

Softball



Apprendre à s'entraîner



Apprendre à s'entraîner au Softball

Septembre 2017

Introduction et aperçu	p. 2
Modèle d'enseignement efficace	p. 3-4
Questions importantes à considérer lors de la planification d'une séance d'entraînement	p. 5
Préambule	p. 6
Le lien entre le format de la séance d'entraînement et le développement à long terme du participant	p. 7
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 1	p. 8-10
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 2	p. 11-14
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 3	p. 15-17
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 4	p. 18-20
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 5	p. 21-24
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 6	p. 25-27
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 7	p. 28-30
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 8	p. 31-33
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 9	p. 34-36
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 10	p. 37-39
Olympiques spéciaux – Softball Plan de séance d'entraînement n° 11	p. 40-42
Annexe A : Éléments d'enseignement importants pour les habiletés de softball	p. 43-52
Annexe B : Échauffement dynamique	p. 53-61
Annexe C : Retour au calme, étirements statiques et entraînement à la souplesse	p. 62-68
Remerciements	p. 69



INTRODUCTION ET APERÇU

Le guide *Apprendre à s'entraîner* au softball offre un entraînement propre au sport aux athlètes ayant une déficience intellectuelle. Le programme Apprendre à s'entraîner représente l'étape suivante du développement de l'athlète et la suite du programme pour les jeunes de 13 à 18 ans ayant terminé le programme S'amuser grâce au sport et/ou qui commencent le programme d'Olympiques spéciaux.

Ce programme a pour but de développer les habiletés propres au sport qui faciliteront la transition des athlètes aux programmes de sport communautaire tout en présentant des techniques, des habiletés et des événements propres au sport. Apprendre à s'entraîner est un point de transition du Développement à long terme du joueur. Les athlètes peuvent demeurer à cette étape pendant plus longtemps, s'ils le désirent, avant de passer à l'étape suivante, c'est-à-dire Actif pour la vie ou S'entraîner à s'entraîner. L'athlète qui choisit de passer à l'étape S'entraîner à s'entraîner devra accroître sa participation. L'athlète qui décide de faire la transition à l'étape Actif pour la vie possédera toutes les habiletés motrices de base pour participer à diverses activités.

Bien que les plans de séance suivants soient clé en main, ils représentent une introduction au softball. Si, en tant qu'entraîneur, vous cherchez à acquérir les compétences et la capacité d'exécuter un programme de softball à temps plein, Softball Canada offre un certain nombre de programmes pour entraîneurs qui vous fourniront les outils, les ressources et les connaissances nécessaires. Pour obtenir plus d'information sur les cours pour entraîneurs, veuillez visiter le site Web de Softball Canada (<https://www.softball.ca/fr>) et consulter la section « Entraîneurs ».

MODÈLE D'ENSEIGNEMENT EFFICACE

(Source : p. 1.2-1 – Guide de l'entraîneur des U14, Softball Canada)

Enseigner est l'une des principales fonctions d'un entraîneur. Plus vous êtes efficace comme enseignant, plus vite vos joueurs acquerront de nouvelles habiletés et des connaissances et en conséquence, plus votre équipe réussira. C'est à l'avantage de votre équipe d'améliorer continuellement vos habiletés d'enseignant. Le mot « IDEES » vous aidera à vous rappeler les étapes de l'enseignement efficace.

I – INTRODUIRE

- Nommez l'exercice. Cela aidera vos joueurs à se souvenir de l'exercice et à s'organiser plus rapidement eux-mêmes.
- Expliquez à vos joueurs quand l'habileté ou la tactique est utilisée et pourquoi elle est importante; questionnez-les à ce sujet.
- Soyez bref. Vous voulez que vos joueurs soient actifs le plus rapidement possible.
- Parlez clairement et utilisez la terminologie/le langage propre à leur âge.
- Établissez un contact visuel pour vous assurer que vos joueurs comprennent.
- Placez vos joueurs de sorte qu'ils entendent tous l'explication et voient la démonstration avec le moins de distraction possible (p. ex. si votre terrain d'entraînement est à côté d'un terrain de jeu, l'entraîneur devrait se placer face au terrain de jeu et les joueurs devraient se tenir devant lui de sorte que les joueurs ne soient pas distraits par les enfants qui s'amuse dans la zone de jeu).

D – DÉMONTRER

- Ne passez pas plus de 25 % du temps alloué à l'exercice à montrer l'habileté ou à exécuter vous-même l'exercice.
- Montrez l'habileté correctement. Si vous ne pouvez le faire correctement, choisissez un joueur qui en est capable ou invitez un autre adulte à faire la démonstration. Les enfants apprennent mieux lorsqu'ils voient quelqu'un démontrer l'habileté et qu'ils essaient d'imiter ce qu'ils voient. Cette méthode d'enseignement en montrant toute l'action est appelée méthode d'enseignement par façonnement.
- Faites la démonstration de l'habileté au complet 3 ou 4 fois de différents angles. Peut-être même une fois au ralenti, si possible.
- Si l'exercice est compliqué, faites-le d'abord lentement en expliquant chacun des mouvements avant d'utiliser la pleine vitesse pour que les joueurs comprennent bien.
- Si l'habileté est compliquée, envisagez d'enseigner l'habileté en vous servant de la méthode de l'enchaînement ou en répartissant l'habileté en petites séquences. Par exemple, lorsque vous enseignez à lancer, vous pouvez utiliser l'approche de l'enchaînement inverse. Vous commencez par enseigner le fouetté du poignet, puis l'action du bras et enfin vous ajoutez les hanches et les jambes jusqu'à ce que vous en veniez au mouvement complet du lancer.
- Renforcez les éléments d'enseignement (1 ou 2) pour l'habileté sur laquelle vous voulez que vos joueurs se concentrent. De cette façon, vous ne surchargerez pas vos joueurs avec trop de considérations techniques.

E – EXPLIQUER

- Expliquez en démontrant l'habileté ou en faisant l'exercice.
- Gardez les explications brèves de sorte que les joueurs puissent rapidement commencer à bouger. Passez moins de 10 % du temps à expliquer l'habileté ou l'exercice.

- Mettez l'accent sur 1 ou 2 éléments d'enseignement importants par habileté à la fois pour que vos joueurs puissent se concentrer sur ces éléments.
- Utilisez des termes simples et un langage propre à l'âge des joueurs.
- Soyez enthousiaste.
- Posez des questions à vos joueurs pour vérifier leur compréhension. Si vos joueurs semblent hésitants ou incertains, vous pourriez leur demander de vous expliquer l'habileté.
- Créez des cartes mémoire indiquant les éléments d'enseignement importants afin de pouvoir vous y référer lorsque vous expliquez une habileté et ainsi vous assurer de n'oublier rien d'important.

E – EN ACTION

- Assurez-vous que vos athlètes demeurent actifs à exécuter l'habileté au moins 65 % du temps de la séance d'entraînement. Passez immédiatement de la démonstration/explication à l'activité.
- Maximisez le temps d'activité. Assurez-vous que TOUS vos joueurs sont actifs. Si vous avez assez d'équipement et de supervision, créez des stations supplémentaires pour que les joueurs soient actifs. Évitez les files ou des joueurs debout à ne rien faire.
- Assurez-vous de prendre toutes les précautions relatives à la sécurité, surtout quand vous enseignez comment frapper.
- Demandez la permission de toucher un joueur si c'est nécessaire pour le guider physiquement durant l'exécution de l'habileté.
- Assurez-vous que les joueurs font l'activité correctement, puis placez-vous pour pouvoir observer et donner de la rétroaction. Demandez l'aide de parents bénévoles si possible durant les exercices pour que vous puissiez vous déplacer parmi les joueurs et donner de la rétroaction sur leur technique.
- Encouragez les joueurs à découvrir leurs habiletés en toute indépendance.
- Soyez préparé (plan de séance d'entraînement écrit), créatif et enthousiaste.
- Utilisez des formations qui garantissent la sécurité et des exercices efficaces.
- Utilisez des progressions appropriées ou des variations dans les exercices pour minimiser la peur d'échouer et assurer le succès la plupart du temps.
- Arrêtez et corrigez les erreurs communes si nécessaire.
- Les exercices et les activités devraient changer fréquemment durant une séance d'entraînement pour éviter l'ennui, mais exécutés lors de plusieurs séances d'entraînement consécutives pour assurer le progrès des joueurs.

S – SIGNALER DE LA RÉTROACTION

- Utilisez l'approche du « compliment sandwich » pour la rétroaction. Commencez par une remarque positive, ajoutez ce qu'il faut améliorer et comment il faut l'améliorer (rétroaction constructive), puis terminez par une autre remarque positive.
- Soyez précis quand vous commentez une habileté (p. ex. « La rotation de tes hanches est bien », pas seulement « bon travail »).
- Servez-vous de mots ou de signaux qui sont appropriés pour l'âge du joueur.
- Donnez de la rétroaction sur une seule chose à la fois et accordez plus de temps pour exercer cette habileté.
- Évitez de trop nombreuses interruptions ou de donner trop de rétroaction. Plus vous parlez, moins les joueurs s'entraînent.
- Observez et évaluez. Donnez de la rétroaction seulement lorsque l'exécution de l'habileté est hors d'une limite acceptable d'exactitude (p. ex. la performance est plus de 25 % inférieure à l'objectif acceptable).
- Soyez précis et constructif, utilisez des supports visuels (diagramme, vidéo, démonstration).
- Soyez patient et encouragez les joueurs de leurs efforts pour favoriser l'amélioration.
- Soyez positif et mettez en place un cadre réaliste et pratique pour développer les habiletés.

QUESTIONS IMPORTANTES À CONSIDÉRER LORS DE LA PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Figure 1.0 – Mon plan de séance d'entraînement (Modifié du modèle de l'Association canadienne des entraîneurs (2007) – Compétition – Introduction Module de planification de séance d'entraînement)



PRÉAMBULE

La clé pour organiser et mener toute séance d'entraînement, quel que soit l'âge, est de comprendre l'équipe et les besoins individuels de vos joueurs. En tout temps, l'objectif principal devrait être de rendre la séance d'entraînement amusante, active et enrichissante.

Voici quelques suggestions générales lorsque vous organisez une séance d'entraînement pour ce groupe d'âge et de capacités :

- Limitez le temps consacré à l'explication et à la démonstration des habiletés.
- N'oubliez pas que certains joueurs pourraient trouver plus facile d'imiter l'habileté plutôt que de l'apprendre au moyen de la méthode de l'enchaînement.
- Présentez des habiletés en fonction de tous les modes d'apprentissage et en vous assurant de décrire plusieurs sens (vue, odorat, toucher, ect.).
- Enseignez de nouvelles habiletés en petits groupes, sur un circuit.
- Développez des routines, en particulier une routine d'échauffement et une routine d'entraînement. Cela favorisera la concentration et permettra d'établir les attentes au niveau du comportement.
- Soyez cohérent et faites preuve d'enthousiasme.

LE LIEN ENTRE LE FORMAT DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT

ÉCHAUFFEMENT – Cette phase de l'entraînement est destinée à échauffer les muscles à utiliser pendant l'entraînement ainsi qu'à développer et à exercer les capacités athlétiques, comme la VITESSE, la FORCE, la FLEXIBILITÉ, l'ENDURANCE, et les capacités auxiliaires, comme l'AGILITÉ, la COORDINATION et l'ÉQUILIBRE.

L'échauffement devrait également comprendre la pratique répétée d'habiletés fondamentales de softball : lancer/recevoir, attraper (roulants et ballons) courir sur les buts, frapper.

Les parties importantes de l'échauffement sont :

- **Échauffement dynamique** : Lors des trois premières séances d'entraînement, l'entraîneur devrait diriger l'échauffement pour familiariser les joueurs aux activités à réaliser et à la routine. À compter de la quatrième séance d'entraînement, les joueurs peuvent commencer à diriger les échauffements s'ils sont à l'aise avec les exercices.
- **Exercices CRAVF** : CRAVF est le sigle de Conditionnement, Réaction, Agilité, Vitesse et Frappe. Ces activités servent non seulement à l'échauffement, mais elles permettent également aux joueurs d'améliorer leurs capacités physiques et elles sont propres au softball parce qu'elles permettent d'imiter les gestes utilisés durant la partie. Ces activités renforcent les éléments d'enseignement importants pour les diverses habiletés/tactiques de softball, offrent une autre occasion d'apprendre et favorisent la répétition des habiletés.
- **Exercices quotidiens** : Il s'agit de brèves activités qui utilisent des routines que les joueurs apprennent au début de la saison et qu'ils peuvent réaliser sans trop de supervision de l'entraîneur. Les activités reprennent les mouvements de la partie principale (il s'agit parfois de la même activité, mais à intensité plus faible). Par exemple, les habiletés de lancer et d'attraper soutiennent toutes les habiletés défensives. Il est important de renforcer la bonne technique reliée à ces habiletés à chaque séance d'entraînement et durant chaque échauffement.

PARTIE PRINCIPALE – Cette phase de l'entraînement est utilisée pour enseigner, renforcer et améliorer les habiletés, les tactiques et les stratégies propres au softball. Tout au long de la séance d'entraînement sont intégrées des valeurs affectives et des compétences de vie, modelées par les entraîneurs : le travail d'équipe, l'attitude positive, le respect du jeu et de tous les participants, la communication positive, la coopération, la résolution de problèmes, l'interaction, la confiance en soi, le leadership, la concentration mentale. Les activités de simulation de jeu s'ajoutent également à cette phase.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT, ÉTIREMENTS – Cette phase permettra de développer davantage les capacités athlétiques et les valeurs affectives par le biais d'activités amusantes et de routines d'étirements stationnaires.

Remarque : La durée des exercices et des activités est indiquée à titre informatif, mais elle peut varier en fonction de l'habileté et du niveau d'aisance de vos athlètes. En tant qu'entraîneur, vous devrez déterminer quand passer au prochain exercice.

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°1



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 1

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Présenter les entraîneurs et les joueurs, faire connaissance et commencer à développer l'esprit d'équipe.
2. Établir des routines d'échauffement et d'entraînement ainsi que les attentes au niveau du comportement.
3. Présenter, revoir ou évaluer des habiletés fondamentales pour les prochaines séances.

INTRODUCTION (10 MIN) : Rassembler les joueurs et les entraîneurs pour les présentations et expliquer les objectifs de la séance d'entraînement. Expliquer les comportements attendus des joueurs à la séance d'entraînement (arriver à l'heure, comment s'adresser aux entraîneurs, etc.).

ÉQUIPEMENT : BALLE, CÔNES, BUTS, BÂTONS.

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN) : Aligner les joueurs le long d'une des lignes des fausses balles. Placer un cône à une distance de 15 m de la ligne. L'entraîneur effectue et anime la routine d'échauffement dynamique. Consulter l'annexe B pour la description de chaque mouvement.

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE :

- 20 sauts à grande enjambée
- Talons aux fesses jusqu'au cône et revenir à la ligne
- Genoux hauts
- Fente et torsion
- Fente de côté
- Mouvement arrière pour toucher les orteils
- Chenille

Les athlètes restent derrière la ligne pour effectuer les échauffements suivants :

- Balancement horizontal des bras (3 ou 4 fois)
- Rotation des épaules, vers l'avant et vers l'arrière

EXERCICE CRAVF (15 MIN) : Répartir les joueurs en 2 groupes de 6. Installer 2 stations supervisées par les entraîneurs.

Le groupe 1 s'installe sur le terrain. Au marbre, le joueur s'élanche avec un bâton imaginaire et court au premier but, il retourne ensuite à l'arrière de la file des joueurs qui attendent leur tour. Prendre le temps ici d'expliquer les règles concernant le coussin de sécurité (coussin orange).

Consulter l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants – Quitter la boîte des frappeurs et Courir au premier but. Après que chaque joueur a fait 3 à 4 essais, se préparer à passer à la station suivante. (Chronométrer la durée des courses des athlètes en vue de futures comparaisons.)

Groupe 2- Course en carré : installer des cônes de façon à former un carré de 10 m. Les joueurs partent dans le coin inférieur gauche, courent jusqu'au 1^{er} cône puis effectuent des déplacements latéraux vers la droite jusqu'au 2^e cône, tournent et sautent au 3^e cône puis effectuent des déplacements latéraux vers la gauche jusqu'au point de départ. Répéter l'exercice 3 ou 4 fois. Faire une rotation des groupes après 10 minutes.

PAUSE D'EAU (5 MIN)

PARTIE PRINCIPALE (45 MIN)

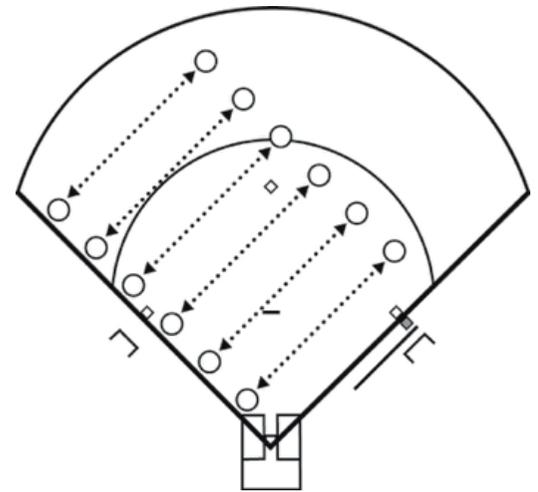
Partie 1 :

Objectif : Présenter ou revoir les habiletés et techniques fondamentales de la réception et du lancer par dessus (en grand groupe).

Rassembler les joueurs pour l'enseignement. Expliquer et démontrer les techniques de réception qui se trouvent à l'annexe A. Demander aux joueurs d'imiter vos mouvements des mains et la position du gant pour recevoir correctement un lancer. **(5 MIN)**

Rassembler les joueurs, puis expliquer et démontrer les techniques du lancer par dessus. Consulter l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants. Répartir l'habileté en petites séquences et demander aux athlètes de faire les mouvements sans la balle. Fournir de la rétroaction individuelle au besoin. **(15 MIN)**

Demander aux joueurs de trouver un partenaire et de se placer à 10 ou 15 m de distance pour s'entraîner à effectuer un lancer par dessus et à recevoir un lancer. Fournir de la rétroaction au besoin. **(5 MIN)**



Partie 2 :

Objectif : enseigner la technique de l'attraper des roulants et des ballons. **(20 MIN)**

- Diviser l'équipe en 2 groupes, installer un groupe à chaque station.

Station n° 1 : Revoir la technique de l'attraper des roulants. Consulter l'annexe A, Attraper. Les partenaires se placent à 5 m de distance et font rouler des balles pour s'entraîner à attraper des roulants. L'entraîneur fournit de la rétroaction au besoin.

Station n° 2 : Revoir la technique de l'attraper des ballons. Consulter l'annexe A. Demander aux joueurs de former une file à 5 m de distance de l'entraîneur. L'entraîneur lance des ballons et fournit de la rétroaction sur la technique d'attraper du joueur.

Faire une rotation des groupes après 10 minutes.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT (5 MIN)

Course à relais – RÉCUPÉRER UNE BALLE

Regrouper les joueurs en trois équipes.

Placer une balle dans un cercle, à 15 m de la ligne de départ.

Au signal, le premier joueur récupère la balle du cercle et retourne à la ligne de départ pour donner la balle au joueur suivant. Celui-ci court déposer la balle dans le cercle et retourne à la ligne de départ pour toucher le prochain joueur qui court récupérer la balle. Continuer jusqu'à ce que tous les joueurs aient eu leur tour. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier.

Rassembler les joueurs et répéter l'exercice.

RETOUR AU CALME ET CONCLUSION (5-10 MIN) : Présenter quelques étirements stationnaires – voir l'annexe C. Rassembler les joueurs (au même endroit où a commencé l'entraînement) et fournir de la rétroaction au groupe sur la séance d'entraînement, répondre aux questions et donner l'heure et la date de la prochaine séance.

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°2



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 2

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Poursuivre l'exécution de la routine d'échauffement.
2. Présenter les exercices de lancer, de réception et d'attraper quotidiens, des échauffements.
3. Présenter de nouveaux exercices de lancer et d'attraper, perfectionner les habiletés fondamentales.
4. Présenter les principes défensifs de positionnement, d'ajustement, de couverture et de priorités.

INTRODUCTION (5 MIN) : Rassembler les joueurs, comme lors de la première séance d'entraînement. Expliquer les objectifs de la séance d'entraînement (ce que vise à accomplir la séance).

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN) : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

EXERCICES CRAVF : 3 GROUPEs, 3 STATIONS; 5 MIN par STATION

ÉQUIPEMENT : BÂTONS, CÔNES.

Station n° 1 : Revoir comment quitter le rectangle du frappeur après s'être élançé avec un bâton imaginaire pour contourner le premier but et s'arrêter brusquement dans une bonne position athlétique et en équilibre tout en regardant la balle. (5 MIN). Après que chaque joueur a fait 3 à 4 essais, se préparer à passer à la station suivante. (Chronométrer la durée des courses des athlètes en vue de futures comparaisons.)

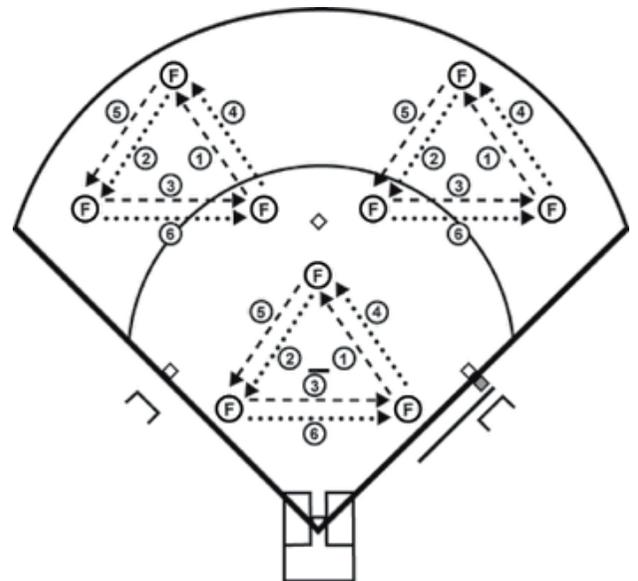
Station n° 2 : ATTRAPER AVEC CÔNES : Revoir la technique de l'attraper des roulants et le jeu de pieds; consulter l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants et la technique.
Installation : Placer deux cônes à une distance de 2 ou 3 mètres l'un de l'autre. L'un après l'autre, les joueurs se mettent en position d'attente au signal de l'entraîneur. Ils se placent pour cela au milieu des deux cônes, à environ 1 m de profondeur. L'entraîneur se trouve à 3 m du joueur. L'entraîneur désigne un des cônes, et le joueur doit faire un pas chassé dans cette direction et faire comme s'il attrapait une balle au sol, puis il doit rester pendant 2 secondes dans la position de lancer par-dessus K, le gant en direction de la cible. 4 ou 5 passages par joueur. **(5 MIN)**

Station n° 3 :- PRENDRE SON AVANCE ET S'ARRÊTER BRUSQUEMENT (modifiée en fonction des règles concernant les départs sur les buts en balle lente et en balle rapide). **(5 MIN)**
Placer 2 marbres souples sur le terrain, à 3 m l'un de l'autre. Les joueurs se positionnent comme au départ d'une course, le pied arrière en contact avec le but et la tête tournée vers le lanceur afin de suivre le trajet de la balle jusqu'au marbre. Faire courir les joueurs entre les buts, en leur demandant de faire un bon départ.

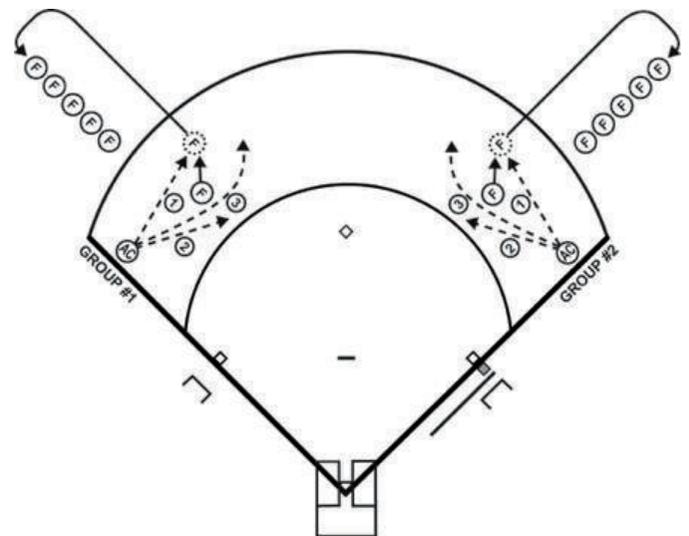
PROGRESSIONS QUOTIDIENNES EN MATIÈRE DE LANCERS : Voir les exercices quotidiens de lancer et d'attraper à l'annexe C pour les éléments d'enseignement importants et la description des mouvements (comme c'est la première fois que ces progressions sont effectuées, l'activité peut prendre 15 minutes, mais elle dure généralement plutôt 10 minutes).

PARTIE PRINCIPALE 1 (18 MIN) : Installer 3 stations et former des groupes de 4 joueurs. La STATION 1 se trouve dans le champ intérieur, la STATION 2 dans le champ extérieur, et la STATION 3 dans une partie du territoire des fausses balles.

1. Présenter l'exercice de lancer en triangle : 3 joueurs forment un grand triangle dans le champ intérieur, en se plaçant à 15 m les uns des autres. Le 1^{er} joueur fait rouler la balle au 2^e joueur, qui l'attrape et la lance au 3^e joueur, qui à son tour la fait rouler au 1^{er} joueur, et ainsi de suite. Au fur et à mesure que les joueurs deviennent plus à l'aise avec la routine, leur demander de faire rebondir la balle au lieu de la faire rouler. Changer de direction, raccourcir les distances à 5 ou 6 m et faire lancer la balle par en dessous (des exercices de lancers par en dessous et de revers se trouvent à l'annexe A). Cet exercice permet de renforcer les notions d'attraper au sol, les techniques de lancer et le jeu de pieds. **DURÉE DE 6 MIN.**



2. Présenter « l'exercice de football » pour travailler les attrapeurs de ballons en course. Installation : Les joueurs prennent chacun une balle et se placent à 3 m de l'entraîneur. Chacun leur tour, ils lancent la balle à l'entraîneur et se mettent dans la position d'attente de champ extérieur. L'entraîneur indique ensuite sa gauche ou sa droite, et le joueur doit pivoter dans la direction indiquée et commencer à courir à un angle de 45° vers l'arrière, en regardant l'entraîneur par-dessus son épaule. L'entraîneur lance un ballon dans la direction empruntée par le joueur, qui doit l'attraper en course ou en s'arrêtant en dessous. **ÉLÉMENT IMPORTANT D'ENSEIGNEMENT :** ne pas courir en tendant le bras du gant et ne pas courir à reculons.



3. Présenter l'attraper avec pas croisé. L'entraîneur se place face aux joueurs et leur lance, chacun leur tour, un roulant 2 à 4 pas sur la droite ou la gauche. Montrer le pas croisé utilisé pour attraper les roulants qui sont trop éloignés sur les côtés pour qu'un pas chassé suffise. Voir l'annexe A pour les éléments importants et la description du mouvement. Répéter 2 ou 3 fois dans chaque direction pour chaque joueur.

PARTIE PRINCIPALE 2 : EXERCICES DE FRAPPE (20 MIN). En grand groupe, présenter ou revoir les techniques de frappe. Commencer par le choix du bâton; pousser les joueurs à utiliser un bâton léger, car cela leur permettra d'avoir un élan plus rapide. Montrer comment tenir le bâton et tout le mouvement jusqu'au suivi. Voir l'annexe A pour les descriptions et les éléments importants.

CIRCUIT DE FRAPPE : Séparer les joueurs et installer 3 stations (un entraîneur par station).

- 1) Faire des élans complets au ralenti, en faisant semblant de frapper une balle imaginaire. Les athlètes doivent se concentrer sur la position de départ, la posture et l'élan (annexe A).
- 2) L'entraîneur tient une nouille de piscine à différents endroits de la zone de prises, le joueur doit s'élaner et frapper la nouille.
- 3) Frapper une balle placée sur un pied de frappe (se servir de balles trouées ou de balles de hockey).
*** Conseil – Placer le pied de frappe légèrement en avant du pied avant du joueur lorsqu'il est en position de départ. Chaque joueur fait 10 élans (2 fois 5 élans) à chaque station avant de passer à la station suivante. Faire le tour du circuit 3 fois, si le temps le permet.

** SÉCURITÉ – S'assurer qu'il y a assez d'espace entre les joueurs lorsqu'ils s'élancent (les joueurs doivent porter des casques).

ÉQUIPEMENT : BÂTONS, NOUILLE DE PISCINE, PIED DE FRAPPE, FILET (OU CLÔTURE), BALLES DE HOCKEY OU BALLES EN PLASTIQUE TROUÉES, CASQUES.

SIMULATION DE JEU : JEU SIMPLIFIÉ (30 MIN)

Objectifs :

- S'entraîner à frapper une balle lente.
- Effectuer les jeux défensifs pour faire les retraits.

Afin d'expliquer les principes défensifs de positionnement, placer les joueurs aux différentes positions défensives sur le terrain, leur montrer la zone dans laquelle ils doivent rester et leur dire à quel chiffre correspond la position. Le champ droit est le n° 9, le champ centre le n° 8, le champ gauche le n° 7, l'arrêt-court le n° 6, le 3^e but le n° 5, le 2^e but le n° 4, le 1^{er} but le n° 3, le receveur le n° 2 et le lanceur le n° 1. Pour la balle lente, il faut ajouter le n° 10 : le maraudeur, ou « rover ».

Faire des rotations en faisant entrer les joueurs en défense à la 9^e ou 10^e position : chaque joueur se déplace à la position suivante lorsqu'un nouveau joueur entre en jeu.

Commencer avec 3 ou 4 frappeurs. Lorsqu'ils terminent leur 3^e passage au bâton, ils entrent en défense, à la 9^e ou 10^e position, et tous les joueurs tournent d'un cran pour atteindre la position suivante, jusqu'à arriver à la position de lanceur. À ce moment, ils prennent leur place dans l'ordre des frappeurs.

Remarque : Si les athlètes ont de l'expérience en softball, l'entraîneur peut arrêter le jeu de temps en temps et présenter les principes défensifs d'AJUSTEMENT (se placer sur le terrain en fonction des tendances du frappeur et des situations), de COUVERTURE (apprendre à couvrir les jeux en cas de mauvais lancer ou de balle non attrapée). **ENSEIGNER les 3 principes** de l'état de préparation défensive. * À chaque balle frappée, un joueur défensif doit se déplacer vers là où se rend la **BALLE** pour couvrir un **BUT** non couvert, ou se déplacer vers une position pour offrir un **SOUTIEN** en cas de balle non attrapée ou de mauvais lancer.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT, RETOUR AU CALME ET CONCLUSION (10 MIN) – Voir le plan de séance n° 1

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°3



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 3

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Poursuivre l'exécution de la routine d'échauffement.
2. Pratiquer les habiletés et les tactiques de base.
3. Enseigner les responsabilités des positions et les principes défensifs de positionnement, d'ajustement, de priorités et de couverture afin de réussir les jeux et de retirer les joueurs dans des situations de match.

INTRODUCTION (5 MIN) : Voir le plan de séance d'entraînement n° 2

ÉQUIPEMENT : BALLES, BUTS, BÂTONS, CÔNES

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN) : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

EXERCICES CRAVF : 3 STATIONS, 4 JOUEURS PAR GROUPE (regrouper les joueurs par niveau si nécessaire)

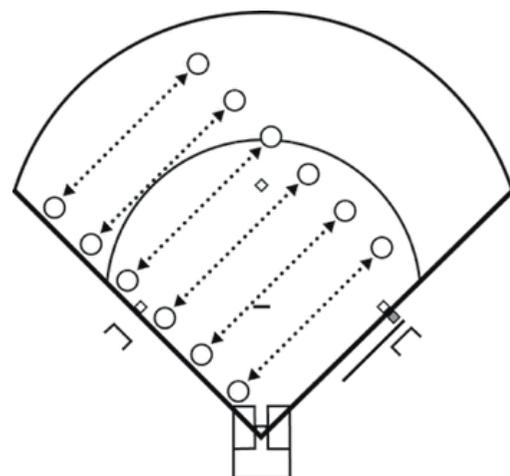
Station n° 1 : Attraper avec cônes : pas chassé et pas croisé – voir le plan de séance n° 2 pour la routine et la description de l'exercice

Station n° 2 : Toucher au 3^e but. Installer le groupe au 3^e but et mettre un entraîneur dans la boîte des instructeurs, légèrement en avant du 3^e but vers le marbre. Au signal verbal de l'entraîneur, le joueur commence à courir vers le marbre. L'entraîneur pointe rapidement son doigt vers le ciel pour indiquer qu'un ballon a été frappé tout en criant « tag ». Le joueur retourne au but : il se met en position de départ de course, le pied arrière en contact avec le but, et regarde attentivement son entraîneur. L'entraîneur laisse tomber son bras et crie « go », indiquant ainsi que la balle a été attrapée par le champ extérieur. Le joueur peut courir jusqu'au marbre. Faire passer les joueurs 3 ou 4 fois, chacun leur tour. C'est à cette station qu'il faut enseigner la règle concernant le retour au but.

Station n° 3 : Retreat slide (dive back) Player assumes a jam position 3 steps from the base; on the coach's command "get back" the player dives to the corner of the bag with arm extended. –set up on outfield grass.

Les joueurs effectuent 4 ou 5 essais avant de changer de station.

EXERCICES QUOTIDIENS : Exercices quotidiens de lancer et d'attraper, en grand groupe (voir la section des progressions en matière de lancers et d'attrapés à l'annexe C). En grand groupe, former des paires. **(10 MIN)**



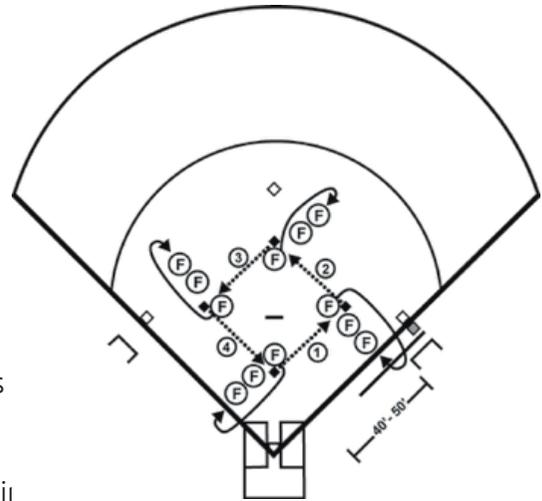
Diviser le groupe en 2 (pourquoi pas par niveau afin d'adapter l'intensité des exercices).

ATTRAPER DE ROULANTS : Deux par deux, les joueurs s'envoient la balle avec rebond au sol pour s'entraîner à attraper des roulants dans une zone limitée. **(5 MIN)**

ATTRAPER DE BALLONS (5 MIN) : Exercice de pivot. Installer la station sur la pelouse du champ extérieur. Le joueur se place face à l'entraîneur, en position d'attente. L'entraîneur tient la balle dans sa main et pointe celle-ci vers la droite, puis la gauche, en alternance. Tout en courant vers l'arrière, le joueur pivote dans la direction indiquée par l'entraîneur, qu'il observe par-dessus son épaule. L'entraîneur crie « balle » et lance la balle en l'air dans la dernière direction indiquée. Le joueur attrape la balle et retourne à la file pour son prochain essai.

Les joueurs passent 5 à 7 min à chaque station avant de changer.

PARTIE PRINCIPALE (10 MIN) : Présenter le jeu des 4 coins. Installer 4 cônes pour former un carré de 10 à 15 m de côté. Répartir équitablement les joueurs à chaque coin et leur demander de former une file. Le joueur qui a la balle la lance au premier joueur dans la file à sa gauche, puis se place à la fin de sa file. La personne suivante s'avance et se tient prête à recevoir une balle du joueur à sa droite. Pour compliquer la chose, il est possible de demander aux joueurs de suivre leur lancer et donc de se mettre à la fin de la file suivante, de changer la direction de lancer, d'ajouter une 2^e balle ou encore de compter les lancers réussis afin d'établir un record.



SIMULATION DE JEU (20 à 30 MIN) : Placer un joueur à chaque position défensive, et demander aux joueurs restants de mettre un casque et de se placer sur les buts comme demandé. L'entraîneur détermine le nombre de retraits, puis frappe la balle. Les joueurs doivent faire le jeu approprié en fonction de la situation. **ENTRAÎNEUR : Revoir les principes défensifs et de course sur les buts (c.-à-d. indiquer aux coureurs quand ils doivent ou ne doivent pas courir jusqu'au prochain but).**

Remarque : pour les joueurs plus expérimentés, l'entraîneur peut passer en revue les tactiques permettant de retirer les coureurs, ainsi que les 3 principes de l'état de préparation défensive. Faire en sorte que les joueurs essaient différentes positions et jouent aussi le rôle de coureur.

**** Les habiletés, les tactiques défensives et le travail d'équipe en situation sont des éléments importants du jeu, c'est pourquoi ces simulations doivent se retrouver à chaque entraînement.*

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT (5 MIN) : Relais avec bâton. Former 3 équipes de 4 joueurs. Définir une ligne de départ et placer 3 cônes à 15-20 m de celle-ci pour dessiner une ligne de fin. Chaque équipe dispose d'un bâton. Lorsque l'entraîneur crie « go », le 1^{er} joueur court avec le bâton jusqu'au cône puis retourne chercher le joueur suivant. Les deux joueurs continuent la course en tenant tous les deux le bâton, et reviennent chercher le 3^e joueur, puis le 4^e. Une fois que tous les joueurs ont couru jusqu'au cône en tenant le bâton ensemble puis sont retournés à la ligne de départ, le relais continue, mais cette fois en abandonnant un joueur à chaque fois (en commençant par le 1^{er}) jusqu'à ce que tous les joueurs soient à nouveau sur la ligne de départ. Changer la place des joueurs au sein des équipes et recommencer.

ÉTIREMENTS ET CONCLUSION (5 MIN) : Voir le plan de séance d'entraînement n° 2.

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°4



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 4

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Consolider les routines d'entraînement.
2. Consolider les habiletés de base.
3. Pratiquer les techniques de frappe.
4. Affronter un lanceur lors d'un jeu simplifié.

INTRODUCTION : voir les autres plans de séance (5 min).

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN) : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : Voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

EXERCICES CRAVF : 3 stations, 4 joueurs par groupe qui changent de station toutes les 5 min.

ÉQUIPEMENT : NOUILLES DE PISCINE, BUTS, BÂTONS, BALLE.

Station n° 1 : Élans avec nouille de piscine. En paire, effectuer des élans de frappe avec la nouille; alterner tous les 6 élans. **(5 MIN)**.

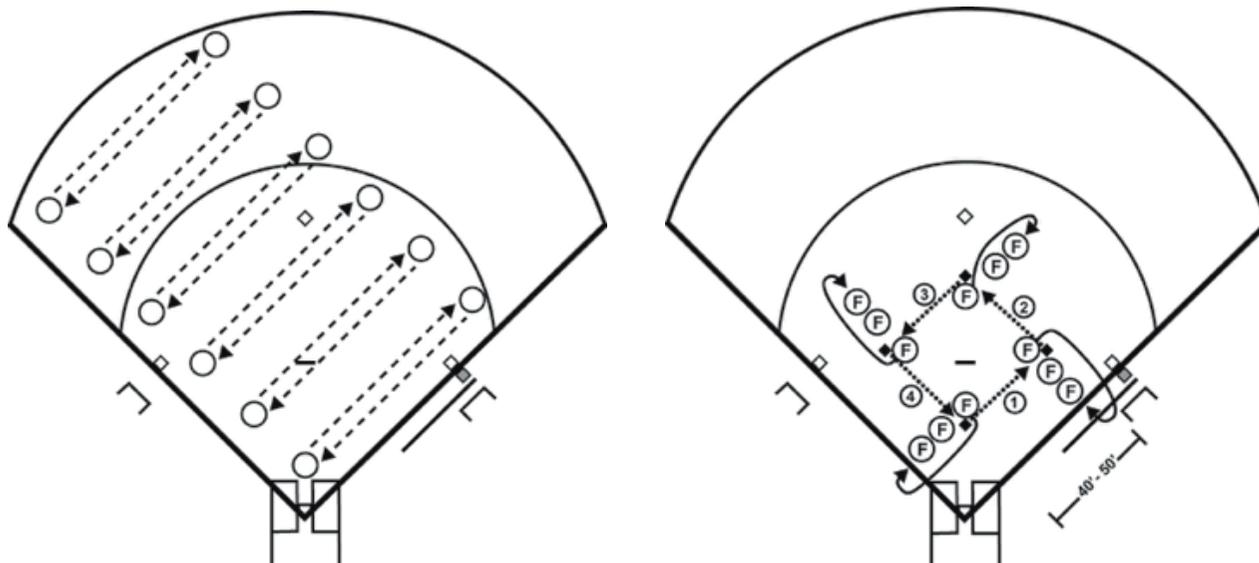
Station n° 2 : Courir depuis le marbre après avoir fait un élan dans le vide, contourner le 1^{er} but et se rendre jusqu'au 2^e but, puis revenir à la ligne en courant. **(5 MIN)**.

Station n° 3 : Pas de pivot et course vers l'arrière. Mettre l'accent sur le jeu de pieds lors d'une course vers l'arrière pour attraper un ballon. Le joueur se place face à l'entraîneur, fait un pas de pivot vers la droite ou la gauche, puis pivote et court en ligne droite en regardant par-dessus son épaule, en adoptant la position de course appropriée. L'entraîneur crie « balle » et lance la balle en l'air pour que le joueur puisse l'attraper. Le joueur attrape la balle (en l'air ou au sol) puis trotte pour revenir à la ligne.
** CONSEIL – L'exercice fonctionne encore mieux si chaque joueur dispose d'une balle. **(5 MIN)**.

EXERCICES QUOTIDIENS (15 MIN) : PROGRESSIONS EN MATIÈRE DE LANCERS ET D'ATTRAPERS – JEU DES 4 COINS.

Voir la section des progressions en matière de lancers et d'attrapés à l'annexe C. En grand groupe, former des paires. Voir le plan de séance n° 3 pour la routine. Réduire la distance à 6 m. Faire un rappel au sujet du lancer par en dessous et enseigner le revers. Voir les sections « Lancer par en dessous » et « Revers » de l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants. Durée de 15 min.

ÉQUIPEMENT : Balles, cônes.



PARTIE PRINCIPALE : Séparer les joueurs en 2 groupes de 4 à 6 joueurs pour pratiquer l'attraper de roulants frappés par l'entraîneur. Une fois la balle attrapée, les joueurs lancent la balle au joueur placé à côté de l'entraîneur, qui la redonne à l'entraîneur pour que celui-ci puisse frapper un roulant au prochain joueur. Changer le joueur à côté de l'entraîneur après plusieurs tours. DURÉE : 10 MIN.
 Groupe 2 : 4 à 6 joueurs se placent dans le champ extérieur pour attraper des ballons frappés par l'entraîneur. Une fois la balle attrapée, les joueurs lancent la balle à un joueur placé à côté de l'entraîneur (changer ce joueur après plusieurs tours). CONSEIL – Demander aux joueurs d'appeler la balle lorsqu'ils se déplacent pour l'attraper. Rappeler aux joueurs de regarder la balle et de faire attention. DURÉE DE 10 MIN. Faire une rotation des groupes après 10 minutes.

ÉQUIPEMENT : Balles, bâtons.

Jeu simplifié (20 MIN) : Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice.

EQUIPEMENT : balles, buts, bâtons.

RELAIS DE FIN D'ENTRAÎNEMENT (5 MIN) : Relais avec bâton, aller et retour, en tenant le bâton en équilibre dans la paume de la main. À chaque fois qu'un joueur perd le contrôle du bâton ou doit le toucher avec l'autre main pour ne pas qu'il tombe, il doit s'arrêter et faire 5 pompes avant de continuer la course.

ÉTIREMENTS ET CONCLUSION (10 MIN) : Voir le plan de séance n° 1.

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°5



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 5

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Consolider les routines d'entraînement et d'échauffement.
2. Pratiquer les habiletés liées au softball et présenter de nouvelles tactiques.
3. Enseigner les habiletés et les responsabilités liées aux positions de 1^{er} et 3^e buts.
4. Enseigner les lancers longs, l'attraper de balles mortes à la clôture, et la routine pour lancer vers une cible.

INTRODUCTION: voir les autres plans de séance (5 MIN)

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN) : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : Voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

EXERCICES CRAVF : Trois (3) stations, 4 joueurs par groupe.

Station n° 1 : Course en carré – Voir le CRAVF du plan de séance n° 1 pour la routine, les instructions et les éléments d'enseignement.

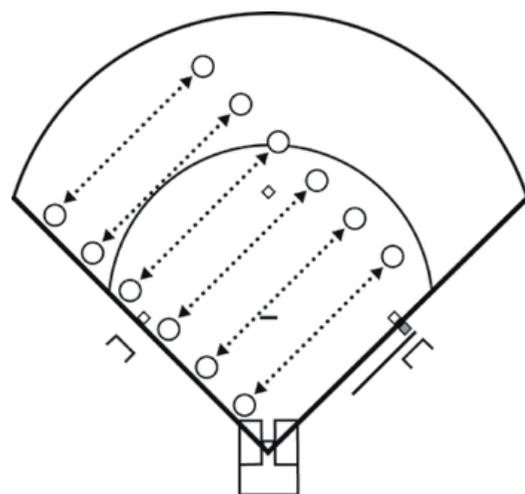
Station n° 2 : Après avoir fait semblant de faire un élan, sortir de la boîte des frappeurs et courir jusqu'au 1^{er} but, le dépasser et rapidement reprendre le contrôle avant de retourner au but. NE JAMAIS TOURNER LE DOS À UNE BALLE EN JEU – Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants.

Station n° 3 : Attraper avec cônes pour travailler le pas chassé et le pivot en attrapant des roulants. Voir le plan de séance n° 2 pour la routine et la description de l'exercice. Ajouter des cônes à droite et à gauche, à 4 ou 5 m du centre du carré, afin de pratiquer le pas de pivot. Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants concernant le pas de pivot.

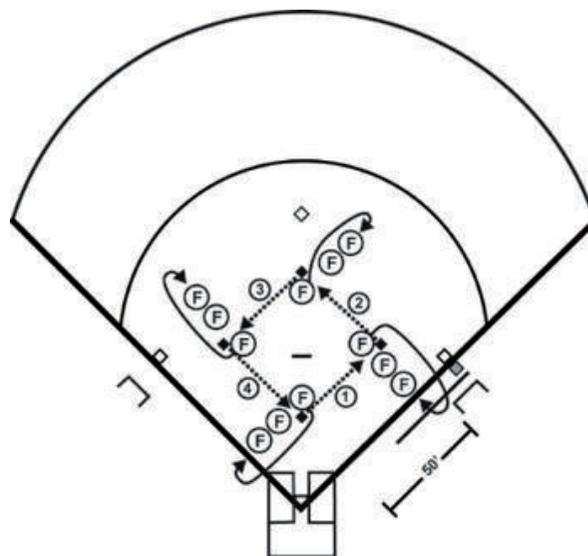
ÉQUIPMÉNT : Cônes, balles, buts.

EXERCICES QUOTIDIENS : PROGRESSIONS EN MATIÈRE DE LANCERS (par deux et en grand groupe)

Voir la section des progressions en matière de lancers et d'attrapés à l'annexe C.



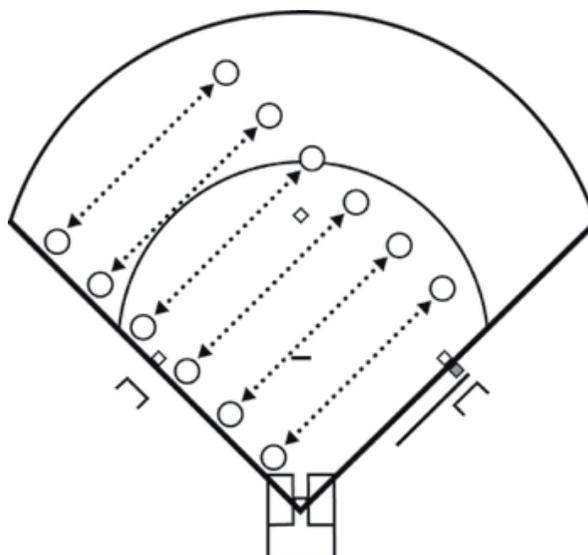
JEU DES 4 COINS : Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice.
 Rappel : Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants concernant les lancers par-dessus, les lancers par en dessous et les revers.
(10 MIN)



ATTRAPER : ROULANTS – Former 2 groupes de 6, avec un entraîneur par groupe pour frapper des balles. **(10 MIN)**

PARTIE PRINCIPALE 1 (15 MIN) : Enseigner les lancers longs, les relais et les interceptions de lancers provenant du champ extérieur. En grand groupe.

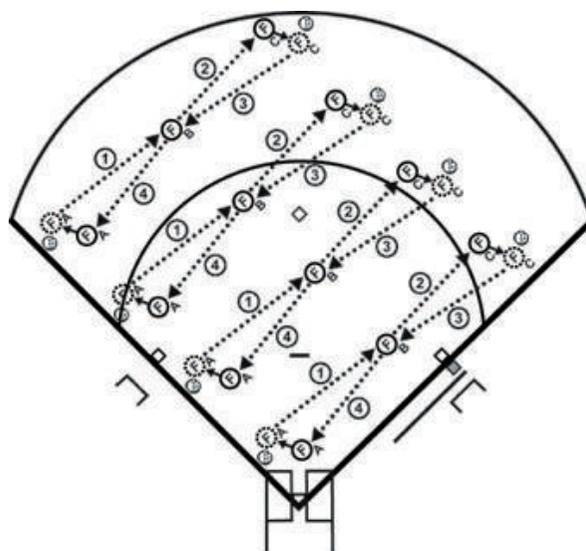
Objectif – Enseigner la bonne technique de lancer long et d'attraper pour ramener dans le champ intérieur ou au marbre une balle frappée loin dans le champ extérieur.



EXERCICE 1 : Former des paires. Les joueurs se placent à 25 m les uns des autres. Ils doivent s'envoyer la balle en utilisant la technique des lancers longs : dans un mouvement de lancer par-dessus, le joueur fait un pas sauté afin de mener son pied pivot vers son pied d'enjambée, l'intérieur du pied vers la cible, puis il fait une enjambée plus longue que d'habitude vers la cible et envoie la balle en faisant un suivi plus prononcé.

EXERCICE 2 : – 4 groupes de 3 joueurs. Placer les joueurs en ligne de 3, à 25 m les uns des autres. Voir la section « Relais » de l'annexe A pour les éléments importants concernant l'attraper de relais.

Lorsque le joueur du milieu reçoit la balle du premier joueur, il pivote du côté de son gant afin de s'aligner avec le prochain joueur, à qui il envoie la balle en faisant à son tour un relais long. Une fois que la balle arrive au bout de la ligne, le joueur court jusqu'au départ avec la balle et chaque joueur se déplace d'une position sur la ligne. L'exercice recommence. Une fois que chaque joueur est revenu à sa position de départ, arrêter l'exercice et passer en revue les techniques du lancer long et d'attraper. Répéter l'exercice plusieurs fois. **(15 MIN)**



PARTIE PRINCIPALE 2 (20 MIN) : Répartir les joueurs en 2 groupes de 6.

Groupe 1 : Passer en revue les techniques d'attraper de roulants lents.

Éléments importants – Se tenir au-dessus de la balle, l'attraper à deux mains. La balle doit se trouver entre les deux pieds, l'intérieur du pied pivot et l'épaule avant pointés vers la cible. Passer la balle à la main lanceuse en remontant, transférer le poids vers le pied arrière (pied pivot) et lancer la balle par-dessus tour à tour au 1^{er} but, au 2^e but et au 3^e but. Vers le marbre, effectuer plutôt un lancer par dessous. Essayer d'attaquer les roulants lents en utilisant la même technique. **(10 MIN)**

Groupe 2 : Attraper de ballons et de roulants dans le champ extérieur. Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignement et les techniques. **(10 MIN)**

ENTRAÎNEUR : Frapper des ballons et des roulants aux joueurs qui se trouvent sur le terrain, qui doivent ensuite renvoyer la balle à un joueur déterminé. Présenter le concept de lancer urgent du champ extérieur au marbre, et expliquer quand et pourquoi l'utiliser.

Points d'enseignement : les joueurs doivent rester bas pour attaquer la balle, et l'attraper à l'extérieur du pied d'enjambée. Au moment de recevoir la balle, faire un pas sauté afin d'emmener le pied pivot vers le pied d'enjambée, l'intérieur du pied vers la cible, tout en transférant la balle dans la main lanceuse, puis faire l'enjambée vers la cible.

Voir la section « Roulants ultimes » de l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants. Encourager les joueurs à appeler la balle sur des ballons. **(10 MIN)**

SIMULATION DE JEU (15 MIN) : Voir la simulation de jeu du plan de séance n° 3 pour la routine.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT : Course à relais – Récupérer une balle (5 MIN) : Voir les instructions de fin d'entraînement du plan de séance n° 1. Étirements stationnaires et conclusion. **(10 MIN)**

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°6



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 6

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Consolider les habiletés et les routines de base.
2. Pratiquer les habiletés de course sur les buts et de lecture des signaux.
3. Développer de bonnes mécaniques de frappe.
4. Enseigner les tactiques de champ intérieur et de champ extérieur lors de simulations de jeu.
5. Pratiquer la frappe avec lanceur.

INTRODUCTION (5 MIN) : voir le plan de séance n° 1

ÉQUIPEMENT : balles, buts, bâtons, cônes, balles trouées ou balles de hockey

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (10 MIN) : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

EXERCICES CRAVF : 3 STATIONS, 4-5 JOUEURS PAR STATION. (20 MIN)

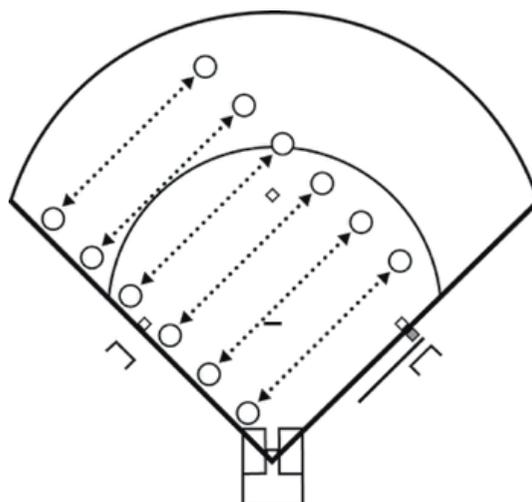
Station n° 1 : Pratiquer la prise d'avance suivie d'un arrêt au départ d'un but. Voir le plan de séance n° 2 pour la routine.

Station n° 2 : Course du 2^e but au marbre. Les joueurs commencent au 2^e but, l'entraîneur se place dans la boîte des instructeurs, au 3^e but. Au signal de l'entraîneur, le joueur court vers le 3^e but et regarde l'entraîneur pour savoir s'il doit s'arrêter au 3^e ou continuer à courir jusqu'au marbre. 3-4 essais par joueur. L'entraîneur doit alterner entre les deux signaux (s'arrêter au 3 ou courir jusqu'au marbre) afin que les joueurs prennent l'habitude de regarder ou d'écouter son signal.

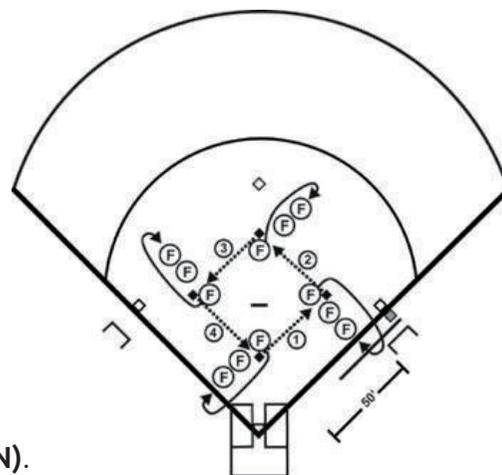
Station n° 3 : Attraper avec cônes pour travailler la course en arrière à 45 degrés pour attraper un ballon. Voir le plan de séance n° 3 pour la routine, ou l'exercice « Pas de pivot et course vers l'arrière » du plan de séance n° 4.

DURÉE : 5 min par station pour le CRAVF.

EXERCICES QUOTIDIENS (10 MIN) : Lancer et réception (par deux et en grand groupe). Voir l'annexe C pour les progressions.



En grand groupe (10 min) : Jeu des 4 coins avec attraper de roulants et lancers. Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et les instructions. Il est possible de réduire le carré à 4 ou 5 m de côté, et de répéter l'exercice avec des lancers par dessous ou des revers.



PARTIE PRINCIPALE A : CIRCUIT DE FRAPPE –

Séparer les joueurs et installer 3 stations autour du champ intérieur.

Station n° 1 : Élans avec nouille de piscine. 3 fois 5 élans. **(5 MIN).**

Station n° 2 : Frapper des balles trouées ou des balles de hockey placées sur un pied de frappe dans un filet ou une clôture. 3 fois 5 élans. **(5 MIN).**

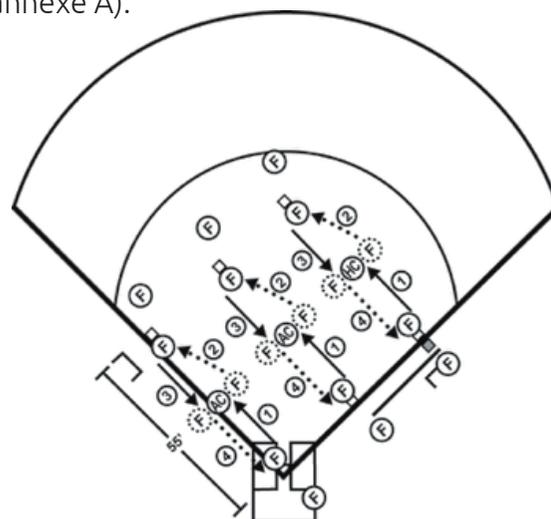
Station n° 3 : Se placer à côté de l'athlète et lui lancer des balles qu'il doit frapper dans un filet ou une clôture (avec un filet, utiliser de vraies balles; avec une clôture, utiliser des balles trouées). Routine : Le frappeur se place en position de frappe face à un marbre souple, tandis que l'entraîneur s'installe sur le côté, légèrement derrière le frappeur, et lance les balles devant le marbre. Le frappeur frappe les balles dans un filet. 3 fois 5 élans par joueur. **(5 MIN).**

PARTIE PRINCIPALE B (20 MIN) : SOURICIÈRES, en défense et en attaque. Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignement importants.

Enseigner les lancers de type fléchette à tous les joueurs (voir l'annexe A).

Exercice 1 : Par deux, à 5 m de distance. S'entraîner à faire des lancers de type fléchette. **(5 MIN)**

Exercice 2 : Séparer les joueurs en 3 groupes de 4, en formant des paires à 15 m de distance. Placer un cône au milieu. Le premier joueur court jusqu'au cône et effectue un lancer de type fléchette au premier joueur en face de lui, puis va se placer à la fin de la file. Le joueur ayant reçu le lancer court vers le cône en tenant la balle en position de lancer de type fléchette, et lance la balle au premier joueur en face de lui dès qu'il atteint le cône. Continuer jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés 2 fois et retournés à leur position de départ. **(5 MIN).**



Pour compliquer l'exercice, demander aux joueurs de faire semblant de toucher un coureur en train de glisser avant leur trajet de retour.

Pour enseigner les habiletés de course sur les buts à mettre en pratique en cas de souricière, remplacer le cône par un coureur qui tente de ne pas se faire toucher par le joueur ayant la balle. **(5 MIN).**

*** POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, LES COUREURS DOIVENT PORTER UN CASQUE.**

SIMULATION DE JEU (15 MIN) : Faire le jeu simplifié expliqué précédemment, les joueurs doivent lancer lorsqu'ils atteignent la position n° 1 (l'entraîneur doit apprendre des techniques de lancer balle lente à chaque joueur, tour à tour). L'entraîneur passe en revue les tactiques utilisées pour faire des retraits ainsi que les 3 principes de l'état de préparation défensive, si nécessaire.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT, ÉTIREMENTS ET CONCLUSION (10 MIN).

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°7



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 7

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Pratiquer les tactiques et stratégies lors de situations de jeu.
2. Pratiquer les habiletés de base en matière de lancers, d'attrapés, de course sur les buts et de frappe.
3. Améliorer l'esprit d'équipe.

INTRODUCTION (5 MIN): voir le plan de séance n° 1

ÉQUIPMÉNT : balles, buts, cônes, bâtons, casques

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE (10 MIN) : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements.

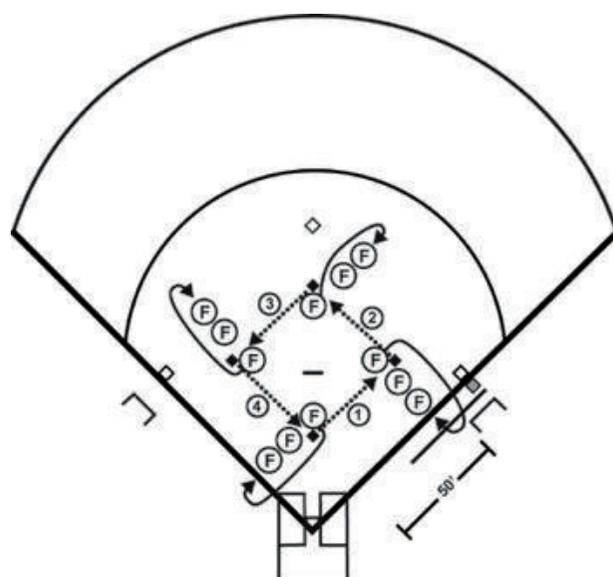
EXERCICES CRAVF : 3 stations, 4 joueurs par station.

Station n° 1 : Attraper avec cônes. Voir le plan de séance n° 5 pour la routine et la description de l'exercice. **(5 MIN).**

Station n° 2 : « Se lever et y aller ». Le joueur se place au sol comme s'il venait de plonger pour revenir à un but. Au « go » de l'entraîneur, le joueur se relève et court sur environ 5 m jusqu'au prochain but, puis va se placer en trottinant à la fin de la file afin d'attendre son prochain tour. 3-4 essais par joueur. **(5 MIN).**

Station n° 3 : Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice. Exercice de pivot. **(5 MIN).**

EXERCICES QUOTIDIENS (10 MIN) : Jeu des 4 coins (en grand groupe). Voir la partie principale du plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice. L'entraîneur peut réduire la distance à 5 m s'il souhaite faire travailler les lancers par dessous et les revers.



Exercice d'attraper de roulants (10 MIN) : 2 groupes de 6 joueurs. Affecter un entraîneur à chaque groupe. Placer les groupes de façon à ce qu'ils ne se gênent pas. Les entraîneurs frappent un roulant à chaque joueur, qui renvoie la balle par-dessus au joueur placé à côté de l'entraîneur de son groupe (alterner le joueur à côté de l'entraîneur).

EXERCICE 1 : Revoir comment réceptionner un lancer sur les buts pour un retrait forcé. Un joueur se positionne à un but et se prépare à recevoir la balle en plaçant le pied de sa main lanceuse sur le but et en faisant une enjambée avec l'autre pied pour recevoir la balle dans la main du gant. **(10 MIN)**

EXERCICE 2 : Se servir des buts comme coins pour faire le jeu des 4 coins. L'objectif est que les joueurs s'entraînent à recevoir la balle dans une situation de jeu forcé. Pour varier l'exercice, changer la direction des lancers. **(10 MIN)**.

SIMULATION DE JEU (15 MIN) : Voir la simulation de jeu du plan de séance no 3 pour la routine et la description de l'exercice.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT : ACTIVITÉ – CHASSE EN DUO

Pour cet exercice, toute l'équipe doit se trouver dans le carré formé par les 4 buts. Définir les limites du terrain en plaçant des cônes à mi-chemin sur la ligne entre chaque but. L'entraîneur désigne 2 joueurs, qui mettent un casque pour être facilement reconnaissables.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE : Lorsque l'entraîneur crie « go », les deux joueurs désignés plus tôt se mettent à courir et essaient de toucher le plus de joueurs possible. Les joueurs ne peuvent pas sortir de la zone définie pour éviter d'être touchés. Tous les joueurs touchés doivent quitter la zone et se tenir près de la clôture ou dans un endroit prédéfini.

Pour pimenter l'activité, séparer les joueurs en groupes de 2 et chronométrer combien de temps met chaque paire pour toucher tous les autres joueurs. Cette activité est un bon exercice de conditionnement qui, en plus d'être amusant, permet de travailler les jeux rapides fréquents au softball. **(10-15 MIN)**.

RETOUR AU CALME : Étirements stationnaires et conclusion. **(10 MIN)**

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°8



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 8

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Pratiquer les habiletés et les responsabilités liées aux positions.
2. Consolider les habiletés de base grâce à des routines établies.
3. Revoir les principes défensifs et présenter le principe de priorités.
4. Pratiquer les tactiques et habiletés nécessaires pour faire des retraits.

INTRODUCTION (5 MIN) : Voir le plan de séance n° 1.

ÉQUIPEMENT : balles, buts, bâtons, cônes, nouilles de piscine et pied de frappe.

ÉCHAUFFEMENT : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements. L'entraîneur doit essayer de diversifier les routines d'échauffement dynamique ou laisser les athlètes les diriger.

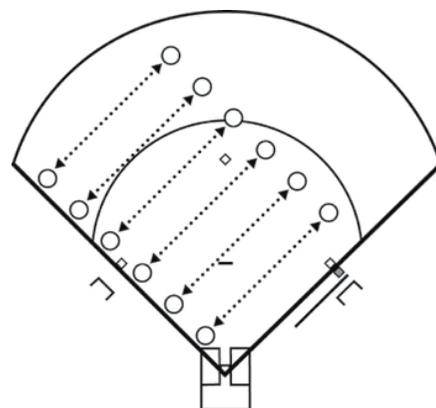
EXERCICE CRAVF (20 MIN) : 3 stations, 4 joueurs par groupe.

Station n° 1 : Course du 2^e but au marbre. Tout comme dans le plan de séance n° 6, les joueurs commencent au 2^e but et l'entraîneur se place dans la boîte des instructeurs, au 3^e but. Au signal de l'entraîneur, le joueur court vers le 3^e but et regarde l'entraîneur pour savoir s'il doit s'arrêter au 3^e ou continuer à courir jusqu'au marbre. 3-4 essais par joueur. L'entraîneur doit alterner entre les deux signaux (s'arrêter au 3 ou courir jusqu'au marbre) afin que les joueurs prennent l'habitude de regarder ou d'écouter son signal.

Station n° 2 : Course en carré – installer des cônes de façon à former un carré de 10 m (voir le plan de séance n° 1). Les joueurs partent dans le coin inférieur gauche, courent jusqu'au 1^{er} cône puis effectuent des déplacements latéraux vers la droite jusqu'au 2^e cône, tournent et sautent au 3^e cône puis effectuent des déplacements latéraux vers la gauche jusqu'au point de départ. Répéter l'exercice 3 ou 4 fois.

Station n° 3 : Attraper avec cônes. Comme dans le plan de séance n° 5, placer 2 cônes à 2 ou 3 m l'un de l'autre. L'un après l'autre, les joueurs se mettent en position d'attente au signal de l'entraîneur. Ils se placent pour cela au milieu des deux cônes, à environ 1 m de profondeur. L'entraîneur se trouve à 3 m du joueur. L'entraîneur désigne un des cônes, et le joueur doit faire un pas chassé dans cette direction et faire comme s'il attrapait une balle au sol, puis il doit rester pendant 2 secondes dans la position de lancer par-dessus K, le gant en direction de la cible.
4 ou 5 passages par joueur.

DURÉE : 5 MIN PAR STATION.

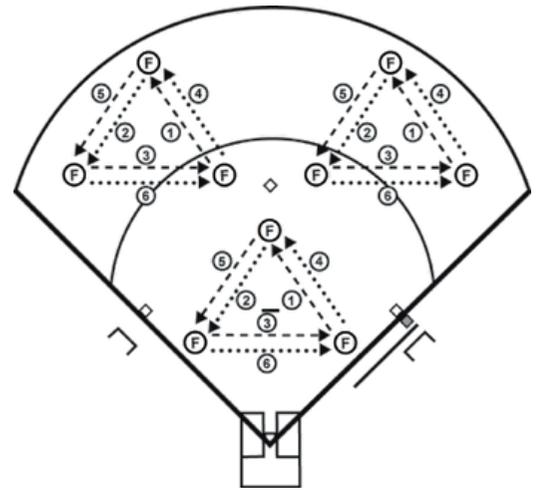


EXERCICES QUOTIDIENS :

1) Lancer et réception (par deux et en grand groupe). Voir l'annexe A pour la routine et les éléments d'enseignement. **(10 MIN)**

2) Exercice d'attraper en triangle : Former des groupes de 3 joueurs. Demander à chaque groupe de former un triangle de 12 m de côté dans le champ intérieur (le territoire des fausses balles peut aussi être utilisé).

Le premier joueur lance un roulant au joueur à sa droite, qui attrape la balle et effectue un relais par-dessus au joueur à sa droite. Ce dernier joueur lance un roulant au joueur à sa droite, et ainsi de suite.



Si possible, les roulants doivent évoluer au fur et à mesure que les joueurs maîtrisent l'exercice :

- ils doivent d'abord être directement sur le joueur,
- puis à un pas à droite ou à gauche du joueur (pour qu'il effectue un pas chassé),
- et enfin à 2 ou 3 pas à droite ou à gauche du joueur (pour qu'il effectue un pas croisé).

À la moitié de l'exercice, changer le sens pour que chaque joueur lance à sa gauche. (10 MIN)

CONSEIL : Avoir des balles supplémentaires à portée de main pour ne pas perdre de temps en cas de mauvais lancer ou de balle ratée.

PARTIE PRINCIPALE (30 MIN) : Simulation de jeu dans les champs intérieur et extérieur. Placer les joueurs aux 9 ou 10 positions défensives. L'entraîneur annonce différentes situations de jeu (nombre de retraits, coureurs sur les buts) puis frappe la balle.

Les situations peuvent être les suivantes : personne sur les buts; un coureur au 1^{er} but; un coureur au 1^{er} but et un au 2^e; un coureur au 3^e but; un coureur au 2^e but et un au 3^e; buts pleins.

L'entraîneur rappelle les tactiques et stratégies à appliquer (retirer le coureur le plus près du marbre, retirer le joueur le plus près de soi, jouer le marbre avec une interception dans le champ intérieur, mais aussi les notions de jeux forcés sur tous les buts, de relais et d'interception) ainsi que les principes défensifs de positionnement, de couverture et d'ajustement. Présenter le principe défensif de priorités (quel joueur est le mieux placé pour attraper un ballon dans le champ intérieur et dans le champ extérieur). Rappeler aux joueurs qu'ils doivent appeler la balle sur des ballons. ** Les joueurs qui ne jouent pas en défense mettent un casque et font office de coureurs.

Faire en sorte que les joueurs essaient différentes positions et jouent aussi le rôle de coureur.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT (10 MIN) : Relais d'équilibre du gant. Séparer les joueurs en équipes de 4 ou 5 joueurs.

Relais 1 : Le premier joueur de chaque équipe doit aller en marchant ou en courant jusqu'aux cônes, tout en ayant son gant en équilibre sur la tête. S'il perd le contrôle de son gant ou s'il doit le toucher pour l'empêcher de tomber, il doit faire 5 pompes, puis continuer son trajet. Lorsque le joueur revient, le deuxième joueur de l'équipe part. L'entraîneur peut être créatif et ajouter d'autres défis au relais.

Relais 2 : C'est le même principe, à la différence que les joueurs doivent faire le parcours à reculons. Mélanger les équipes et recommencer.

RETOUR AU CALME (10 MIN) : Étirements et conclusion

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n°9



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 9

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Pratiquer les tactiques et stratégies d'équipe.
2. Enseigner la glissade jambe repliée.
3. Pratiquer les techniques de frappe.
4. Consolider les habiletés de base.

INTRODUCTION (5 MIN) : voir le plan de séance n° 1

ÉQUIPEMENT : Balles, buts, bâtons, casques, pieds de frappe, filet ou écran, balles trouées (1 douz. de la taille d'une balle de softball, 1 douz. de la taille d'une balle de golf, si possible), cônes, nouille de piscine.

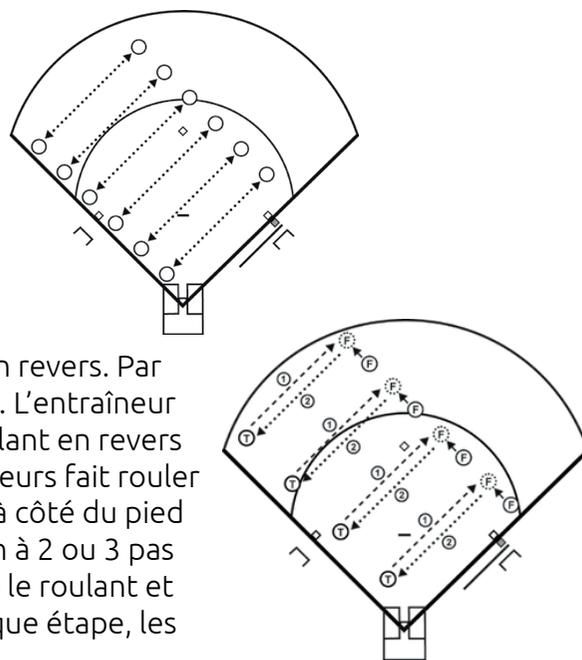
ÉCHAUFFEMENT : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements. L'entraîneur doit essayer de diversifier les routines d'échauffement dynamique ou laisser les athlètes les diriger.

EXERCICE CRAVF (20 MIN) : Enseigner la glissade jambe repliée à l'ensemble du groupe. Voir l'annexe A pour les progressions et les éléments d'enseignement. Séparer les joueurs en 2 groupes de 6, et mettre 2 entraîneurs par groupe pour faire office d'aide et superviser dans le champ intérieur. Installer un but à 15 m de chaque groupe et leur rappeler les progressions avant qu'ils effectuent un sprint vers le but où ils doivent faire une glissade jambe repliée. ** TOUS LES JOUEURS DOIVENT PORTER UN CASQUE LORSQU'ILS EFFECTUENT UNE GLISSADE.

PAUSE D'EAU (5 MIN)

EXERCICES QUOTIDIENS (15 MIN) : Progressions en matière de lancers, par deux. Voir l'annexe C pour la routine et la description des progressions.

PARTIE PRINCIPALE A (15 MIN) : Exercice d'attraper en revers. Par deux, les joueurs se placent à 5 m en face les uns des autres. L'entraîneur montre la position appropriée du gant pour attraper un roulant en revers (doigts pointés vers le bas, pouce près du corps). Un des joueurs fait rouler la balle à son partenaire, du côté du revers, au départ juste à côté du pied côté revers, puis à un pas croisé du pied côté revers, et enfin à 2 ou 3 pas du pied côté revers. Le joueur en position défensive attrape le roulant et renvoie la balle à son partenaire. Après 5 roulants pour chaque étape, les joueurs inversent les rôles.



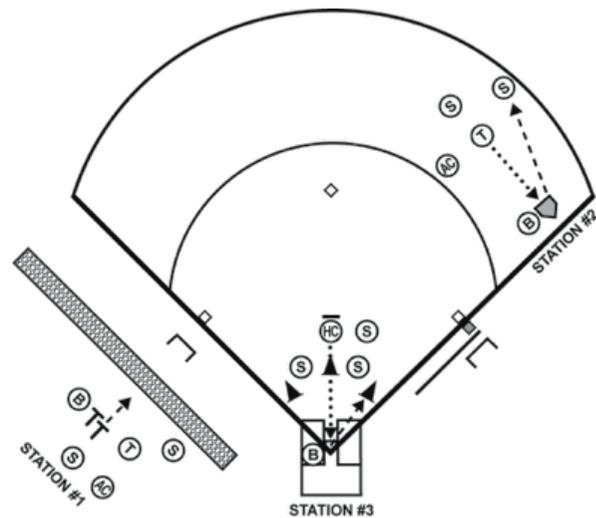
PARTIE PRINCIPALE B : Circuit de frappe à 3 stations :

Station n° 1 : Frapper des balles trouées dans un écran à partir d'un pied de frappe. Placer le pied de frappe juste devant le pied avant du frappeur. Un entraîneur place une balle trouée sur le pied de frappe. Demander à 2 joueurs de récupérer les balles qui rebondissent sur l'écran (cela doit être fait en toute sécurité). Le joueur en attente pratique ses élans. Changer de frappeur tous les 5 élans. Chaque joueur doit faire 3 fois 5 élans avant que le groupe change de station. Équipement nécessaire : 1 pied de frappe, 5 balles trouées.

Station n° 2 : Le frappeur s'installe en posture de frappe au niveau d'un marbre souple. L'entraîneur se place à 5 m du frappeur et lui lance des balles trouées de la taille d'une balle de golf. Trois (3) joueurs récupèrent les balles frappées et les ramènent à l'entraîneur (en toute sécurité). Chaque frappeur fait 8 à 10 élans avant de laisser sa place. Chaque joueur doit faire 2 ou 3 fois 8 à 10 élans. **Équipement nécessaire :** marbre souple, 12 balles trouées de la taille d'une balle de golf.

Station n° 3 : Élans avec nouille de piscine. Le frappeur se place dans la boîte des frappeurs, au marbre. L'entraîneur tient la nouille de piscine juste devant le marbre, à différents endroits (en bas à l'extérieur, en haut à l'intérieur, etc.). Le frappeur doit s'élancer et frapper la nouille. Cet exercice permet aux joueurs de s'entraîner à frapper des balles dans toute la zone de prises. Les autres joueurs pratiquent des élans au ralenti en attendant leur tour. 3 fois 6 élans par joueur. Équipement nécessaire : 1 bâton par joueur, 1 nouille de piscine.

DURÉE DE 8 À 10 MIN PAR STATION



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT (5 MIN) : Exercice – DERNIER RASSEMBLEMENT : Tous les joueurs s'allongent en rond sur le ventre (tête à l'intérieur du cercle, 1 ou 2 m entre chaque joueur). Au signal de l'entraîneur, un joueur défini se lève et part en courant par la gauche afin de faire le tour du cercle, en sautant par-dessus chaque joueur, jusqu'à revenir à sa position de départ. Le joueur suivant à gauche se lève et fait le tour du cercle de la même manière. Arrêter l'exercice lorsque tous les joueurs sont passés. Répéter l'exercice en partant vers la droite.

ÉTIREMENTS ET CONCLUSION. (5 À 10 MIN)

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n° 10



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 10

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Pratiquer les habiletés et les tactiques de base.
2. Améliorer l'esprit d'équipe.
3. Pratiquer la frappe avec lanceur.

INTRODUCTION (5 MIN): Voir le plan de séance n° 1.

ÉCHAUFFEMENT : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements. L'entraîneur doit essayer de diversifier les routines d'échauffement dynamique ou laisser les athlètes les diriger.

EXERCICE CRAVF (20 MIN) : 4 stations

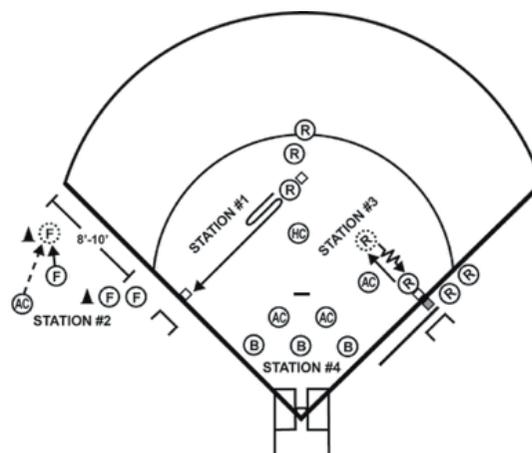
Station n° 1 : « Toucher le but et y aller », à partir du 2^e but. L'entraîneur s^e tient dans la boîte des instructeurs du 3^e but. Au moment où le joueur quitte le but, l'entraîneur lui indique que la balle a été frappée dans le champ extérieur. Le joueur retourne alors toucher son but et attend que l'entraîneur lui fasse signe que la balle est attrapée : l'entraîneur signale à l'oral et en baissant son bras que le coureur doit courir jusqu'au 3^e but. 3 répétitions par joueur.

Station n° 2 : Attraper avec cônes. Placer deux cônes à 5 m de distance. Le joueur se place en position d'attente entre les cônes. L'entraîneur va indiquer visuellement la direction dans laquelle le joueur doit faire un pas croisé afin d'attraper une balle imaginaire. 3 ou 4 répétitions. Voir l'annexe A pour les éléments d'enseignements importants en matière d'attraper et de pas croisé.

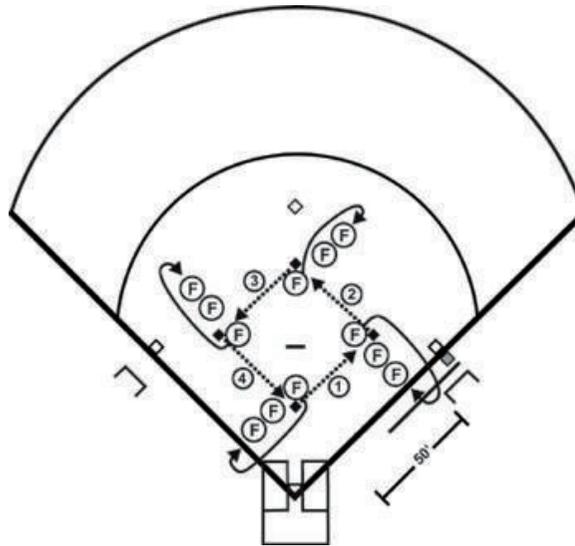
Station n° 3 : Plongeon de retour. Le joueur s'arrête à 3 pas du but. Au signal de l'entraîneur, le joueur plonge vers le coin du coussin le plus près du champ extérieur. 3 ou 4 répétitions par joueur.

Station n° 4 : Élans avec nouille de piscine. Le joueur s'élançe pour frapper la nouille de piscine que l'entraîneur place à différents endroits de la zone de prises. 2 fois 5 élans par joueur.

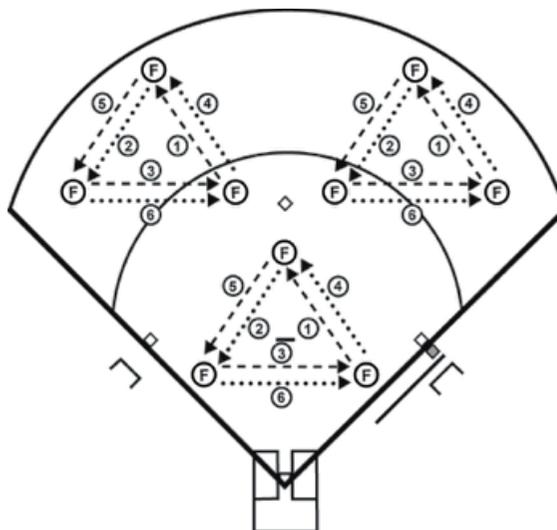
DURÉE DE 5 MIN PAR STATION.



EXERCICES QUOTIDIENS (10 MIN) : Jeu des 4 coins. Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice.



Exercice en triangle (10 MIN) : Voir le plan de séance n° 8 pour la routine et la description de l'exercice.



SIMULATION DE JEU : Faire le jeu simplifié (30 MIN) : Voir le plan de séance n° 2 pour la description du jeu et les éléments d'enseignement.

RELAIS DE FIN D'ENTRAÎNEMENT (5 MIN) : « Récupérer une balle » – Voir le plan de séance n° 1 pour la description du relais.

RETOUR AU CALME (5 MIN) : Étirements et conclusion

Olympiques spéciaux – Softball

Plan de séance d'entraînement n° 11



OLYMPIQUES SPÉCIAUX – SOFTBALL

PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N° 11

ENDROIT :

DATE :

N^{bre} D'ATHLÈTES :

PERSONNEL DE SOUTIEN :

OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Pratiquer les habiletés et les tactiques de base.
2. Établir les routines d'entraînement au lancer et d'échauffement d'avant-match.
3. Améliorer l'esprit d'équipe.

INTRODUCTION (5 MIN) : Voir le plan de séance n° 1.

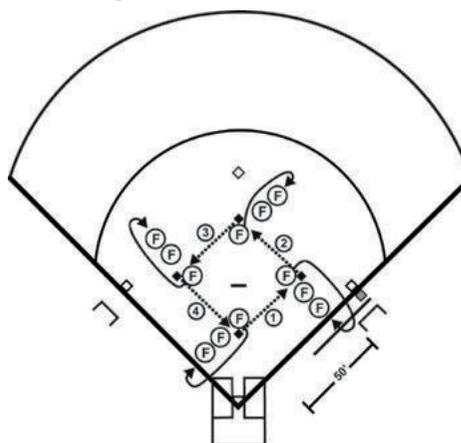
ÉQUIPEMENT : bâtons, balles, buts, casques, cônes, marbre souple.

ÉCHAUFFEMENT : ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE : voir le plan de séance n° 1 pour la routine et l'annexe B pour la description des mouvements. L'entraîneur doit essayer de diversifier les routines d'échauffement dynamique ou laisser les athlètes les diriger.

EXERCICES QUOTIDIENS :

- 1) Demander aux joueurs de former des paires et de se lancer une balle, au départ à 10 m de distance, puis à 15 ou 20 m. (5 MIN)
- 2) **Jeu des 4 coins.** Voir les plans de séance n° 3 et n° 5 pour la routine et la description de l'exercice.

Séparer les joueurs de champ intérieur, de champ extérieur ainsi que le lanceur et le receveur, comme ce serait fait avant un match.



Les joueurs de champ intérieur se placent dans le champ intérieur, derrière le 1^{er} ou le 3^e but, à environ 20 m de l'entraîneur (qui se trouve dans le territoire des fausses balles) qui leur frappe des roulants. Les joueurs de champ extérieur se placent dans le champ droit ou gauche. Un entraîneur, qui se tient dans le territoire des fausses balles, frappe des roulants ou des ballons sur les joueurs, qui renvoient la balle à un joueur désigné placé à côté de l'entraîneur.

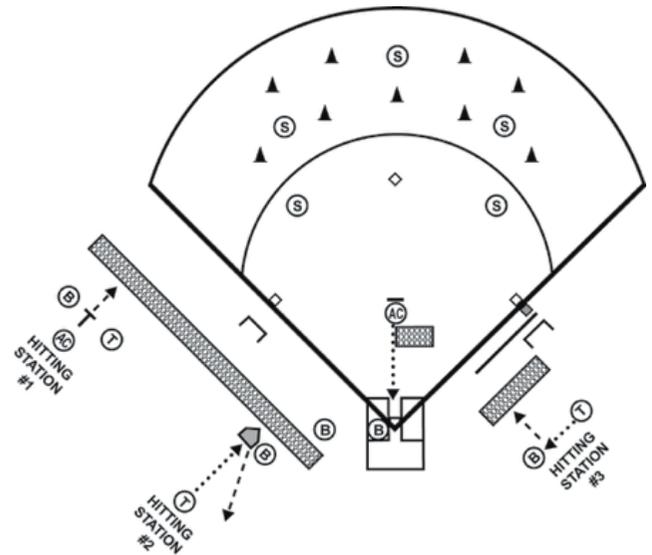
Le lanceur et le receveur qui commencent le match s'entraînent à lancer dans une zone sécuritaire définie afin de se préparer au match. Se servir d'un marbre souple ou d'un tapis comme cible. (10 MIN) Rassembler l'équipe pour donner aux joueurs les dernières instructions, expliquer les règlements particuliers et faire le cri d'équipe avant que chacun aille à son poste.

TOUTES LES ACTIVITÉS CI-DESSUS (des routines d'échauffement dynamique au cri d'équipe) font office d'échauffement d'avant-match. DURÉE DE 35 À 40 MIN.

Aux fins du plan de séance n° 11. Exercice de coups de circuit (30 MIN).

Description de l'exercice :

- Aménager l'aire de jeu :
 - Placer une série de cônes 4,5 m plus loin que le champ intérieur habituel.
 - Placer une autre série de cônes à environ 45 à 53 m du marbre.
- Placer un frappeur, un joueur en attente et 3 stations de frappe, avec 2 joueurs à chaque station. Les joueurs supplémentaires jouent le rôle de ramasseurs.
- Les ramasseurs se placent où ils le souhaitent dans le champ intérieur ou extérieur.
- Le frappeur en attente exécute sa routine d'échauffement dans le cercle d'attente.
- Chaque frappeur fait 5 élan et consigne ses résultats (un autre entraîneur doit noter les résultats et agir comme juge, au besoin).
- L'entraîneur effectue un lancer de face depuis l'arrière d'un écran situé entre 6 m et 7,5 m du marbre en utilisant une balle souple. Le premier élan est un élan d'entraînement. Le frappeur effectue 5 élan (que la balle soit bonne ou fausse).
- Le barème de points est le suivant :
 - Une prise sur élan vaut 0 point.
 - Une balle qui tombe et effectue un premier rebond devant la 1^{re} série de cônes vaut 3 points.
 - Une balle qui tombe et effectue un premier rebond après la 1^{re} série de cônes vaut 5 points.
 - Une balle qui effectue un rebond au-delà de la dernière série de cônes vaut 7 points.
 - Une balle qui tombe directement derrière la dernière série de cônes vaut 10 points et constitue un circuit.
- Si un ramasseur attrape une balle en flèche, le frappeur obtient 2 points de moins que le résultat correspondant à l'endroit où se tenait le ramasseur au moment de l'attraper.
- Si le ramasseur se tenait devant la 1^{re} série de cônes, le frappeur obtient 1 point ($3 - 2 = 1$).
- Si le ramasseur se tenait entre la 1^{re} et la 2^e série de cônes, le frappeur obtient 3 points ($5 - 2 = 3$).
- Si le ramasseur se tenait derrière la 2^e série de cônes, le frappeur obtient 8 points ($10 - 2 = 8$).
- Si la balle n'est pas dans le territoire des bonnes balles, on soustrait 2 points au résultat.
- Si la balle rebondit d'abord avant la 1^{re} série de cônes, le frappeur obtient 1 point ($3 - 2 = 1$).
- Si la balle rebondit dans le territoire des fausses balles entre la 1^{re} et la 2^e série de cônes, le frappeur obtient 2 points ($5 - 2 = 2$).
- Si la balle rebondit d'abord avant la 2^e série de cônes, le frappeur obtient 8 points ($10 - 2 = 8$).



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT (5 MIN) : RELAIS AVEC BÂTON – Voir le plan de séance n° 3 pour la routine et la description de l'exercice.

RETOUR AU CALME (10 MIN) : Étirements et conclusion

Olympiques spéciaux – Softball

Annexe A -

*Éléments d'enseignement importants pour
les habiletés de softball*



ANNEXE A :

ÉLÉMENTS D'ENSEIGNEMENT IMPORTANTS POUR LES HABILITÉS DE SOFTBALL

CONSEIL D'ENTRAÎNEMENT :

- Préparer des cartes mémoire avec les éléments importants d'enseignement pour chaque habileté.
- Laminer les cartes mémoire, faire un trou dans le coin et les attacher avec une corde.
- Gardez ces cartes mémoire avec vous pour vous y référer rapidement afin de vous assurer que vous avez couvert tous les points importants avec vos joueurs durant les exercices.

RECEVOIR

Techniques :

- Se tenir en position athlétique et en équilibre pour recevoir un lancer :
 - Poids sur les avant-pieds
 - Genoux légèrement pliés
 - Pieds écartés avec le pied non lanceur légèrement en avant
 - Le gant et la main lanceuse devant le corps
- Donner une cible devant le lanceur au centre de gravité
- Utiliser les deux mains pour recevoir le lancer
- Les mains et le gant travaillent dans le sens des aiguilles de l'horloge (petits doigts et pouces)
 - Lorsque la balle est sous le nombril, les deux auriculaires doivent être l'un contre l'autre jusqu'à un peu plus que la ligne de mi-corps que le gant doit traverser
 - Quand la balle est au-dessus du nombril, les pouces devraient être ensemble
- Déplacer le corps pour que la balle soit attrapée du côté de la main lanceuse pour favoriser un transfert rapide pour lancer
- Quand la balle fait contact avec le gant, les mains et les coudes devraient accompagner (mains souples)
- Quand vous absorbez, apportez la balle et le gant à l'épaule lanceuse

LANCER

Prise :

- 2, 3, ou 4 doigts (selon ce qui est le plus confortable dépendant de la grandeur de la main du joueur)
- Tenir la balle avec les doigts, pas avec la paume
- Les doigts devraient être au travers des coutures de la balle aux jointures les plus près du bout des doigts.
- Tenir la balle fermement, mais pas trop pour éviter que le poignet et le bras deviennent raides

Techniques du lancer :

- Avant le pas
 - Tourner le pied du bras lanceur (pied pivot) vers l'extérieur pour que l'intérieur du pied pointe vers la cible
- Poids sur le pied pivot
- Enjambée
 - Pas avec le pied opposé à la main lanceuse (pas de l'enjambée)
 - Pas droit vers la cible
- Rotation du corps
 - Rotation du tronc environ 90 degrés par rapport à la cible
 - Forte poussée du pied arrière
 - Séparer en séquences : hanches, épaules, bras, poignet, doigts
- Position du bras/Action

- Bras haut et coude au moins parallèle à l'épaule
- Se concentrer pour garder le bras haut et le haut du corps s'élève (le coude dirige et l'avant-bras et la main suivent en séquence)
- Tirer le bras non lanceur avec force en arrière, près du corps et vers le bas
- Action du poignet
 - Poignet sous la balle au point de lâcher prise
 - La main fouette vers l'avant lorsque la balle est relâchée
- Suivi
 - L'épaule et le bras continuent la rotation vers l'avant
 - Pointer l'épaule du bras lanceur à la cible pour compléter le mouvement
 - Laisser la jambe du pied pivot balancer naturellement vers l'avant

Règlements de base du lancer :

- Lancer à une cible précise
- Essayer d'effectuer la rotation inverse de la balle (rotation à 6 heures – à 12 heures)

Lancer par en dessous :

- S'assurer que le receveur voit la balle
- Créer un lancer flottant (sans que la balle tournoie) en bloquant le poignet
- Avancer avec le même pied, le même bras

Lancer du revers :

- Rester bas
- Amener le coude à la hauteur de l'épaule
- Effectuer une extension du coude
- Créer un lancer flottant (sans que la balle tournoie) en bloquant le poignet
- Le pouce devrait pointer vers le bas au lâcher prise

ATTRAPER

Position prêt :

- Position adoptée par les joueurs défensifs sur chaque lancer
- Champ intérieur
 - Les pieds légèrement plus écartés que les épaules, le poids distribué également sur chacun d'eux
 - Le pied du pas légèrement en avant
 - Les genoux bien pliés, le derrière bas
 - La tête droite, les yeux sur le frappeur
 - Le corps détendu, prêt à bouger dans l'une ou l'autre direction
 - Les mains basses, le gant près du sol
 - Les coudes ouverts devant les genoux
 - Le poids réparti vers l'avant sur les deux pieds
- Champ extérieur
 - Les pieds écartés de la largeur des épaules et le poids également distribué
 - Le pied du pas légèrement en avant
 - Les genoux pliés avec une légère flexion des hanches
 - La tête droite, les yeux sur le frappeur
 - Le corps détendu, prêt à bouger dans l'une ou l'autre direction
 - Les mains et le gant sont environ à la hauteur de la ceinture
 - Le poids réparti vers l'avant sur tout le pied

Jeu de pied :

Pas chassé de côté :

- Utilisé pour les déplacements courts
- Les pieds ne croisent pas
- Le corps reste bas durant le pas de côté (le corps ne se soulève pas)

- Bouger le pied le plus proche de la balle en premier en glissant ensuite l'autre pied sous le corps pour finalement ramener les pieds à environ la largeur des épaules en conservant une bonne position athlétique.
- Répéter si nécessaire pour que le corps soit bien centré derrière la balle

Pas croisé :

- Utilisé pour les longs déplacements
- Faire un pas en direction de la balle avec le pied du côté de la balle en premier
- Pivoter sur le pied le plus près de la balle en faisant un pas croisé avec le pied le plus éloigné de la balle
- Tourner les épaules à 90 degrés du point de départ
- Garder le corps bas durant le pas croisé (le corps ne se soulève pas)
- Les épaules doivent faire face à la balle, si possible
- Créer un panier avec le gant pour attraper la balle

Techniques de l'attraper :

Roulants :

- Champ intérieur
 - Mains bien ouvertes devant le corps (plus loin que les orteils) et en contact avec le sol
 - Le gant grand ouvert face à la balle
 - Les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules
 - Le pied du pas légèrement en avant
 - La balle est attrapée du sol vers le haut
 - Absorber la balle (mains souples) en amenant les coudes près du corps
 - Se servir de ses deux mains
- Champ extérieur
 - Roulants réguliers
 - Se déplacer vers la balle en ligne droite vers la cible
 - Mains bien ouvertes devant le corps (plus loin que les orteils) et en contact avec le sol
 - Le gant grand ouvert face à la balle
 - Les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules
 - Le pied du pas légèrement en avant
 - La balle est attrapée du sol vers le haut
 - Absorber la balle (mains souples) en amenant les coudes près du corps
 - Se servir de ses deux mains
 - Roulant ultime (Do or Die)
 - Se déplacer vers la balle en ligne droite comme vers une cible
 - Attraper la balle du côté de la main du gant avec le pied de l'enjambée à côté du gant
 - Pousser le gant ouvert à la balle pour l'attraper
 - Ramener le gant/la balle à l'épaule lanceuse quand le joueur saute et plante son pied pivot, le cou-de-pied face à la cible, pour effectuer le lancer (saut du corbeau)

Ballons :

- Se rendre à la balle le plus rapidement possible. Ne pas courir avec le bras du gant étendu et ne pas pédaler vers l'arrière (courir à reculons)
- Se placer sous la balle et faire un pas vers la balle pour l'attraper
- Attraper la balle au-dessus de la tête au-dessus de l'épaule lanceuse, les épaules étant en ligne avec la cible
- Attraper la balle à deux mains en la suivant dans le gant jusqu'à la fin du mouvement
- Adoucir l'impact de la balle avec la réception des coudes et des mains

Ballons à la clôture :

- Juger où la balle tombera et se rendre à la clôture le plus rapidement possible. Il est plus facile et plus sécuritaire de se rendre à la clôture et de reculer que de se rendre à la clôture et tenter un attrapé.

- Placer la main la plus proche de la clôture sur la clôture, garder la main sur la clôture et sauter pour attraper la balle :
 - Si la balle est sur la clôture ou au-delà de celle-ci
 - Et que la main nue est sur la clôture, garder la main sur la clôture et sauter pour attraper la balle.
 - Et que la main gantée est sur la clôture, sauter le plus haut possible pour attraper la balle avec le gant.
 - Si la balle n'est pas à la clôture, s'éloigner de la clôture et attraper la balle avec les deux mains.
- Ne pas oublier qu'il peut y avoir des coureurs et il faut savoir où lancer la balle après l'avoir attrapée.

FRAPPER

Prise :

- Tenir le bâton avec les doigts, pas les paumes
- Aligner les jointures du milieu (comme pour frapper à la porte) des deux mains pour prévenir le blocage des poignets
- Types de prises :
 - Longue prise
 - Mains ensemble près du bout du bâton
 - Moins de contrôle, plus de puissance
 - Courte prise
 - Mains ensemble à environ 7 à 12 cm du bout du bâton
 - Plus de contrôle, moins de puissance
 - Prise mains écartées
 - La main la plus basse au bout du bâton et la main la plus haute de 5 à 12 cm de la main la plus basse

Posture :

- Parallèle
 - Les deux pieds à égale distance du marbre
 - Élan compact, avec puissance
- Fermée
 - Le pied avant plus près du marbre
 - Potentiel plus puissant, mais plus difficile pour frapper une balle rapide
 - Plus facile de frapper au champ opposé
- Ouverte
 - Le pied arrière plus près du marbre
 - Meilleure vision de la balle
 - Plus de contrôle, moins de puissance

Situation dans la boîte du frappeur :

- À l'arrière de la boîte du frappeur
 - Temps de réaction plus long
 - Meilleure vision du marbre et de la balle
- À l'avant de la boîte du frappeur
 - Plus facile pour frapper des balles cassantes
 - Ne peut pas voir et le marbre et la balle
- Neutre (en ligne avec le marbre)
 - Le lancer va casser, mais pas trop
 - Peut voir et le marbre et la balle
 - Temps de réaction suffisant

Position prêt :

- Pieds
 - Un peu plus éloignés que la largeur des épaules
 - Poids sur la plante des pieds
 - Le poids distribué également entre les deux pieds
- Genoux
 - Légèrement pliés pour une bonne stabilité
 - À l'intérieur des pieds
- Corps
 - Légèrement fléchi aux hanches
- Bras
 - Détendus
 - Les avant-bras forment un « A » ou un « V » à l'envers
- Mains
 - À la hauteur de l'épaule arrière
 - Au sommet de la zone des prises
 - Confortables, prise détendue (pas serrées)
- Tête
 - Placée de façon à voir le lanceur des deux yeux et que ceux-ci soient de niveau
 - Les yeux fixés sur le point de lâcher prise du lanceur (hanche)
 - Surveille la balle au point de contact (ou du gant du receveur si c'est une balle)

Élan :

- Armé (l'avant-pas)
 - Il transfère son poids sur le bord intérieur du pied arrière
 - L'épaule d'en avant et la hanche font une rotation intérieure en direction du receveur
- Enjambée avant
 - Enjambée vers le lanceur
 - Doit être courte et contrôlée (compacte)
 - Le pied avant plante à une ouverture d'au plus 45 degrés
 - La tête et les yeux demeurent fixes
- Rotation de la hanche
 - Après une bonne poussée du pied arrière, le poids est transféré contre le pied avant au moment où les hanches commencent à tourner
 - Bras et mains restent en arrière
- Action de l'épaule/du bras/du poignet
 - Rotation des épaules après que les hanches commencent à tourner
 - Ramener les mains à l'intérieur de la balle, les poignets en position
 - Au point de contact, allonger les bras dans la zone de frappe, la paume de la main supérieure vers le sol et la paume de la main inférieure vers le haut
 - Fouetter le bâton avec les poignets
- Suivi
 - Le haut des mains « roule au-dessus » du bas des mains après le contact
 - Complète l'élan
 - Les épaules continuent de tourner
 - Le bâton termine derrière le corps et au-dessus de l'épaule, le menton sur l'épaule arrière

COURSE SUR LES BUTS

Quitter la boîte des frappeurs :

- Le premier pas avec le pied le plus loin du lanceur
- Échapper le bâton, ne pas le lancer

Courir au premier but :

- Ne pas regarder la balle
- Traverser le premier but en courant à pleine vitesse
- Ne pas se précipiter
- Toucher la partie du but la plus près du marbre
- Ne pas glisser, à moins que ce soit pour éviter un toucher
- Prendre rapidement le contrôle en prenant de petits pas et en abaissant les hanches
- Tourner vers le champ intérieur afin de revenir au but
- Ne jamais tourner le dos à la balle. Ne pas quitter la balle des yeux en retournant au but

À partir d'un but :

- Départ lancé/Départ fusée
 - Le pied principal est en contact avec le but
 - Faire un pas avec le pied arrière avant le lâcher prise de la balle
 - Le pas commence quand le bras du lanceur est à la position à 12 heures
 - Ceci commence à générer de la vitesse
- Départ de piste
 - Le pied arrière est sur le but
 - Le pied avant est étendu devant le but
 - Les genoux sont fléchis, prêts à faire un sprint, quand le lanceur relâche la balle

Départ rapide après un lancer :

- Calculer le pas pour avancer lorsque le bras du lanceur est à la position 12 heures
- Arrêter brusquement et retourner au but si la balle n'est pas frappée
- Ne pas tourner le dos à la balle

Contourner un but :

- Faire une petite boucle avant d'atteindre le but
- Pencher vers l'intérieur le plus possible en tournant
- Toucher le coin intérieur du but avec la jambe intérieure (jambe gauche) si possible
- Conserver la même foulée

GLISSER

Déterminer la jambe qui glisse

- Demandez aux joueurs de s'asseoir les jambes croisées
- La jambe du dessous est habituellement la jambe utilisée pour glisser

Position de fin

- Glisser la jambe pliée à 90 degrés, rentrée sous l'autre jambe
- L'autre jambe est étendue, légèrement pliée
- Le pied de la jambe étendue est de 10 à 15 cm (4-6 pouces) au-dessus du sol
- Le but est d'abord touché par la jambe étendue
- Le poids du glisseur est vers l'arrière
- Le menton est rentré dans la poitrine
- Les bras sont levés au-dessus de la tête

Distance

- Commencer à glisser à environ une longueur et demie de corps du but

Conseils généraux :

- S'assurer que les joueurs portent un casque protecteur même durant la séance d'entraînement
- Donner confiance en commençant facilement et en progressant graduellement
- Utiliser du personnel de soutien jusqu'à ce que le glisseur soit confiant
- Pratiquer à glisser sur du gazon humide, dans un tas de sable ou dans un gymnase
- Utiliser des buts non fixés pour commencer
- Enseigner à glisser aux joueurs en chaussettes ou pieds nus

Enseigner les progressions de la glissade :

- Déterminer la jambe pliée ou rentrée
 - Demandez aux joueurs de former un cercle autour de l'entraîneur
 - Faire asseoir les joueurs avec les jambes croisées
 - Ils vont naturellement rentrer une jambe sous leur corps et ce sera leur jambe naturelle pour glisser
- Faites la démonstration de la position finale
 - Glisser la jambe droite, mais pas bloquée
 - Plier la jambe rentrée
 - Les bras levés au-dessus de la tête
 - Le menton rentré dans la poitrine
- Position finale du mouvement
 - Avec un volontaire qui est couché en position de fin, l'entraîneur saisit son pied et le tire pour simuler le mouvement de la glissade
- Se tenir en position finale
 - À partir de la position debout, faites placer les joueurs en position finale
 - Assurez-vous qu'ils lancent leurs mains vers l'arrière en haut de leur tête et qu'ils rentrent le menton dans leur poitrine
- Glisser avec soutien
 - À l'aide de deux entraîneurs forts qui soutiennent le bras du glisseur ou tiennent un bâton pour que le joueur s'y agrippe et descende lentement le joueur en position finale
- Glisser avec soutien en faisant un léger jogging
 - Comme ci-dessus, faites d'abord un petit jogging durant environ 10 mètres
 - Comme ci-dessus, mais le joueur fait un léger jogging sur environ 10 mètres, puis il saisit le bâton tenu par 2 entraîneurs qui se baissent vers le sol
- Glisser avec un soutien tout en faisant un sprint
 - Comme ci-dessus, mais en faisant un sprint
- Plier la jambe de glissade en joggant sans aide
- Plier la jambe de glissade en sprintant sans aide

CONSEIL D'ENTRAÎNEMENT :

- Demandez aux joueurs de glisser sans souliers
- Enseigner à glisser sur le gazon mouillé

LANCER – BALLE LENTE

Technique du lancer :

- Prise

Le lanceur saisit la balle avec l'index, le majeur et l'annulaire légèrement espacés sur une couture et le pouce en dessous sur la couture opposée. Le petit doigt est du côté opposé de la balle du pouce. Le lanceur doit saisir la balle avec ses doigts et non avec sa paume; il doit y avoir de l'espace entre la balle et la paume.

- Posture

Le lanceur saisit la balle avec l'index, le majeur et l'annulaire légèrement espacés sur une couture et le pouce en dessous sur la couture opposée. Le petit doigt est du côté opposé de la balle du pouce. Le lanceur doit saisir la balle avec ses doigts et non avec sa paume; il doit y avoir de l'espace entre la balle et la paume.

Le talon du pied du côté du bras lanceur doit être sur le caoutchouc et les orteils du pied du côté du gant doivent être sur ou légèrement derrière le caoutchouc dans une position confortable, avec le poids sur le pied arrière. Le lanceur doit faire face au frappeur et doit s'arrêter complètement, avec la balle devant son corps pendant une pleine seconde, avant de commencer à exécuter le lancer.

- La poussée, l'enjambée et le relâchement

Le lanceur commence l'exécution du lancer en balançant le bras lanceur vers le bas, vers l'arrière, puis vers l'avant dans un élan fluide pendant que le bras du gant reste vers le bas et légèrement éloigné du côté du corps. Le mouvement du bras lanceur est un mouvement simple et semi-circulaire, par opposition à un fouetté rapide. Au point le plus élevé de l'élan arrière, le bras lanceur est parallèle au sol et la paume de la main est tournée vers le bas. Lorsque le lanceur tient la balle vers l'arrière, il transfère son poids sur la jambe du côté du bras lanceur et avance avec la jambe du côté du gant en relâchant la balle devant son corps. La balle est lancée vers le haut et doit suivre un arc d'au moins 6 pieds ne faisant pas plus haut que 12 pieds du sol.

- Suivi

Après avoir relâché la balle, le bras lanceur continue le mouvement vers l'avant, la main s'arrête vers le haut et le bras se trouve près de l'oreille du lanceur. Immédiatement après le suivi, le lanceur fait plusieurs pas vers l'arrière pour se protéger et ne pas interrompre le jeu de défense, puis il se place en position d'attente pour attraper toute balle frappée vers lui.

ATTRAPER

Position dans la boîte du receveur :

- Attendre que le frappeur soit placé
- Remarquer son élan
- Se placer à environ un bâton de distance derrière le pied arrière du frappeur
- N'essayez pas d'attraper la balle. Laissez la balle venir à vous

Donner le signal :

- S'accroupir avec les talons au-dessus du sol
- Cacher le signal des adversaires en plaçant le gant sous le genou du même côté
- Aligner les genoux avec le bord du marbre
- Donner le signal profondément et contre la cuisse

Donner la cible (sans coureurs) :

- Mêmes étapes que pour donner un signal sauf :
 - Pieds décalés avec une inclinaison du tronc vers l'avant
 - Gant au côté de la jambe pour cacher le signal à l'entraîneur adverse
 - La main lanceuse cachée à l'arrière ou au bas de la jambe

Donner la cible (avec des coureurs sur les buts ou un compte de deux prises) :

- Recevoir les changements de position pour permettre un lancer plus rapide
 - Pieds plus écartés l'un de l'autre
 - Talons au sol
 - Pieds décalés avec le pied pivot plus reculé
 - Genoux pliés pour rehausser la cible
 - La main lanceuse cachée derrière le dos ou le bas de la jambe

SOURICIÈRES

Défensive :

- Un lancer dard ou un lancer fouetté (coude et poignet seulement, de l'oreille)
- Garder la balle visible des coéquipiers défensifs
- Courir vite après les coureurs pour les forcer à décider dans quelle direction courir
- Être à un demi-pas de votre côté lanceur pour que le coureur ne soit pas dans le chemin du tir à votre partenaire (c.-à-d. faire dévier la balle)

- Aussitôt que vous voyez le numéro au dos du coureur, vous voulez effectuer le tir parce que le coureur a décidé dans quelle direction il va
- Le but est de ne pas avoir besoin de faire un relais, ou au moins d'en faire un qui permette de retirer le coureur
- Dans le meilleur des cas, c'est un retrait. Au pire, le coureur est sauf au but de départ (c.-à-d. n'avance pas)
- Une bonne feinte est meilleure que 10 petites
- Mouvement du joueur défensif
 - S'écarter
 - Une fois que le joueur défensif lance la balle, il s'écarte et retourne au but d'où il vient pour agir comme soutien au prochain joueur défensif

ou

- Suivre votre lancer
 - Une fois que le joueur défensif lance la balle, il fait un pas franc pour sortir du sentier des buts et suit son lancer au but auquel il l'a expédié. Il va agir ensuite comme soutien en cas de relais erratique ou il va remplacer le joueur défensif quand il suit le lancer

Offensive :

- Le coureur de but pris en souricière devrait demeurer dans la souricière le plus longtemps possible pour permettre aux coureurs derrière lui d'avancer le plus loin possible
- Chercher un joueur défensif sans la balle pour courir vers lui pour obtenir une décision d'obstruction contre l'équipe défensive

RELAIS

- Le relais commence avec un tir solide et précis du champ extérieur
- Le voltigeur devrait essayer de lancer la balle dans le gant du relayeur à peu près à la hauteur de la tête
- Le relayeur :
 - Présente une cible avec ses deux bras dans les airs et demande la balle
 - Se tient en angle de 45 degrés du côté du gant
 - Pivote vers le gant et lance rapidement pour relayer la balle à la cible suivante

Olympiques spéciaux – Softball

Annexe B - Échauffement dynamique



ANNEXE B :

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

Un échauffement dynamique correspond à 10 minutes ou plus d'activités qui préparent les athlètes physiquement et mentalement pour l'entraînement ou la compétition. Les athlètes devraient faire un échauffement dynamique avant chaque séance d'entraînement ou compétition parce qu'il :

- améliore la performance
- réduit le risque de blessure

L'échauffement dynamique a plusieurs avantages sur l'étirement statique traditionnel. L'échauffement dynamique :

- Accélère le rythme cardiaque plus efficacement
- Élève la température des muscles
- Améliore la production de force et de puissance
- Forme le cheminement neural utilisé dans le sport de l'athlète
- Fournit aux muscles qui travaillent l'énergie des systèmes utilisés dans le sport de l'athlète
- Améliore la préparation mentale
- Aide à réduire le risque de blessure

Un échauffement dynamique a trois composantes

- Exercice actif. L'exercice actif élève le rythme cardiaque, augmente la température du muscle et améliore l'amplitude du mouvement.
- Étirement dynamique et conscience corporelle. L'athlète active des muscles par une grande variété de mouvements, y gagne un meilleur sens de l'équilibre et développe le contrôle du corps.
- Exercices propres au sport. Ceux-ci préparent l'athlète mentalement et physiquement à pratiquer son sport.

Un échauffement dynamique est propre au sport

- Un échauffement dynamique utilise les mêmes groupes musculaires que le sport. Exemple : le cyclisme n'augmente pas la température dans le haut du corps, ce ne serait donc pas un échauffement approprié pour un lanceur.
- Un échauffement dynamique forme le cheminement neural nécessaire dans le sport. Exemple : Bien que la course utilise les mêmes muscles que le cyclisme, l'ordre dans lequel les muscles sont sollicités est très différent, ainsi la course ne serait pas le meilleur choix d'échauffement pour un cycliste.
- Un échauffement dynamique efficace utilise les mêmes systèmes d'énergie que le sport de l'athlète. Exemple : Le softball compte principalement sur le système d'énergie ATP-CP pour fournir de l'énergie aux muscles qui travaillent, alors que les coureurs de longue distance ont besoin principalement de sources d'oxygénation. L'échauffement du joueur de softball devrait en conséquence comprendre des périodes d'activité plus courtes, plus intenses, entrecoupées de périodes de repos pour ressembler à un jeu typique au softball.

Un échauffement dynamique efficace prépare l'athlète au sport sans provoquer de fatigue

- L'échauffement efficace et la fatigue ont des effets contraires sur certains aspects de la performance :

Échauffement...	Fatigue...
• Augmente la capacité de produire la force maximale	• Diminue la capacité de produire la force maximale
• Augmente la vitesse maximale de contraction	• Diminue la vitesse maximale de contraction
• Augmente le taux maximal de développement de la force	• Diminue le taux maximal de développement de la force
• Diminue le temps nécessaire pour « mettre le muscle à 'on' » et « mettre le muscle à 'off' »	• Augmente le temps nécessaire pour « mettre le muscle à 'on' » et « mettre le muscle à 'off' »
• Diminue le risque de blessure	• Augmente le risque de blessure

- Trois variables déterminent l'efficacité d'un échauffement dynamique :
 - L'intensité des activités d'échauffement
 - La durée de l'échauffement
 - Le temps écoulé entre la fin de l'échauffement et la participation à l'événement
- Si vous modifiez l'une de ces trois variables, vous devez ajuster les deux autres pour produire les mêmes résultats. Par exemple, si vous augmentez l'intensité de l'échauffement, vous devez soit raccourcir l'échauffement ou donner plus de temps de récupération après l'échauffement. Et quelques variables peuvent être plus faciles à changer que d'autres. Par exemple, la durée de l'échauffement et le temps écoulé avant la partie peuvent être déterminés par la ligue ou les arbitres. En pareil cas, vous devez ajuster l'intensité de l'échauffement pour correspondre aux deux autres variables.

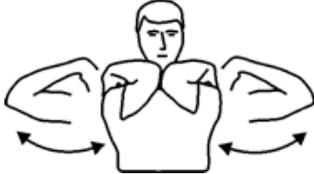
Exemple au softball	
Athlètes :	Équipe de softball mineur
Événement :	Échauffement avant une partie
Durée :	20 minutes
Période entre échauffement et événement :	10 minutes
Échauffement actif (5 minutes) :	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes de jogging ou jeux amusants (tag) • Augmenter l'intensité graduellement • Imiter les mouvements caractéristiques du softball • Pratiquer les habiletés à une plus faible intensité • Rendez-les amusantes!
Étirement dynamique et conscience corporelle (5 minutes) :	<p>Effectuez deux fois chacun des exercices de la liste ci-dessous, parcourir 40 mètres à chaque répétition; jogging léger pour retourner à la position de départ entre chaque répétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A marche/A sauts • B marche/B sauts • C marche/C sauts • Soulevé de terre • Spider man • Fentes marchées • Fentes marchées avec rotation du tronc • Fentes de côté • Fentes de côté avec pivot • Kareoka (grapevine) • Bondir en faisant des mouvements vers l'avant et latéralement • Sprints
Habiletés propres au sport (10 minutes) :	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints à reculons • Exercices Conditionnement, Réaction, Agilité, Vitesse, Frappe • Lancer avec un partenaire (augmenter graduellement la distance) • Recevoir avec un partenaire • Exercices de course sur les buts • Exercices de frappe (travail avec le Tee, lancer devant et/ou avec un lanceur)

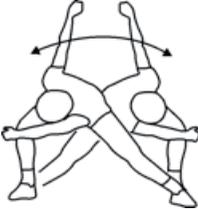
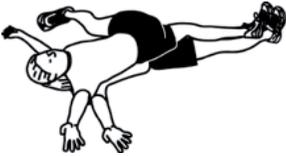
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE POUR LE SOFTBALL

But : Cet échauffement dynamique est conçu pour préparer le corps à jouer. Il va rendre l'athlète échauffé, détendu et prêt à l'action. De plus, l'équilibre, la mobilité et la souplesse générale seront améliorés. Cela devrait être fait avant chaque partie, chaque séance d'entraînement et chaque séance de conditionnement physique.

Instructions :

- Effectuer tous les mouvements durant 20 à 30 secondes, avec un repos minimum entre les répétitions/exercices.
- Faire tous les mouvements en douceur; éviter les mouvements saccadés ou irréguliers qui peuvent surmener un muscle.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p data-bbox="290 651 513 683">Sauts du pantin</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Se placer debout, bras à côté du corps, les paumes vers l'avant, les pieds confortablement côte à côte.• Sautez et écartez les jambes plus loin que la largeur des épaules et amenez les bras au-dessus de la tête; atterrissez les pieds écartés.• Sautez de nouveau, amenez les pieds ensemble et les mains de chaque côté du corps.• Répéter.
<p data-bbox="244 998 584 1066">Balancement horizontal des bras et "auto câlin"</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Tenir les bras pointés vers l'extérieur, les pieds confortablement posés côte à côte.• Balancer les bras en douceur d'un côté à l'autre du corps en faisant un "auto câlin".• Balancer les bras vers l'arrière, en pleine extension.• Répéter.
<p data-bbox="254 1278 555 1310">Rotation des épaules</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Faire tourner les épaules lentement et en douceur —en haut, en avant, en bas et vers l'arrière.• Répéter.• Renverser la direction— en haut, en arrière, en bas, en avant.• Répéter.
<p data-bbox="244 1544 530 1613">Équilibre horizontal des coudes</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Amener les mains aux épaules et lever les coudes au niveau des épaules, comme pour montrer vos biceps.• Déplacer les coudes en douceur l'un vers l'autre, se touchant légèrement.• Balancer les coudes pour les ramener sur le côté.• Répéter.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p>Balancement des bras par-dessus le corps fléchi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez en position athlétique et fléchissez votre corps aux hanches (pas la taille). • Amenez votre bras droit à l'extérieur et plus loin que votre genou gauche tout en balançant votre bras gauche le plus haut possible derrière vous. • Faites une rotation du tronc pour amener votre bras gauche vers votre genou droit, en levant votre bras droit le plus haut possible derrière vous. • Répéter, en alternant les côtés.
<p>Croix de fer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous bien à plat sur le dos, les bras bien tendus sur les côtés, les paumes vers le haut. • Soulevez lentement votre jambe droite bien haute, puis amenez-la en roulant vers votre côté gauche le plus près possible de votre main gauche, en gardant votre jambe droite en ligne. • Retournez en roulant, en soulevant la jambe droite de nouveau haut dans les airs. • Retournez lentement à la position de départ. • Soulevez la jambe gauche dans les airs et faites la même chose que pour votre côté droit. • Répéter, en alternant les côtés.
<p>Scorpion</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous sur le ventre, les bras écartés sur les côtés et les paumes vers le bas. • Soulevez la jambe gauche du sol, genou plié. • Essayez d'amener la jambe gauche à votre main droite, en vous assurant de rouler vers l'extérieur et d'ouvrir vos hanches. • Répéter, en alternant les côtés.
<p>Chenille</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez-vous un bon espace dans une salle ou sur le terrain pour faire cet exercice. • Pliez-vous aux hanches; amenez vos mains au sol en gardant les jambes droites. • Quand vous touchez le sol, rampez lentement vers l'avant en vous servant de vos mains ("marche avec les mains") sans bouger vos pieds et allez le plus loin possible vers l'avant, en gardant les jambes droites. • Variation : Effectuez un push-up une fois dans cette position. • Maintenant, en gardant les jambes droites, marchez vers l'avant avec vos pieds, votre poids sur le bout de vos pieds ("manche avec les orteils") tout en gardant les mains immobiles. • Répéter, en avançant lentement.
<p>Squats de Cowboy</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez avec les pieds plus écartés que la largeur de vos épaules. • Vos orteils devraient pointer vers l'extérieur et vos genoux pointer dans la même direction. • Placez vos mains derrière votre tête. • Faites un squat lentement en pliant les deux genoux jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. • Retournez lentement à la position debout. • Répéter.

Exercice et Diagramme

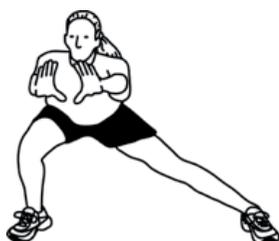
Instructions

Mouvement arrière pour toucher les orteils



- Tenez-vous debout bien droite.
- Soulevez le pied droit du sol, puis penchez-vous lentement vers l'avant, en étendant la jambe droite bien droite derrière vous pendant que vous êtes pliée à un angle de 90 degrés (vous formez un "T").
- Touchez le pied gauche au sol avec la main droite.
- Tout en gardant la jambe étendue bien droite, penchez-la lentement vers le sol derrière vous.
- Reculez pour transférer votre poids sur la jambe droite et levez la jambe gauche derrière vous.
- Penchez-vous en position "T" et touchez votre pied droit au sol avec votre main gauche.
- Répéter, en continuant le mouvement vers l'arrière.

Fente de côté



- Commencez en position debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules.
- Commencez à plier le genou droit et penchez-vous vers votre côté droit en poussant les fesses vers l'extérieur derrière vous.
- Baissez-vous pour que votre cuisse soit parallèle au sol. Levez les deux bras devant vous au niveau de votre poitrine. (Important : assurez-vous que votre genou droit ne va pas plus loin que vos orteils). Transférez lentement votre poids pour retourner à votre position originale.
- Répéter en direction opposée.

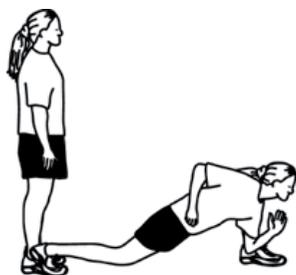
Fente et torsion



- Tenez-vous debout bien droite, les pieds légèrement écartés.
- Faites un pas vers l'avant avec votre pied gauche et pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Ceci exige un pas fendu pour plier sans que le genou étendu se retrouve derrière les orteils. Gardez à la fois le genou et la cheville alignés et pointés vers l'avant.
- Quand vous descendez, tournez votre corps vers votre genou fléchi (quand votre genou gauche est fléchi, faites la rotation du tronc à votre gauche).
- Soulevez votre poids de votre pied droit derrière vous et amenez-le devant pour retrouver votre position debout normale de départ.
- Répéter le même mouvement en utilisant le pied droit pour faire un pas en avant.

Note : Cet exercice peut aussi être effectué en position stationnaire en retournant à votre position originale et en alternant le mouvement.

Fente profonde et portée



- Debout bien droit, pieds légèrement écartés.
- Faites une fente vers l'avant avec la jambe gauche, en pliant le genou de devant et en abaissant votre hanche.
- Penchez-vous vers l'avant et touchez l'intérieur de votre pied gauche avec votre coude gauche plié.
- Assurez-vous que le genou et la cheville sont alignés vers l'avant avec les orteils quand vous faites le mouvement spécifié.
- Amenez votre pied droit vers l'avant, en reprenant la position debout, légèrement en arrière de l'endroit où vous avez commencé.

Note : Cet exercice peut aussi être effectué en position stationnaire en retournant à votre position originale et en alternant le mouvement.

Exercice et Diagramme

Instructions

Genoux hauts



- Tenez-vous droit, pieds légèrement écartés.
- Sautez sur le pied gauche, en levant le genou droit bien haut, pour que la cuisse soit parallèle au sol et vos pieds fléchis et atterrissez sur votre avant-pied gauche.
- Sautez sur votre pied droit, en levant le genou gauche bien haut et répétez en transférant votre poids de l'avant à l'arrière pour faire un jogging avec les jambes levées hautes. Gardez les coudes pliés à un angle de 90 degrés en tout temps en les balançant comme en position normale de course, en gardant le haut des bras près du corps et les mains pas plus hautes que le niveau du nez.
- Répétez à un rythme de course, en bougeant rapidement et en douceur.

Talons aux fesses



- Debout, pieds légèrement écartés.
- Courez vers l'avant, en gardant les genoux bas. Pliez les genoux jusqu'à ce que les talons atteignent les fesses. Courez vers l'avant, en continuant ce mouvement en vous assurant d'atterrir sur vos avant-pieds.
- Gardez les coudes fléchis à un angle de 90 degrés en tout temps, en les balançant comme en position normale de course, en gardant le haut des bras près du corps et les mains pas plus hautes que le niveau du nez.
- Répétez à un rythme de course, en bougeant rapidement et en douceur.

LE RETOUR AU CALME

Un retour au calme efficace peut se dérouler après une séance d'entraînement ou une compétition, puisqu'il augmente la vitesse à laquelle les conséquences indirectes de l'exercice sont supprimées des muscles en travail. L'accumulation de ces sous-produits peut contribuer à la fatigue, mais l'exercice à faible intensité peut aider à accélérer la récupération en diminuant leur concentration.

L'accélération de la récupération peut avoir des effets importants sur la performance et sur la prévention des blessures :

- Les gains faits dans le reste de la période suivant l'activité physique peuvent être plus importants.
- La capacité de connaître une bonne performance à des événements futurs peut être accrue.
- La capacité de s'entraîner avec plus d'intensité durant de subséquents entraînements peut augmenter.
- Le risque de blessure peut diminuer, parce que la fatigue prédispose l'athlète aux blessures.

PRINCIPES D'UN RETOUR AU CALME EFFICACE

- Le retour au calme devrait consister en exercices aérobie à faible intensité correspondant à 30 à 45 % du VO₂ max ou à la fréquence cardiaque de réserve.
- Le retour au calme devrait utiliser des groupes de muscles semblables à ceux utilisés durant la pratique du sport de l'athlète.
- Le retour au calme devrait donner l'occasion de réduire le niveau d'attention porté aux habiletés et aux techniques.

QUE DIRE DES ÉTIREMENTS STATIQUES?

- Il n'y a pas de preuve de haute qualité qui suggère que l'étirement statique avant ou après l'activité sportive réduit le risque de blessure.
- Pourquoi alors devrais-je faire des étirements statiques?
 - Pour améliorer la performance dans les sports dans lesquels l'amplitude du mouvement est importante.
 - Exemple : Les lanceurs améliorent la technique du lancer quand ils améliorent leur amplitude de mouvement et ils peuvent aussi être capables de générer plus de puissance ce qui augmente la vitesse de leurs lancers.
 - Ramener les muscles à leur longueur d'avant l'exercice. Dans le cas des sports qui comprennent de nombreux mouvements répétitifs, les muscles qui sont contractés à répétition peuvent devenir plus courts avec le temps. Bien qu'il soit profitable que les habiletés spécifiques soient répétées, cela peut causer des problèmes de performance pour d'autres habiletés.
 - Exemple : Au softball, le receveur est en position accroupie pour de longues périodes de temps ce qui peut amener les muscles des quadriceps à devenir plus courts parce que ces muscles s'adaptent à la position accroupie. Cela signifie que les muscles sont à leur longueur optimale durant la station accroupie, mais la performance de la course sur les buts peut en souffrir parce que les muscles n'ont plus la longueur optimale pour courir. Les receveurs sont encouragés à étirer leurs muscles quadriceps et les fléchisseurs de la hanche.

- Conserver et améliorer la posture. Une bonne posture minimise l'incidence de blessures chroniques aux extrémités. Avec le temps, l'étirement statique aide à minimiser le syndrome de la sciatique et de la traversée thoracobrachiale (une réduction de l'espace par lesquels passent les vaisseaux sanguins et les nerfs fournisseurs des jambes et des bras), les deux étant reliés aux blessures de surmenage des extrémités. Améliorer la posture prend souvent des semaines ou des mois de diligence. Les muscles qui sont contractés de façon répétitive et deviennent plus courts avec le temps peuvent avoir un effet négatif significatif sur la posture.
 - Exemple : Comme décrit ci-dessus, s'accroupir fréquemment peut provoquer un raccourcissement des fléchisseurs de la hanche, comme le peuvent les positions défensives ou du receveur au softball. Les fléchisseurs de la hanche plus courts contribuent à la rotation antérieure du pelvis. Cette rotation peut augmenter le risque de blessures au bas du dos, au pelvis et aux muscles ischio-jambier.
- Comment utiliser efficacement l'étirement statique?
 - L'étirement statique devrait avoir lieu quand les muscles sont chauds (habituellement après un entraînement ou un événement).
 - L'étirement statique ne devrait pas faire partie de l'échauffement dans les sports où la haute vitesse et la contraction élevée des muscles sont nécessaires parce que la performance pourrait en souffrir.
 - Il est important d'équilibrer les groupes de muscles opposés au moment de l'étirement pour équilibrer les deux côtés du corps.
 - Les athlètes devraient sentir seulement un léger étirement au début de l'exercice, mais ils devraient ensuite sentir un lâcher prise graduel ou l'élongation du muscle.
 - Le nombre de répétitions et la durée de chaque étirement dépendent de la raison d'être de l'étirement. Par exemple :
 - Augmenter l'amplitude du mouvement : faire trois (3) répétitions de 30 secondes.
 - Retourner les muscles à leur longueur d'avant l'exercice : faire une (1) répétition de 30 secondes.
 - Améliorer la posture : faire (un) 1 étirement progressif qui dure jusqu'à 120 secondes.

Olympiques spéciaux – Softball

Annexe C -

*Retour au calme, étirements statiques
et entraînement à la souplesse*

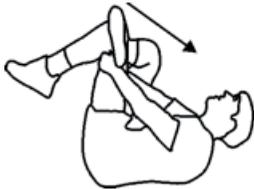
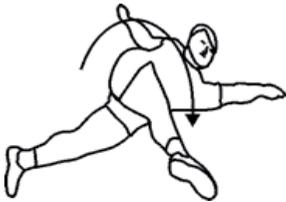


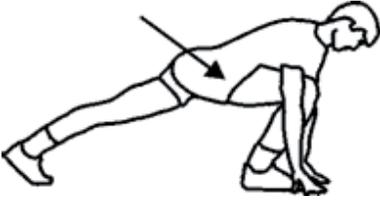
ANNEXE C :

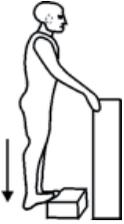
RETOUR AU CALME, ÉTIREMENTS STATIQUES ET ENTRAÎNEMENT À LA SOUPLESSE

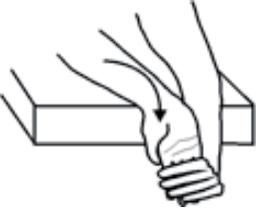
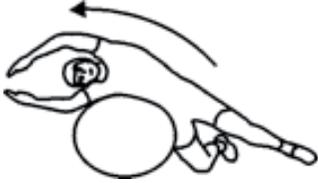
Instructions :

- Tenir chaque exercice 30 à 45 secondes.
- Les étirements devraient être faits lentement et en douceur et il est plus efficace lorsqu'il est fait après un bon échauffement, comme partie d'un programme de souplesse ou à la fin de chaque partie, séance d'entraînement ou séance de conditionnement physique, comme activité de retour au calme.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p>Étirer le bas du dos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous sur le dos. • Saisissez votre genou avec les mains et tirez-le vers votre poitrine. • Tenez. Relâchez. • Répéter, alternez les jambes.
<p>Étirer les fessiers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous à plat sur le dos. • Sans tension et en gardant votre dos au sol, soulevez votre genou gauche et croisez votre pied droit par-dessus votre genou gauche (pour former le chiffre 4). • Saisissez votre jambe gauche derrière le genou et tirez-la vers votre poitrine, pour étirer le fessier droit. • Tenez la position en gardant votre dos fermement sur le sol en tout temps et vos muscles souples et détendus.
<p>Étirer la bandelette iliotibiale couché en croisé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous confortablement sur le dos avec les jambes étendues à plat. Placez les bras en croix de chaque côté de vous. • Levez la jambe droite sans plier le genou. • En gardant votre main droite à plat au plancher, tournez votre corps vers la gauche, en touchant votre pied droit avec votre main gauche. Si vous le pouvez, saisissez votre pied droit avec votre main gauche tout en gardant votre jambe droite étendue. • Tenez la position. • Répéter, avec l'autre jambe.
<p>Étirer les abdominaux couché (Pose du Cobra)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous face au tapis, les coudes pliés et les mains à plat sur le tapis près de votre poitrine. • Poussez lentement avec vos mains, étendez vos épaules et soulevez le haut du corps du tapis, pour hyper étirer votre dos. • Tenez la position.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p>Étirer la hanche</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Commencez en position à plat face au tapis, puis soulevez le haut de votre corps du tapis, en étendant pleinement vos bras comme pour faire un push-up, en gardant les bras droits. Avancez le pied droit entre vos mains, en gardant la jambe gauche étendue derrière vous. Gardez une ligne droite du haut du dos jusqu'au tendon d'Achille. Gardez les hanches basses et assurez-vous que le genou ne s'étende pas plus loin que les orteils. Tenez. Répéter avec l'autre jambe.
<p>Étirer les quadriceps et le dos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Rentrer les pieds sous le fessier, en gardant les genoux ensemble. Joignez vos mains derrière le corps. Alors que vous êtes dans cette position profondément agenouillée, fléchissez vers l'avant, en baissant le corps vers le sol. Tenez la position.
<p>Torsion du corps assis par terre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur le plancher, jambes étendues. Tournez lentement le tronc vers le côté gauche. Placez votre main droite près de votre fessier pour plus de stabilité. Tenez la position.
<p>Étirer les ichio-jambiers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Assis, les jambes ensemble et étendues. Sans plier les genoux, fléchissez le corps vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec les mains. Tenez la position.
<p>Étirer le bas du corps et le fessier</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Assis avec les jambes ensemble et étendues devant vous. Fléchir le genou gauche, soulever le pied gauche par-dessus le genou droit et placer le pied gauche au sol. Placez votre main droite sur l'extérieur de votre genou gauche; soutenez-vous avec votre main gauche confortablement derrière vous. Tenez la position. Répéter avec l'autre genou.
<p>Étirer l'intérieur de la cuisse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur une surface plane, les genoux pliés et la plante des pieds appuyés l'une contre l'autre. En gardant vos pieds le plus près du corps que possible, pressez légèrement l'intérieur de vos cuisses avec les mains. Tenez la position.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p>Étirer le mollet et le talon</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Debout bien droit, avec une petite plateforme à quelques centimètres du sol en avant de vos pieds. • Avancez sur la plateforme avec vos avant-pieds, laissant vos talons suspendus en l'air. Soutenez-vous en vous tenant sur quelque chose de stable. • Descendez lentement les talons. • Tenez la position.
<p>Étirer les ichio-jambiers debout</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Debout près d'un mur ou d'un équipement stable. • Avec une main sur le mur, fléchissez le genou opposé, tirant le pied avec l'autre main vers les fessiers. • Tenez la position.
<p>Étirer les abducteurs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Debout avec une épaule près du mur. Placez cette main contre le mur pour garder l'équilibre. • Soulevez le pied le plus près du mur et balancez la jambe derrière l'autre jambe pour étirer vos hanches. • Tenez la position.
<p>Étirer la coiffe du rotateur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez faire cet étirement assis ou debout. • Pliez les deux coudes. • Placez une main derrière le corps et une autre pliée au-dessus de votre épaule. • Saisissez vos mains et tenez la position. • Répéter, alternez les bras.
<p>Étirer les triceps</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez faire cet étirement assis ou debout. • Pliez le coude droit et placez-le au-dessus de la tête, la main pointant le dos. • Tirez le coude avec la main gauche vers le derrière de la tête. • Tenez la position. • Répéter, alternez les bras.

Exercice et Diagramme	Instructions
<p>Étirer la ceinture scapulaire</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez faire cet étirement assis ou debout. • Levez votre bras jusqu'au niveau de l'épaule et placez-le en travers du corps. • Tirez le coude avec la main libre vers la poitrine. • Tenez la position. • Répéter, alternez les bras.
<p>Étirer l'avant-bras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sur une surface plane, placez votre avant-bras, la paume vers le haut en position de supination, pendant librement (comme au bout d'une table). • Utilisez votre autre main pour tirer légèrement les doigts vers le bas pour l'hypertension de la main. • Tenez la position.
<p>Étirer les abdominaux en utilisant un ballon de stabilité</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous sur le dos sur un ballon de stabilité. • Arquez/hyper étendez votre dos et détendez-vous. • Tenez la position.
<p>Étirer les obliques en utilisant un ballon de stabilité</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Placez le côté de votre corps sur le ballon de stabilité. • Gardez les pieds au sol en tout temps. Vous pouvez fléchir le genou du bas pour plus de stabilité. • Étendez le bras au-dessus de votre tête sans qu'il repose sur le ballon. • Pliez et penchez d'un côté. • Tenez la position.

Lancer/recevoir quotidiens

Les joueurs vont faire les progressions suivantes du lancer avec un partenaire et une balle :

- **Fouetté du poignet :**
 - Les joueurs se tiennent de 4 à 6 pieds l'un de l'autre
 - Les joueurs tiennent le coude du bras lanceur dans la main ou le gant
 - En utilisant seulement la flexion au poignet, les joueurs lancent la balle à leur partenaire avec une rotation à 6 heures et à 12 heures de la balle

- **Position stationnaire à 2 pieds pour lancer ou exercice à un genou :**
 - L'entraîneur peut choisir d'utiliser l'un ou l'autre exercice pour cette progression. Il s'agit d'isoler l'action du bras
 - Position stationnaire à 2 pieds pour lancer
 - Les partenaires se tiennent de 10 à 12 pieds l'un de l'autre, les pieds écartés de la largeur des épaules et se faisant face
 - En utilisant seulement la rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé
ou
 - Exercice à un genou :
 - Les partenaires devraient être positionnés à environ de 15 à 20 pieds l'un de l'autre (la distance dépend aussi de la force du bras et de la précision)
 - Dans cette progression, Le joueur s'agenouille sur la jambe qui est celle de sa main lanceuse (c.-à-d. si le joueur lance de la droite, il se met à genou sur la jambe droite)
 - En utilisant seulement la rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé

- **Position K :**
 - Les partenaires se tiennent de 12 à 15 pieds l'un de l'autre
 - Le joueur est debout avec le derrière du pied ou le pied pivot perpendiculaire à la direction du lancer et il fait un pas puis place son pied avant en position du pas avec un pied à un angle de 45°. Son bras est étendu de côté et à la hauteur de l'épaule (Position K)
 - En utilisant la rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé

- **Position K avec un pas ou une enjambée :**
 - Les partenaires se tiennent de 15 à 20 pieds l'un de l'autre
 - Le joueur commence les pieds ensemble et perpendiculaires à la direction du lancer avec le bras étendu de côté et à la hauteur de l'épaule (Position K)
 - Le joueur va faire un pas ou une enjambée pour que le pied avant atterrisse alors qu'il est à un angle de 45 degrés et que l'arrière du pied ou le pied pivot soit encore perpendiculaire à la direction du lancer
 - En faisant un pas ou une enjambée, une rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé et ramener le pied pivot vers l'avant en direction de la cible de façon à ce que les deux pieds soient alignés

- **Pré enjambée en Position K :**
 - Les partenaires sont debout de 15 à 20 pieds l'un de l'autre
 - Le joueur commence les pieds ensemble et il fait face à la cible
 - Le joueur va transférer son poids sur le pied pivot (pied du côté du lancer) et pivoter. Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé et ramener le pied pivot vers l'avant en direction de la cible de façon à ce que les deux pieds soient alignés
 - Le pied avant atterrit avec le pied à un angle de 45°
 - Quand le pied avant atterrit, le joueur a le bras étendu de côté et à la hauteur de l'épaule (Position K)
 - En faisant un pas ou une enjambée, une rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé et ramener le pied pivot vers l'avant en direction de la cible de façon à ce que les deux pieds soient alignés

- **Mouvement complet :**
 - Les partenaires sont debout de 20 à 30 pieds l'un de l'autre
 - Le joueur commence les pieds ensemble et il fait face à la cible
 - Le joueur va transférer son poids sur le pied pivot (pied du côté du lancer) et pivoter pour que le pied pivot soit perpendiculaire à la cible et il fait un pas ou une enjambée avec le pied avant
 - Le pied avant atterrit avec le pied à un angle de 45°
 - En faisant un pas ou une enjambée, une rotation du tronc et un cercle du bras, le joueur lance légèrement la balle à son partenaire
 - Les joueurs devraient exagérer le suivi jusqu'à leur genou opposé et ramener le pied pivot vers l'avant en direction de la cible de façon à ce que les deux pieds soient alignés

- **Exercice du lancer sur cible**
 - Les partenaires se placent à 30-40 pieds de distance et simulent les lancers dans une situation de souricière
 - Le joueur avec la balle se tourne vers son partenaire en gardant toujours la balle dans le champ de vision du receveur
 - Le coude du joueur devrait être à la hauteur de l'épaule et la balle près de l'oreille
 - Pour lancer une balle au receveur, le joueur allongera le coude et fouettera le poignet (comme s'il lançait une fléchette)
 - Le receveur attrape la balle, sprinte vers son partenaire et effectue le même lancer de fléchette

- **Exercice d'échange rapide**
 - Les partenaires se placent à environ 40-50 pieds de distance l'un de l'autre
 - Le premier joueur lance une balle à son partenaire
 - Le receveur bouge les pieds pour capter la balle devant l'épaule de lancer, la main de lancer tout près afin de sortir la balle du gant
 - Le receveur déplace la balle en position le plus rapidement possible afin de lancer la balle à son partenaire
 - Les lancers se poursuivent en va-et-vient pendant 30 secondes en comptant les balles attrapées par les partenaires

Merci!



Olympiques spéciaux Canada tient à remercier Softball Canada (www.softball.ca) de lui avoir généreusement ouvert ses manuels d'entraînement et offert son expertise dans le domaine. La volonté de Softball Canada de travailler en collaboration a rendu possible l'élaboration de ce guide, en plus de permettre de l'adapter au développement des joueurs et de le rendre utile aux entraîneurs d'Olympiques spéciaux Canada. Olympiques spéciaux Canada remercie également Dave Bourne, formateur de responsables du développement des entraîneurs, Softball Canada, pour son leadership dans l'élaboration de cette ressource.



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada