

CAHIER DE PRATIQUES

5.1	Ratio entraînement – compétition selon l'âge.....	78
5.2	Les cahiers de pratiques	78
5.3	Présentation du cahier Atome / 9U	79
5.4	Présentation du cahier Moustique / 11U	79
5.5	Présentation du cahier Pee-wee / 13U.....	79
5.6	Points à considérer pour préparer la séance.....	80
5.7	Structure de la séance d'entraînement.....	81
5.8	Des activités pour tous les niveaux de votre groupe.....	82
5.9	Ordre optimal des activités	83



5.1 Ratio entraînement – compétition selon l'âge

RECOMMANDATIONS DANS LE DLTA

En lien avec le DLTA, voici un résumé des recommandations du ratio « entraînement – compétition » tel qu'élaboré par Baseball Canada pour les jeunes de :

5 à 9 ans		9 à 12 ans		12 à 13 ans	
pratiques	parties	pratiques	parties	pratiques	parties
80 %	20%	70 %	30%	60 %	40%

Nous avons donc ici l'illustration de l'importance des séances d'entraînement dans le développement des athlètes en bas âge. Les pratiques, si bien structurées, offrent un temps d'engagement moteur prescrit dans le DLTA.

5.2 Les cahiers de pratiques

CAHIERS DE PRATIQUES DE BASEBALL QUÉBEC

Chaque année, la fédération distribue des copies imprimées de ses cahiers de pratiques des divisions Atome, Moustique et Pee-wee.

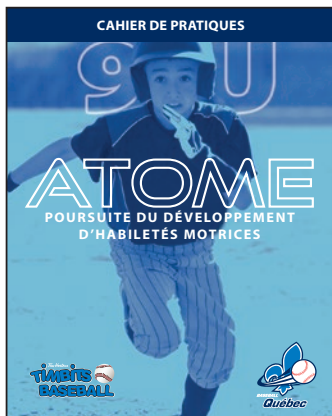
- Atome / 9U et la poursuite du développement d'habiletés motrices (couvre aussi le Grand Chelem)
- Moustique / 11U la formation de base
- Pee-wee / 13U début de l'enseignement des tactiques individuelles et d'équipe

Chacun de ces cahiers donne de l'information sur ces divisions et font office de recueil de pratiques.

DISPONIBLES AUSSI EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Les cahiers de pratiques sont aussi disponibles sous forme électronique en format PDF. Ils peuvent être téléchargés dans la section [Documents > Entraîner et Gérer le baseball](#) au Québec du site de la Fédération. Ils sont disponibles en français et en anglais.

5.3 Présentation du cahier Atome / 9U

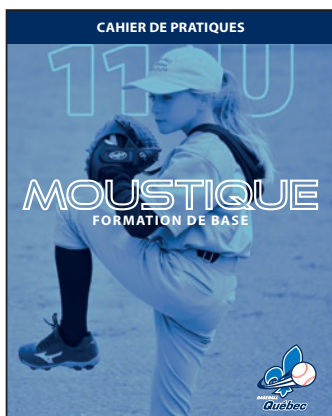


LA POURSUITE DU DÉVELOPPEMENT D'HABILITÉS MOTRICES

Ce manuel a été conçu dans l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et de faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs québécois. Il se voit basé sur la démarche canadienne visant à promouvoir un développement à long terme de l'athlète. Il est donc une suite du programme Rallye-Cap qui a comme objectif de développer l'enfant actif.

Ce recueil est aussi conçu pour l'application du programme Grand Chelem.

5.4 Présentation du cahier Moustique / 11U

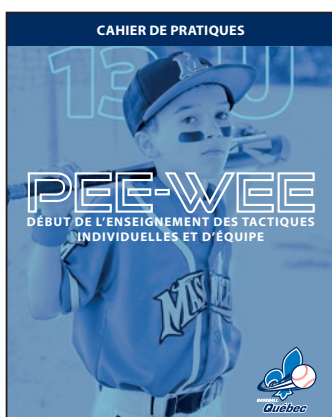


LA FORMATION DE BASE

Le manuel Moustique se veut la continuité des outils fournis aux animateurs du programme Rallye Cap ainsi qu'aux entraîneurs de la division Atome. Tout le contenu technique et tactique couvert dans ce programme a été sélectionné par un groupe d'experts en fonction de l'âge des participants.

La conception des pratiques est faite de façon à créer un environnement sain ayant pour but d'améliorer les habiletés et favoriser un apprentissage au baseball.

5.5 Présentation du cahier Pee-wee / 13U



DÉBUT DE L'ENSEIGNEMENT DES TACTIQUES INDIVIDUELLES ET D'ÉQUIPE

Ce troisième ouvrage couvre certains aspects clés à enseigner aux jeunes de 12 et 13 ans. Conçu pour appuyer les entraîneurs de niveau A ou B dans leur planification, ce manuel constitue une ressource supplémentaire disponible pour les entraîneurs. Certains éléments peuvent également être utilisés par des entraîneurs de niveau AA.

5.6 Points à considérer pour préparer la séance

QUI SONT MES ATHLÈTES ?

- Nombre d'athlètes qui seront présent(e)s
- Âge/maturité
- Niveau d'habileté général
- Écarts entre les athlètes
- Blessures
- Raisons de leur participation

QUELLES QUALITÉS ATHLÉTIQUES DOIT-ON CHERCHER À DÉVELOPPER DANS MON SPORT ?

- Habiletés physiques
- Habiletés motrices
- Habiletés techniques/tactiques
- Habiletés mentales

QUELLES SONT MES LIMITES LOGISTIQUES ?

- Installations disponibles
- Équipements requis ou disponibles
- Durée de la séance (temps disponible)
- Heure de la séance
- Nombre de séances par semaine
- Nombre d'assistant(e)s entraîneurs disponibles et expérience

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE MA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ?

- Points à améliorer chez les athlètes
- But de la séance d'entraînement
- Buts de l'équipe et objectifs à court terme
- Buts que poursuit le personnel d'entraîneurs
- Période de la saison
- Liens avec des compétitions ou séances d'entraînement passées
- Liens avec des compétitions ou séances d'entraînement à venir

COMMENT VAIS-JE ORGANISER MA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ?

- Structure de la séance
- Choix des activités
- Ordre des activités
- Transition entre les activités afin d'éviter les pertes de temps.

COMMENT VAIS-JE DONNER MA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ?

- Quels sont les éléments clés à faire ressortir ?
- Quelles sont les méthodes d'enseignement utilisées ?
- Où vais-je me placer ?
- Que dois-je observer en particulier ?
- Quand et comment dois-je intervenir ?

QUELS SONT LES FACTEURS QUI POSENT UN RISQUE POUR LA SÉCURITÉ ET COMMENT PUIS-JE ME PRÉPARER À Y FAIRE FACE ?

- Nature et conditions de réalisation des activités
- Conditions climatiques
- Surfaces et sites de pratique
- Équipements
- Erreur humaine
- Procédures d'urgence en cas d'accident

5.7 Structure de la séance d'entraînement

UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT BIEN STRUCTURÉE COMPORTE CINQ PARTIES :

1 L'INTRODUCTION

L'entraîneur prépare le site et l'équipement, accueille les athlètes et les informe du contenu de la séance d'entraînement. C'est également un bon moment pour passer en revue l'état général des athlètes (ex. : Ont-ils ou ont-elles récupéré de la séance d'entraînement précédente ?).

2 L'ÉCHAUFFEMENT/ACTIVATION

L'entraîneur prévoit des activités qui échauffent graduellement les athlètes afin de les préparer physiquement et mentalement à bien performer durant la partie principale de la séance. L'échauffement se fait en deux parties : une partie générale et une plus spécifique. L'échauffement général vise à augmenter la température corporelle jusqu'à ce que les athlètes commencent à suer. Il vise également à permettre l'étirement progressif des muscles. L'échauffement spécifique, conçu en fonction du sport pratiqué, prépare les muscles à faire les mouvements qui seront effectués durant la partie principale. Lors de l'échauffement spécifique, les mouvements devraient imiter ceux qui seront exécutés durant la partie principale. L'intensité et l'amplitude de mouvement devraient également être augmentées de façon progressive.

3 LA PARTIE PRINCIPALE

L'entraîneur prévoit un déroulement continu d'activités qui aideront les athlètes à améliorer les habiletés propres au sport et la condition physique. Les activités choisies doivent non seulement être appropriées au sport pratiqué mais elles doivent également être adaptées à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habileté des athlètes.

4 LE RETOUR AU CALME

L'entraîneur prévoit des activités de faible intensité pour assurer une transition entre les efforts plus intenses de la partie principale et la fin de la séance d'entraînement. Il ou elle doit également prévoir un peu de temps pour des étirements.

5 LA CONCLUSION

L'entraîneur fait quelques commentaires sur la séance d'entraînement et invite les athlètes à lui donner une rétroaction. Il ou elle s'assure que la séance d'entraînement se termine sur une note positive et amicale, et peut aussi donner des renseignements sur la prochaine séance ou le prochain match.

5.8 Des activités pour tous les niveaux de votre groupe

LA ZONE DE DIFFICULTÉ

À titre d'entraîneur, vous devez vous ajuster aux forces et faiblesses des participants. Il est nécessaire de planifier des exercices qui amèneront vos athlètes dans une zone de difficulté optimale, aussi appelée la « délicate incertitude ».

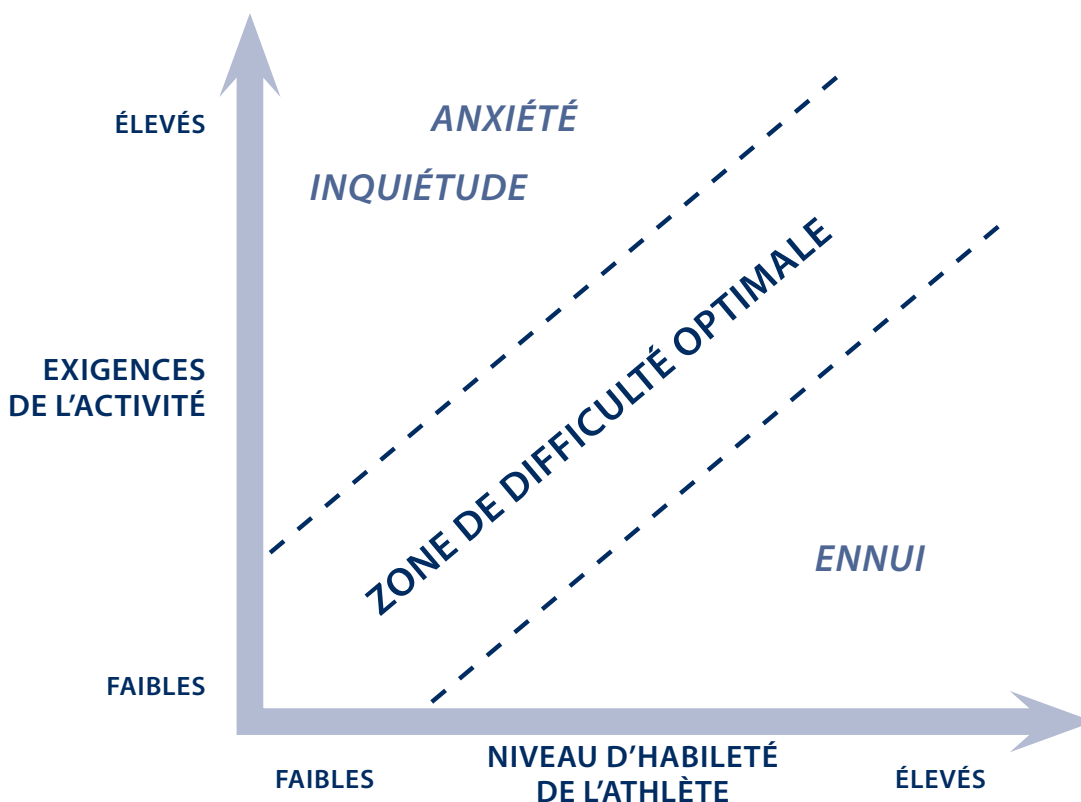


Si le taux de réussite lors de l'exécution est d'environ 2 fois sur 3, la tâche représente un défi approprié.

Les athlètes les plus habiles doivent être soumis à des exercices qui les amèneront à se dépasser pour progresser. Ils risqueraient de se lasser si les tâches sont trop faciles et que les exercices ne leur demandent pas suffisamment d'efforts physiques ou d'apprentissage (représenté en bas à droite dans le graphique).

Les athlètes moins habiles doivent aussi être placés dans une situation d'apprentissage où des objectifs sont atteignables. Si la tâche demandée est trop difficile pour lui, l'athlète vivra un stress (représenté en haut à gauche dans le graphique).

Représentation de la « Zone de difficulté optimale »



TRUCS POUR MODIFIER L'EXIGENCE DE L'ACTIVITÉ

- Changer la nature de l'objet (gros ou type de balles, bâtons, cibles)
- Ajuster les distances
- Varier la vitesse d'exécution de l'action
- Décortiquer un geste complexe en étapes

5.9 **Ordre optimal des activités**

Trop souvent, on observe la même routine durant une pratique type au baseball : routine d'activation (course, étirement), routine de lancer, atelier défensif, stratégies d'équipe en défensive, pratique au bâton. Raison de cet ordre : Pratiquer le bâton en dernier pour garder la motivation jusqu'à la fin.

L'enchaînement des exercices durant une séance d'entraînement doit plutôt être prévu en fonction d'optimiser les objectifs d'acquisition que vous désirez atteindre.

TÔT DURANT LA SÉANCE

- Les éléments à acquérir et à développer devraient être vus au moment où les jeunes sont reposés. Donc, en début de séance. Si l'on veut développer une phase précise du bâton, on peut le voir en premier dans notre séance.
- On devrait développer la coordination et l'équilibre en début de séance.
- La vitesse devrait également être vue tôt, car la fatigue peut influencer les résultats.

PLUS TARD DURANT LA SÉANCE

- Si l'on veut consolider une habileté, on peut la voir vers la fin de la séance.
- Les thèmes comme la psychologie, le contrôle d'émotions et la tolérance peuvent être vus n'importe quand, dépendamment de la fatigue de l'athète.

