No Accidental Champions: Long-Term Athlete développement for Athletes with a Disability*, Canadian Sport Centres, Vancouver, 2006. ISBN 0-9738274-2-4.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R., and Bluehardt, M., with Grove, M. *Canadian Sport for Life: A Sport Parent's Guide*, Canadian Sport Centres, Ottawa, 2007. ISBN 978-0-9738274-4-6.

Balyi, I., and Way, R. *Canadian Sport for Life: Compétition is a Good Servant, but a Poor Master*, Canadian Sport Centres, Ottawa, 2007. ISBN 978-0-9783891-2-3.

Balyi, I., Bluehardt, M., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0-12*, Canadian Sport Centres, Ottawa, 2008. ISBN 978-0-9738274-5-3.

Clubgolf: Scotland's Junior Golf Strategy, Scottish Golf Union, 2004. www.scottishgolfunion.org

Dick, Frank W. *Sports Training Principles*, Lepus Books, London, 1985.

England Golf Partnership, Whole Sport Plan, 2005-09, 2005, www.englishgolfunion.org.

Finding Your Edge – Speed Skating Canada's Long-Term Athlete développement Plan, Speed Skating Canada, 2006.

Fishburne, G.F. *Developmentally Appropriate Physical Education for Children and Youth*, Ripon Publishing, 2005. ISBN 6-0151-022-7-6.

Introduction to Long-Term Athlete Development for Canadian Freestyle Skiing, Canadian Freestyle Ski Association, 2006.

Lee, M. J., ed. Spon, E, and F. N., *Coaching children in sport: Principles and Practice*, London, 1993. ISBN 0-419-18250-0.

Long-Term Athlete Development, 2006, Athletics Canada, 2006.

Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability, Special Olympics Canada, 2007.

Long-Term Athlete Development Plan for Rowing – An Overview, Rowing Canada 2006.

Long-Term player Development Guide for Golf in Canada, Royal Canadian Golf Association, 2007.

Malia, R., Bouchard, C., and Bar-Or, O. *Growth, Maturation, and Physical Activity*, Human Kinetics, Champaign, IL, 2004. ISBN 0-88011-882-2.

Mactavish, J., and Dowds, M. *Physical activities and sport for individuals with intellectual disability: Concepts, strategies, opportunities, and issues*. In R. Steadward, G. Wheeler, & J. Watkinson (Eds.), *Adapted physical activity* (pp. 559-588). Edmonton, AB: University of Alberta Press, 2003.

Spriddle, Dean. *A Test of the Variability of Practice Hypothesis*, UBC, 1993.

Stafford, I., *Coaching for Long-Term Player Development: To Improve Participation and Performance in Sport*, The National Coaching Foundation/Coachwise, Leeds, 2005. ISBN 1-902523-70-9

Synchro Canada Long-Term Athlete Development – Developing Champions for Life, Synchro Canada 2006.

The Path to Excellence, 2001, United States Olympic Committee.

Viru, A., Loko, J., Laeots, L., Karelson, K., and Viru, M. *Age periods of accelerate improvements of muscle force, power, and endurance in age intervals, 6 – 18 years*. *Biology of Sport*, 15 (4) 211-277, 1998.

Vision 2020 – The Long-Term Athlete Development Plan for Snowboarding in Canada, Canadian Snowboard Federation, 2006.

Volleyball for Life: Long-Term Athlete Development for Volleyball in Canada, Volleyball Canada, 2006.

Waking Up Champions – Water Ski and Wakeboard Canada's Long-Term Athlete Development Model, Water Ski and Wakeboard Canada, 2007.

Wellness to World Cup – Long-Term Athlete Development, Canadian Soccer Association, 2007.

World Health Organization. *Healthy aging: Adults with intellectual disabilities: Summative report*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 14, 256-275, 2002.

CONTACTS

Softball Canada

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

Softball B.C.

P.O. Box 45570
Sunnyside Mall
Surrey, C.-B. V4A 9N3
(tél) (604) 531-0044
(téléc) (604) 531-8831
info@softball.bc.ca
www.softball.bc.ca

Softball Alberta

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

Softball Saskatchewan

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

Softball Manitoba

306 - 200 Main Street
Winnipeg, MB R3C 4M2
(tél) (204) 925-5673
(téléc) (204) 925-5703
softball@softball.mb.ca
www.softball.mb.ca

Softball Yukon

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

Softball NWT

Box 11089
Yellowknife, NT X1A 3X7
(tél) (867) 669-8332
(téléc) (867) 669-8327
paulg@theedge.ca
www.nwtsoftball.com

Softball Ontario

3 Concorde Gate, Suite 309
North York, ON M3C 3N7
(tél) (416) 426-7150
(téléc) (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
(téléc) (514) 252-3134
cgagnon@loisirquebec.qc.ca
www.softballquebec.com

Softball New Brunswick

4242 Water Street
Miramichi, N.-B. E1N 4L2
(tél) (506) 773-5343
(été) (506) 773-3507
(téléc) (506) 773-5630
pmclean@nbnet.nb.ca
www.softballnb.ca

Softball Nova Scotia

5516 Spring Garden Road
4th Floor
Halifax, N.-É. B3J 3G6
(tél) (902) 425-5454, ext. 313
(téléc) (902) 425-5606
softballns@sportnovascotia.ca
www.softballnovascotia.com

Softball PEI

P.O. Box 1044
Charlottetown, PE C1A 7M4
(tél) (902) 569-4747
(téléc) (902) 569-3366
softballpei@pei.sympatico.ca
www.softballpei.com

Softball Newfoundland & Labrador

P.O. Box 21165
St. John's, T.-N. A1A 5B2
(tél) (709) 576-7231/7049
(téléc) (709) 576-7081
softball@sportnl.ca
www.softball.nf.ca

Softball Nunavut

P.O. Box 440
Baker Lake, NU X0C 0A0
(tél) (867) 793-3301
(téléc) (867) 793-3321
KSeeley@gov.nu.ca

MENTION DE SOURCES

Toutes les photos de ce document sont la propriété de Softball Canada; elles ont été recueillies durant des événements de Softball Canada à moins d'indications contraires ci-après.

Page couverture

Scott Grant, IMAGE Communications – Au champ,
Apprendre à jouer Parmalat
Mike Ridewood – Lanceur Équipe Québec – Jeux d'été
du Canada 2005

Page 1

Mike Ridewood – joueur de 1er but Î-P-É – Jeux d'été du
Canada 2005

Page 5

André Ringuette de Freestyle Photography – Médailles
d'or Équipe Canada – Universiades 2007

Page 14

Scott Grant, IMAGE Communications – Frappeur Équipe
Manitoba – Jeux d'été du Canada 2005

Page 15

Dennis Andersen Photography (ActionSportsPhotos.org)
– Canada vs. Australie – Olympiques de 2008

Page 20

Scott Grant, IMAGE Communications – Jeu forcé, Équipe
Alberta – Jeux d'été du Canada 2005

Page 27

Scott Grant, IMAGE Communications – Frappeuse
Apprendre à jouer Parmalat

Page 50

Mike Ridewood – Coureur Équipe Nouveau-Brunswick –
Jeux d'été du Canada 2005

Page 51

Mike Ridewood – Frappeuse Équipe Québec – Jeux d'été
du Canada 2005

Page 61

Olympique spéciaux Canada – Frappeuse

Page 69

Scott Grant, IMAGE Communications – Receveur
Apprendre à jouer Parmalat

Page 76

Scott Grant, IMAGE Communications – Toucher pour un
retrait Équipe Manitoba vs. Équipe C.-B. – Jeux d'été du
Canada 2005

Page 80

Scott Grant, IMAGE Communications – Hourra d'Équipe
Apprendre à jouer Parmalat

Back Inside Cover

China Interactive Sports – Championnat du monde
féminin de la FIS 2006



Pour plus d'information sur le *Le Guide de développement du joueur de softball au Canada*, veuillez visiter :
www.softball.ca

Pour plus d'information sur *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, veuillez visiter :
www.sportpurlavie.ca

Nous reconnaissons l'appui financier
du gouvernement du Canada par le
biais de Sport Canada, une direction
générale de Patrimoine canadien.

Canada 