

# BASEBALL CANADA

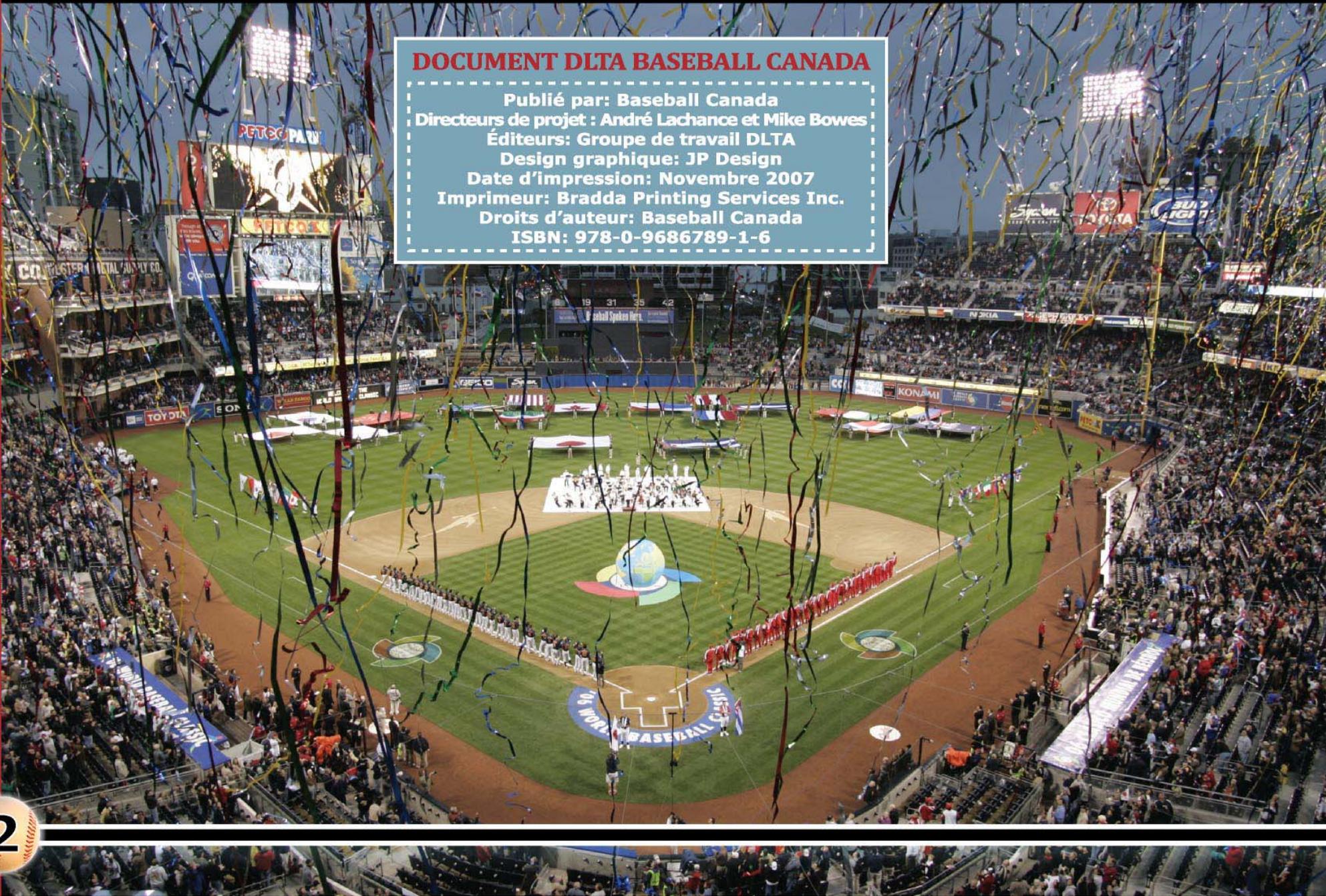
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE



**Leader canadien du lancer, de l'attrapé et de la frappe**

**DOCUMENT DLTA BASEBALL CANADA**

Publié par: Baseball Canada  
Directeurs de projet : André Lachance et Mike Bowes  
Éditeurs: Groupe de travail DLTA  
Design graphique: JP Design  
Date d'impression: Novembre 2007  
Imprimeur: Bradda Printing Services Inc.  
Droits d'auteur: Baseball Canada  
ISBN: 978-0-9686789-1-6



# »»» TABLE DES MATIÈRES



<b>4</b>	Remerciements	<b>18</b>	Les défis rencontrés	<b>34</b>	L'état du sport et des composantes vitales <i>Développement des joueurs, entraînement, direction et organisation, compétition, installations</i>
<b>5</b>	Préface	<b>21</b>	Le modèle du DLTA appliqué au baseball	<b>43</b>	Descriptions des étapes du DLTA Baseball
<b>7</b>	Sommaire	<b>22</b>	Survol du modèle du baseball canadien	<b>61</b>	Rôles des partenaires
<b>11</b>	Nos principes fondamentaux	<b>23</b>	Les 10 facteurs clés soutenant le DLTA	<b>62</b>	Recommandations et implantation
<b>12</b>	Le baseball dans le contexte canadien	<b>29</b>	Les principes clés de l'entraînement en performance	<b>65</b>	Initiatives stratégiques du DLTA
<b>14</b>	Pourquoi l'accent en la priorité sur l'athlète?				



## ANNEXES

<b>67</b>	Lexique
<b>70</b>	Liste de contrôle des habiletés pour les programmes d'initiation aux habiletés motrices – Rallye Cap
<b>71</b>	Profil des joueurs de baseball au Canada
<b>74</b>	Sommaire des défis, possibilités et initiatives proposés
<b>87</b>	Bibliographie

## REMERCIEMENTS

BASEBALL CANADA aimerait remercier Richard Way pour son encouragement, son expertise et son support au cours de la réalisation de ce projet. Baseball Canada remercie également Sport Canada et PacificSport pour leur appui. Le baseball étant un sport d'équipe demandant des capacités et une contribution de la part de plusieurs joueurs de différentes façons, ce rapport se veut le produit d'une équipe dédiée qui applique sa passion du baseball, qui partage son expérience provenant de plusieurs facettes de ce sport et qui démontre un désir d'atteinte de l'excellence en développant le chemin à suivre pour obtenir un système canadien centré sur l'athlète.

### BASEBALL CANADA

#### Développement à long terme de l'athlète

<b>André Lachance:</b>	Gérant des opérations baseball, Baseball Canada
<b>Jim Baba:</b>	Directeur exécutif, Baseball Canada
<b>Mike Bowes:</b>	Contractuel DLTA avec Baseball Canada
<b>Jason Dickson:</b>	Directeur exécutif, Baseball New Brunswick
<b>Alex Agostino:</b>	Directeur technique, Baseball Québec
<b>Remo Cardinale:</b>	Ex-entraîneur Équipe Nationale
<b>Shari Reiniger:</b>	Parent de joueur de baseball
<b>Brent Crowther:</b>	Représentant du comité Haute Performance de Baseball Canada
<b>Morgan de Peña:</b>	Directeur exécutif, Baseball Manitoba



# PRÉFACE



Ce projet a vu le jour à la suite de deux initiatives distinctes commencées par l'organisme canadien responsable du baseball au Canada, Baseball Canada, et par Sport Canada avec la collaboration et le soutien du ministre fédéral des Sports et de ses collègues provinciaux et territoriaux.

Baseball Canada et ses membres se sont réunis à Québec, en 2003, lors d'un "Sommet" afin de discuter, entre autres sujets, de leurs inquiétudes quant au développement du baseball au Canada. Plusieurs suggestions de projets furent soumises. C'est en réponse à ces propositions que le travail a été amorcé.

Subséquentement, suite à la publication de la politique canadienne des sports en 2005, le Canada a entrepris un projet majeur pour redonner de la vitalité au système sportif national. La nouvelle approche a été créée en réponse:

- aux inquiétudes face à l'inactivité physique des Canadiens;
- à l'épidémie grandissante d'obésité spécifiquement chez les enfants;
- et aux constatations de mauvaises performances des athlètes canadiens au niveau international.

Ce projet reçoit le soutien des ministres des Sports, fédéral, provinciaux et territoriaux. Sous la direction de Sport Canada, les centres canadiens multisports Vancouver et Pacific Sport ont la tâche considérable de transformer le système sportif canadien et d'adopter une approche innovatrice pour relever ce défi. Un groupe d'experts composé de cinq personnes (maintenant six) a été formé pour mener à bien cette transformation. L'approche du groupe d'experts est de :

- ▶ créer un modèle générique de développement à long terme de l'athlète (DLTA) pour ceux dont les capacités physiques le permettent;
- ▶ concevoir un supplément au modèle du DLTA pour reconnaître les besoins des athlètes présentant un handicap physique ou intellectuel;
- ▶ travailler avec les organismes nationaux de sports pour adapter le modèle générique pour satisfaire les besoins spécifiques des différents sports.

Baseball Canada a approuvé la création d'un comité de travail sur le DLTA lors de son congrès annuel de novembre 2005 tenu à Regina. Baseball Canada avait déjà identifié plusieurs des mêmes défis associés au développement du baseball au Canada à son sommet de Québec de novembre 2003.

L'adoption du DLTA pour transformer la pratique du baseball au Canada est une approche innovatrice visant à rencontrer les besoins du système et des athlètes. Suite à la divulgation du modèle spécifique du DLTA, Baseball Canada et ses membres publient un plan pour son implantation pour ses membres de partout au pays.

Ce plan vous est proposé suite au travail réalisé par un comité d'experts formé par Baseball Canada. Ce groupe a reçu des suggestions et les rétroactions des membres ayant posé au préalable un regard neuf sur l'avancement de la recherche en science du sport, puis, par la suite, sur les principes de développement et sur les programmes recommandés.



# PRÉFACE par Jeff Francis



**Le baseball a toujours fait parti de ma vie.** De mes années où je me lançais simplement la balle avec mon père dans la cour de la maison jusqu'à aujourd'hui où je me sens confortable sur le monticule de tous les stades du baseball majeur, ce sport m'a permis de perfectionner mes habiletés tout en me permettant d'en apprendre sur la vie en général.

Ce que j'aime de ce sport est qu'il peut être joué partout, dans les parcs ou les aires de jeux, dans les ruelles à la ville ou dans les champs à la ferme, par des filles et des garçons, par de jeunes enfants ou par des adultes aguerris, par de purs amateurs ou par des professionnels. Ce sport demande une vitesse et un haut niveau de coordination œil-main que vous ne retrouvez dans aucun autre sport. De plus, au baseball, il n'y a pas de cadran sonnerie nous annonçant la fin du match. C'est un sport où il y a toujours un gagnant, peu importe le temps requis.

Au fil des ans, j'ai eu la chance d'être entouré par de grands entraîneurs et de prendre part à des programmes bien construits. J'étais très fier de porter l'uniforme du Canada lors de la première édition de la Classique mondiale de baseball en 2006.

Notre pays a connu de grandes performances au cours des dernières années. Quelle fierté que de voir des Canadiens remporter des honneurs prestigieux au cours des trois dernières années: le titre de joueur le plus utile à son équipe dans la ligue américaine, la recrue de l'année et le trophée Cy Young dans la ligue nationale. Comme citoyens de ce grand pays, je suis convaincu que vous étiez aussi excités que moi lors de notre qualification pour les Jeux olympiques de 2004 ou en regardant mon ami Adam Stern nous guider vers une victoire historique lors

de la Classique mondiale de baseball face aux meilleurs joueurs américains au mois de mars 2006.

Le Canada a démontré son leadership dans le développement de ce sport et cet ouvrage en est une autre preuve. J'aimerais vous inviter à joindre la grande famille du baseball canadien en lisant ce document et en participant aux belles initiatives planifiées par Baseball Canada. Comme vous le savez, l'importance de mettre le joueur au centre des préoccupations est vitale.

**Je crois que la publication de "Développement à long terme de l'athlète" atteindra cet objectif.**



**Jeff Francis**  
(Lanceur des Ligues  
Majeures de baseball)



## SOMMAIRE

Le 6 juin 2006, par une chaude soirée d'été, **Carlos Delgado** pensait avoir été renvoyé au Canada lorsqu'il fit son entrée dans le rectangle des frappeurs pour les Mets de New York. Le lendemain, **Russell Martin**, le receveur recrue des Dodgers de Los Angeles, refilait ses signaux au releveur **Éric Gagné**. Les deux joueurs devenaient ainsi le tout premier duo à passer de l'**Académie de Baseball Canada (ABC)** aux ligues majeures. Toujours en 2006, **Justin Morneau** remportait le titre de joueur le plus utile de la ligue américaine de baseball avec les Twins du Minnesota, **Jason Bay** recevait le 2e plus grand nombre de votes dans la ligue nationale pour la partie des étoiles, et ce, moins de six mois après son élection au titre de recrue de l'année de la ligue nationale. Cette mémorable saison s'était également amorcée sur les chapeaux de roues pour les nôtres lors de la spectaculaire victoire du Canada face aux Américains lors de la Classique mondiale de baseball. Voilà une série d'événements marquant la percée des joueurs **canadiens** au baseball professionnel.



Russell Martin et Éric Gagné



Alors que le baseball canadien prend davantage sa place au niveau professionnel, l'état de la pratique du baseball et des sports en général au pays est l'objet d'une remise en question par les organismes sportifs canadiens. Les constats de diminution de la pratique des sports chez les Canadiens, de l'augmentation de l'obésité, notamment chez les jeunes, et de la dégradation de la santé physique au pays ont amené les gestionnaires de sport à revoir la programmation des sports afin de s'assurer que ceux-ci sont bien centrés sur les athlètes et sont accessibles pour tous. Résultat tangible : l'adoption du modèle du DLTA, que Baseball Canada a approuvé concrètement en créant un groupe de travail sur le DLTA lors de son congrès annuel de l'automne 2005, rassemblement tenu à Régina en Saskatchewan. L'adoption du modèle du DLTA pour transformer le baseball au Canada est une approche innovatrice pour les besoins de notre système et de nos athlètes.

Baseball Canada a comme objectif d'être le leader canadien pour l'apprentissage **du lancer, de l'attrapé et de la frappe**. Les jeunes athlètes canadiens développeront ces habiletés fondamentales grâce à des programmes développés et introduits par Baseball Canada.

Avec la diminution importante du nombre de jeunes s'adonnant à la pratique du sport, on est à même de se demander comment se fait-il qu'autant de Canadiens, formés au pays, brillent dans les rangs professionnels et sur la scène internationale. Imaginez la situation si nos athlètes bénéficiaient d'un meilleur programme dès leur jeune âge.

## Nos principes généraux dans cette aventure sont de:

- ▶ Développer un plan d'entraînement optimal, incluant des périodes de compétitions et des périodes de récupération, pour les joueurs de baseball canadien, qui rencontre les besoins de nos athlètes à chacun des stades de leur développement biologique et de leur évolution.
- ▶ Fournir des occasions égales à tous les joueurs de participer et de développer leur plein potentiel.
- ▶ Fournir un programme d'excellence qui sera: centré sur l'athlète, dirigé par un entraîneur, soutenu par la science et financé par l'apport de commanditaires.

Une meilleure préparation améliorera les chances de voir des joueurs de différents niveaux d'habileté être actifs au cours de leur vie et elle améliorera les chances de voir des joueurs de haut niveau poursuivre au niveau de l'excellence pour réussir de grandes performances.

La recherche scientifique dans le sport démontre que la précipitation à amener l'athlète vers la compétition a fréquemment comme résultat final l'apparition des lacunes tant au niveau technique, que physique, tactique, psychologique et émotionnel. Ces lacunes viendront mettre un frein à la performance. Alors que la compétition prématurée a des effets négatifs sur la performance, le développement progressif du joueur qui suit une formule équilibrée d'entraînement-compétition-récupération tend à produire des athlètes dont l'implication dans le sport sera plus durable, et ce, à un plus haut niveau d'accomplissement.

Afin de favoriser le mieux-être à long terme et d'atteindre l'excellence à l'échelle internationale, un modèle intégré de développement du joueur qui est centré sur celui-ci est nécessaire. Comme ce document le démontrera, le modèle doit respecter l'évolution physique, mentale et émotionnelle des joueurs. La science et l'esprit de motivation sont à la base du design du modèle DLTA pour le baseball canadien.

---

Le processus du DLTA nous force à examiner pourquoi nous faisons les choses ainsi. Pourquoi? Où allons-nous? Pour qui? Voilà les vraies questions auxquelles nous désirons répondre. La direction au baseball, incluant les entraîneurs et les administrateurs, met souvent l'emphase sur le « comment » nous faisons les choses. L'étape initiale dans notre processus du DLTA est d'examiner les questions « pourquoi » et « comment ». Notre processus nous demande d'abord de poser ces questions et d'obtenir des réponses sur ce qui est adéquat pour nos enfants pratiquant le sport. Les questions sur le « comment » seront abordées une fois que les réponses seront obtenues aux questions « pourquoi » et « qui ». Ce processus est continu; les défis de gestion du changement et de constamment améliorer nos programmes, nos systèmes et nos





processus sera une tâche importante à réaliser. Le progrès surviendra seulement si un effort significatif est soutenu dans la gestion des gens au cours du changement. Les changements aux programmes seront centrés sur l'athlète. Cependant, le changement et les gens nous demanderont de reconnaître que le changement est menaçant pour bien des partenaires. Nous devons donc développer une connaissance de la résistance au changement afin d'être inclusif pour permettre aux partenaires de sentir qu'ils ont un rôle important et que les contributions passées seront honorées et mise en valeur. Ce processus qui permettra l'évaluation de TOUS les aspects de notre sport, inclura les trois tâches plus difficiles du changement à la culture du baseball dans le but de définir un cheminement de développement systématique pour le baseball qui est:

- 1) Une direction unique pour tous - (Un pays, une vision, un système)
- 2) Un système dirigé par les entraîneurs
- 3) Une gestion du changement qui fait la promotion d'une culture où le DLTA domine

Le modèle du DLTA du baseball est construit en se basant sur les 10 facteurs clés du DLTA tels que développés par la science du sport et la recherche nous permettant ainsi de développer des outils et des ressources pour relever les 10 éléments reliés à l'entraînement et à la performance. Des facteurs tels que les habiletés fondamentales, la planification du calendrier, l'entraînement, le développement physique, émotionnel, mental et cognitif sont tous considérés dans le but d'accroître les possibilités offertes aux joueurs de baseball au Canada. Les 10 éléments étant la résistance, vitesse, habiletés, force, souplesse, structure, psychologie, soutenance, école et socioculturel doivent tous être considérés dans le développement d'un programme complet.

### Les 10 éléments reliés à l'entraînement et à la performance

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ◆ <b>Résistance</b> | ◆ <b>Structure</b>      |
| ◆ <b>Vitesse</b>    | ◆ <b>Psychologie</b>    |
| ◆ <b>Habiletés</b>  | ◆ <b>Soutenance</b>     |
| ◆ <b>Force</b>      | ◆ <b>École</b>          |
| ◆ <b>Souplesse</b>  | ◆ <b>Socio-culturel</b> |

Certains problèmes dans l'état actuel de notre sport ont été identifiés. Nous pouvons penser à la gouvernance en remarquant le manque de connexion entre Baseball Canada et ses membres. La plupart des Canadiens ne sont pas introduits aux mouvements de base en bas âge; alors que les jeunes athlètes trouvent la majorité de leur entraînement par une forme de compétition axée sur la victoire à tout prix. L'omission de cette préparation athlétique de base est la première cause de l'échec qui empêche les athlètes canadiens dans tous les sports de développer leur plein potentiel génétique. Étant donné les problèmes associés à la formation des entraîneurs, plusieurs ne sont pas conscients que

l'approche n'utilise pas les fenêtres naturelles d'entraînement optimal pour le développement de certaines qualités et de certaines habiletés. Malheureusement, les mauvaises habitudes développées par les joueurs **NE PEUVENT ÊTRE CORRIGÉES COMPLÈTEMENT.**

**Le DLTA offre de remédier à cette situation en fournissant un entraînement logique, un programme de compétition et de récupération qui suit les périodes naturelles optimales de développement de chaque joueur au niveau physique, mental et émotionnel.** Jusqu'à maintenant, l'implantation des programmes du DLTA au Canada, en Irlande et au Royaume-Uni indiquent que le cadre de travail du DLTA considère ces problèmes sportifs et améliorent significativement le développement à long terme des joueurs et des athlètes.

En examinant le système actuel en place au baseball, nous identifions 5 composantes vitales: le développement des joueurs, les entraîneurs, la direction et l'organisation, la compétition et les installations. Les défis, les stratégies et les résultats attendus pour chacune d'elle sont proposés. Une description des 9 stades du développement des athlètes pour un joueur de baseball est identifié en utilisant les 10 facteurs clés du DLTA, les 10 principes d'entraînement et de la performance, alors qu'ils sont en relation avec les composantes vitales de notre système de baseball.

### 5 composantes vitales

- Développement des joueurs
- Entraîneurs
- Direction et organisation
- Compétition
- Installation

Le système de direction et d'administration de programmes dans le baseball canadien est parfois complexe. Nous avons élaboré un tableau qui démontre les responsabilités des différents partenaires dans un modèle idéal de collaboration. Baseball Canada offrira la direction et le développement de programmes à tous les niveaux et

offrira des programmes au stade **Spécialisation sportive** et **Vivre pleinement l'excellence sportive**. Les FPS et les régions offriront la direction (administration et support) à la plupart des niveaux tout en offrant des programmes aux stades **Formation de base à la pratique d'activités sportives** et **Métamorphose du participant en athlète**. Les associations locales fourniront l'administration directe et l'implantation de programmes à la plupart des stades alors que les entraîneurs enseigneront et fourniront le support direct approprié aux joueurs à tous les stades.

Les étapes immédiates à prendre sont l'adoption des principes de base tels que décrits et la considération des changements dans l'administration et le cadre de travail financier tel que recommandé dans ce document dans le but de commencer l'implantation des initiatives stratégiques. Ce document énumère la liste des initiatives stratégiques à être considérées comme premier pas vers le système du DLTA. Chaque initiative requiert un plan tactique à développer.



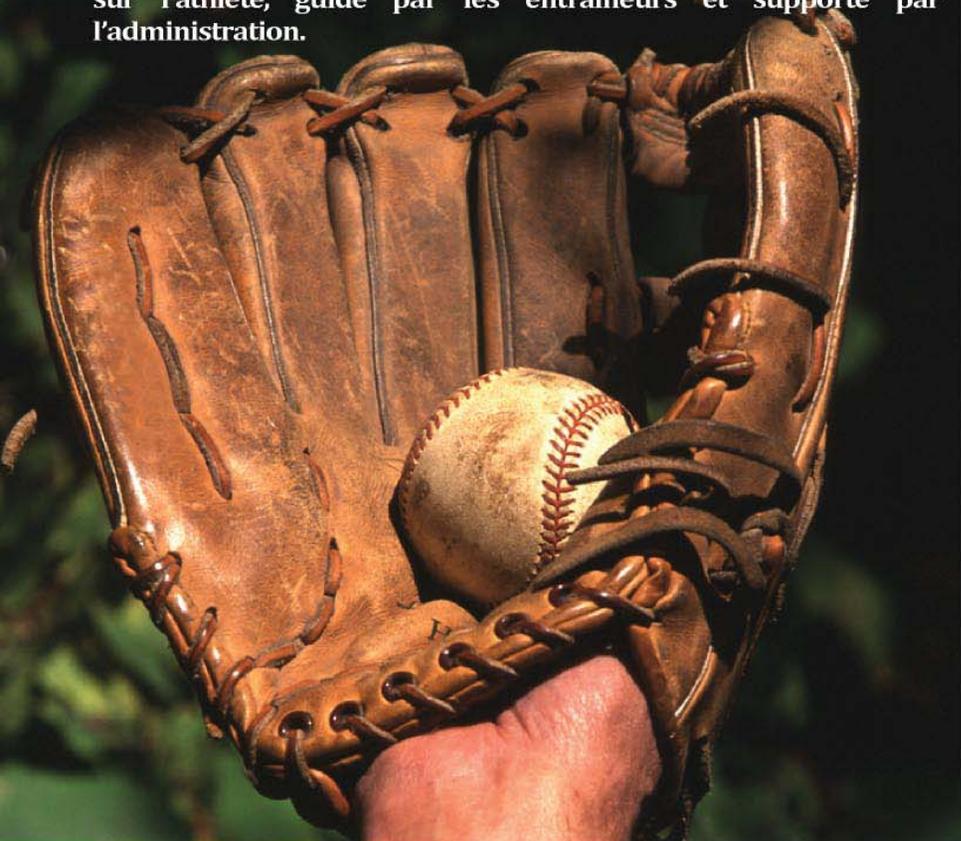
L'implantation du DLTA requiert des changements à tous les niveaux d'administration du baseball au Canada et il requiert des efforts concertés pour éduquer les parents, les entraîneurs, les administrateurs et des principes directeurs. Le support pour l'implantation du DLTA nécessitera la collaboration de tous les membres qui devront mettre de côté leurs intérêts personnels pour le succès du baseball canadien dans son ensemble. Pour ces raisons, l'implantation du DLTA doit être approchée avec patience, compréhension et avec la vision ferme de l'objectif final qui est de faire du baseball canadien une structure solide.

**Delgado** a été retiré sur des prises par **Gagné** qui a obtenu son premier sauvetage depuis 11 mois alors qu'il revenait d'une blessure sérieuse. **Martin** a frappé 2 en 4 durant le match..

# ➤➤➤ NOS PRINCIPES DE BASE



Le Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) est un entraînement optimal, un programme de compétition et de récupération rencontrant les besoins des athlètes en relation avec leur développement biologique et leur maturation physique, fournissant d'équales opportunités pour tous nos joueurs de participer et de compétitionner dans un programme d'excellence qui sera centré sur l'athlète, guidé par les entraîneurs et supporté par l'administration.



Le concept de base du système du DLTA canadien et de celui du baseball est de reconnaître qu'une meilleure performance athlétique et un plus haut pourcentage de la population engagé dans les activités physique qui font la promotion de la santé sont deux résultats d'un système sportif de développement.

À travers le système du DLTA, il ya 9 stades de développement par lesquels un athlète passera. Les athlètes vont parcourir les stades à des âges différents et selon leur niveau d'habileté selon leur passage à l'adolescence.

Baseball Canada n'est pas seul dans ce processus. Au moins 55 organisations nationales de sport ont débuté la tâche de développer un programme DLTA spécifique à leur sport. Baseball Canada a eu le privilège de suivre le progrès des autres sports, de partager les meilleurs succès, tout en recevant les conseils des meilleurs experts mondiaux en matière de science du sport.

Baseball Canada vise à être reconnu comme le leader canadien pour les habiletés reliées « au lancer, à l'attraper et à la frappe ». Les jeunes athlètes au Canada vont développer ces habiletés fondamentales par des programmes lancés par Baseball Canada.

## Nos principes de base dans cette aventure seront:

- ➔ Développer un entraînement optimal, un programme de compétition et de récupération pour les joueurs de baseball canadiens qui rencontrent les besoins de nos athlètes à chaque stade de leur développement biologique et de leur maturation physique.
- ➔ Fournir des opportunités égales à tous nos joueurs de participer et de développer leur plein potentiel.
- ➔ Fournir un programme d'excellence qui sera guidé par les entraîneurs et supporté par l'administration, la science du sport et des commanditaires de premiers plans.



Malgré la baisse de participation, il est intéressant de constater la performance de Baseball Canada au niveau élite; 23 Canadiens ont joué dans les ligues majeures en 2006 représentant un sommet historique. En 2004, le Canada a participé aux Olympiques pour la 1ère fois. De plus, un programme féminin fut implanté et est même, considéré aujourd'hui parmi les meilleurs au monde, remportant des médailles aux deux premières coupes du monde.



# LE BASEBALL DANS LE CONTEXTE CANADIEN



**LE BASEBALL** est connu comme le passe-temps préféré des Américains depuis maintenant 150 ans. Au Canada, c'est l'un des sports les plus populaires. Il est joué dans toutes les communautés ou presque et il engage les joueurs et les spectateurs dans un mouvement excitant à travers l'action difficile à prédire. Au Canada, la participation au baseball a augmenté considérablement au cours des années 80 et au début des années 90. Cependant, peu avant le tournant du siècle, l'enthousiasme a diminué pour ce sport. Le blâme peut être mis sur la grève dans les ligues majeures, sur le scandale des stéroïdes, sur le départ des Expos de Montréal et sur l'émergence du soccer et du golf comme sport populaire pour les jeunes durant la saison estivale.

Tout a changé et rien n'a changé au travers des années. Le baseball demeure un sport du 19e siècle qui est entré au 20e siècle un peu changé mais toujours intact, tout en demeurant le sport préféré de millions de personnes à travers le monde. Le baseball demeure un sport conservateur et à Baseball Canada, nous avons décidé de revitaliser notre sport en mettant l'accent sur le Développement à Long Terme de l'Athlète comme véhicule de changement pour créer un modèle de changement de première classe afin de donner à notre sport l'énergie nécessaire pour bien se positionner.

Le baseball est un sport particulièrement fait sur mesure pour la promotion du mieux-être et de l'activité physique au cours de toute une vie. Le jeu est simple à comprendre et demande peu d'équipement, tout en exigeant le développement d'habiletés complexes telles que lancer, attraper, frapper et courir. Les intentions de Baseball Canada sont de devenir les leaders canadiens dans ces habiletés précises; cependant, le niveau de participation dans le baseball récréatif à travers le Canada décroît dramatiquement suite à l'adolescence signifiant que les bénéfices du sport associés à la

promotion de la santé sont réduits considérablement. Cette tendance est également présente dans d'autres sports au Canada.

Avec cette baisse au niveau de la participation chez les jeunes, la question à se poser est comment le Canada continue-t-il à produire de plus en plus de joueurs professionnels qui performant avec beaucoup de succès sur la scène internationale. Cette incongruité indique comment le baseball pourrait être avec un bon système en place chez les jeunes.

Ce document présente des solutions aux problèmes pour ce qui est du développement du mieux-être et de l'excellence au Canada. Il propose également l'adoption d'un modèle scientifique et pratique pour le développement des joueurs qui ne fait non seulement la promotion du mieux-être pour les Canadiens de tout niveau d'habiletés mais qui fait également la promotion de l'excellence au niveau de l'élite. Ce projet sera une première étape dans le chemin de l'excellence. Comme le frappeur-coureur se rendant au 1er but, nous devons maintenant faire le tour des buts.

## EXCELLENCE: Quelques faits et chiffres (2006)

Comme joueurs élités, les Canadiens sont présentement représentés au plus haut niveau du baseball professionnel comme suit:

► *Ligues Majeures - 23 joueurs* ► *Ligues Mineures - 88 joueurs*

Les Canadiens sont aussi représentés dans le baseball professionnel de 2e niveau:

► *Ligue de Taiwan - 1 joueur* ► *Ligue du Mexique - 1 joueur*  
► *Ligues indépendantes - 65 joueurs*

Collèges américains – 704 joueurs



**Partout dans le monde, l'entraînement pour les joueurs de baseball est de plus en plus sophistiqué alors que nous restons collés aux vieilles traditions.**



## POURQUOI METTRE L'ACCENT SUR L'ATHLÈTE AU BASEBALL ?



La recherche scientifique dans la performance sportive démontre que cela prend entre huit et douze années d'entraînement pour les athlètes afin d'atteindre le niveau élite. Cela correspond à un peu plus de trois heures d'entraînement quotidiens pendant dix ans (Salmela, 1998), et il indique l'importance d'un entraînement à long terme pour des résultats en compétition et en excellence sportive. On suggère également que l'entraînement des athlètes qui suit un parcours de développement logique et progressif favorise un plus haut taux de participation récréative pour l'ensemble des habiletés.

Nous devons examiner quelques-unes des questions fondamentales en relation avec comment et pourquoi notre sport est pratiqué au Canada.

*Quel est le parcours de développement actuel pour le baseball au Canada et comment ce parcours a su faire la promotion de l'activité à long terme pour les athlètes pour toutes les habiletés incluant celles avec une déficience? Comment ce parcours a été efficace pour produire des joueurs élite dans la sphère d'excellence au baseball?*

En ce moment dans le baseball canadien, plusieurs entraîneurs et administrateurs impliqués dans le développement des jeunes joueurs de baseball continuent d'approcher l'entraînement avec un accent trop important sur les résultats de compétition à court terme. Le court terme équivaut à la victoire lors d'un tournoi de fin de semaine ou d'un tournoi ou trop d'importance lui est donné par rapport aux gains à long terme dans la performance sportive et la satisfaction afin de favoriser l'excellence. Notre sport est centré en grande partie sur l'entraîneur ou le parent et il néglige trop souvent les besoins à long terme des athlètes.

Un exemple flagrant est l'impact de la date du 1er janvier comme date de détermination de la division de jeu sur les possibilités offertes aux jeunes nés plus tard dans la saison. Le comité a regardé les mois de naissance des joueurs participant au championnat canadien Pee-Wee et à la Coupe Canada. Cette recherche initiale a identifié un nombre de problèmes qui doivent être étudiés de près dans le développement et l'implantation d'un système de baseball procurant un accès égal et des possibilités pour nos jeunes joueurs. L'effet de l'âge relatif est démontré dans les tableaux ci-joints.

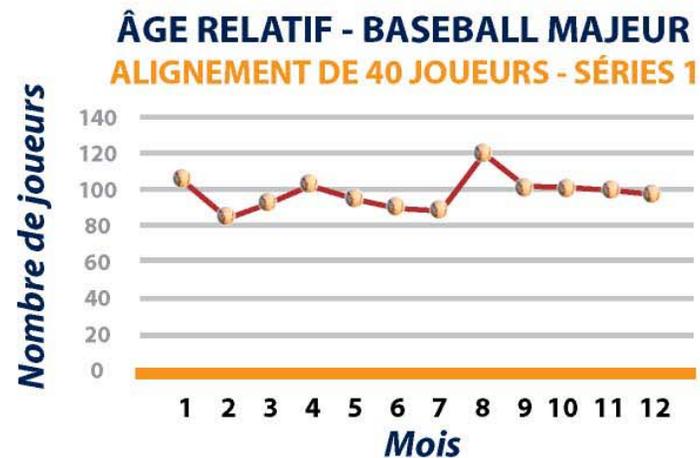
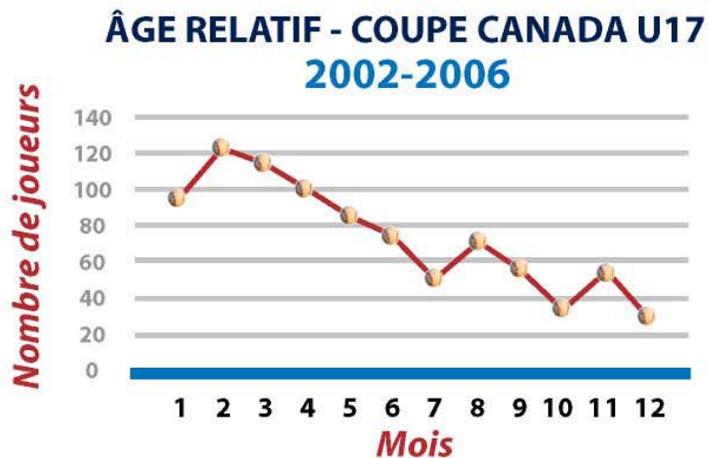
**ÂGE RELATIF - CHAMPIONNATS NATIONAUX PEE-WEE  
2002-2006**



Il est fascinant de remarquer que les enfants nés dans les premiers quatre mois de l'année (Janvier, février, mars et avril) sont privilégiés. Avec la date du 1er janvier fixé par Baseball Canada pour le classement des jeunes dans les divisions, les enfants nés plus tard dans l'année font face à un désavantage majeur durant la compétition ou, dans quelques cas, peuvent compétitionner avec et contre des enfants qui peuvent être plus vieux de 12 mois ou moins. En regardant le championnat canadien Pee-Wee et la Coupe Baseball Canada, voilà ce que nous pouvons constater sur l'âge des participants. Nous reconnaissons le statut socio-économique, la situation géographique (accès aux installations) et la longueur de la saison comme ayant un impact sur les possibilités disponibles pour les joueurs; cependant, nous examinerons nos programmes pour tenir compte de ces inégalités.



Comparez les tableaux Pee-Wee (page précédente) et Coupe Canada U17 avec le graphique des Ligues Majeures de Baseball:



Le véhicule qui va placer l'athlète au centre de nos préoccupations est le DLTA. Le DLTA adapté au baseball sera l'adaptation spécifique de Baseball Canada à la version de Sport Canada. Le DLTA est un modèle scientifique pour l'entraînement périodique des athlètes et le développement qui respecte et utilise leurs stades naturels de développement physique, mental et émotionnel. Ce modèle a déjà été adopté par les organisations sportives majeures en Angleterre, en Irlande et au Canada.

Une meilleure préparation améliorera les chances de voir des joueurs de différents niveaux d'habileté être actifs au cours de leur vie et elle améliorera les chances de voir des joueurs de haut niveau atteindre des niveaux élevés de performance sur une plus longue période de temps. La recherche scientifique dans le sport démontre que la précipitation à amener l'athlète vers la compétition a fréquemment comme résultat final l'apparition des lacunes tant au niveau technique, que physique, tactique, psychologique et émotionnel. Ces lacunes viendront mettre un frein à la performance. Alors que la compétition prématurée a des effets négatifs sur la performance, le développement progressif du joueur qui suit une formule équilibrée d'entraînement-compétition-récupération tend à produire des athlètes dont l'implication dans le sport sera plus durable, et ce, à un plus haut niveau de résultats.

### Ce programme sera conçu pour:

- ▶ Promouvoir le plaisir par l'activité physique.
- ▶ Fournir un parcours structuré pour le développement des joueurs.
- ▶ Décrire les meilleures pratiques pour le développement des joueurs élite.
- ▶ Créer l'excellence à long terme.
- ▶ Fournir les mêmes opportunités et le même accès pour tous les Canadiens.

Le DLTA vise à encourager le mieux-être à long terme et à faire la promotion des performances optimales pour les joueurs élites, plus particulièrement dans les années de croissance et de développement où la performance peut devenir instable et où elle peut provoquer le décrochage.

### Le DLTA encourage les joueurs à apprécier le jeu et à améliorer leurs performances par :

- ➔ Un entraînement logique, intégré et un programme d'entraînement.
- ➔ Une application des principes de croissance, de développement et de maturation.
- ➔ L'offre d'une structure optimale pour la compétition à tous les niveaux du DLTA.



Afin d'obtenir le mieux-être à long terme et l'excellence au niveau international, un modèle intégré pour le développement des joueurs est nécessaire. Comme ce document le démontrera, le modèle doit respecter la maturation physique, mentale et émotionnelle des joueurs. Cela est la science et l'esprit de motivation derrière le design du modèle DLTA pour le baseball canadien.

**“Le baseball est la seule chose autre que le trombone à ne pas avoir changé.”**

**Bill Veeck**

# ➤➤➤ LES DÉFIS QUI NOUS ATTENDENT



Le sport du baseball est parsemé de défis. Le lanceur défie le frappeur; chaque joueur a le défi d'exceller en situation de compétition, de se rendre au niveau suivant ou de mesurer leurs habiletés à celles des autres ou face à une autre équipe.

Les athlètes à succès adorent ces défis. Ils performant à leur mieux lorsqu'ils les affrontent.

Le processus d'implantation du changement dans notre culture en est un de taille. Nous devons être préparés pour faire face aux défis qui nous attendent, pour effectuer le travail nécessaire pour abattre les obstacles dans l'implantation d'un programme de développement pour le bien des athlètes. Avec le défi vient l'opportunité et celle-ci nous permettra d'avoir un impact durable sur le développement futur des joueurs de baseball canadiens.

**À travers les années, le sport du baseball a maintenu sa réputation d'être conservateur dans tous les aspects du jeu. Voici quelques faits:**

- Le baseball a attendu 45 ans pour inclure le premier joueur de race noire
- Le baseball a attendu plus de 30 ans pour bannir la balle mouillée du jeu
- Le baseball a attendu 70 ans pour rendre le casque de frappeur obligatoire
- Et 88 ans pour rendre celui du receveur obligatoire
- Pour plus de 50 ans, les joueurs défensifs laissent leur gant sur le terrain une fois le 3e retrait effectué.
- Et encore aujourd'hui, le poteau des balles fausses est toujours une bonne balle...

Nous avons tous un rôle à jouer dans l'introduction d'un système intégré de développement de l'athlète qui se comparera avantageusement aux meilleurs du monde. Notre défi sera d'appliquer les meilleurs outils afin d'intégrer tous les partenaires dans cette aventure.

Notre mission est de changer les défis en opportunités, de changer ensuite ces opportunités en action et à engager les partenaires dans les objectifs de développement à long terme.



## Quelles sont nos attentes face au processus du DLTA?

Les attentes envers le processus sont un cadre de travail qui intégrera et alignera le développement de l'athlète, le développement des entraîneurs et tous les éléments de notre système en un guide de planification pour une performance optimale à tous les stades du développement de l'athlète. Ce processus identifiera les écarts dans notre système actuel et fournira les lignes directrices pour la résolution de problèmes.

**Comme nous le voyons, le changement dans notre sport est nécessaire. En plus de l'inertie présente, nous voyons souvent des obstacles dans la façon dont nous appliquons le changement. La réponse est souvent du genre « C'est compliqué ». Voilà une excuse souvent utilisée dans le but de ne pas faire face à nos responsabilités, lorsque notre nombre de membres diminue par exemple.**

Aussitôt que notre sport a commencé à diminuer en terme de nombre de membres, nous disions que la situation était de la sorte en raison de la présence des autres sports, des ordinateurs, de l'internet, etc. Également, nous tombons souvent dans le piège du « Comment nous ferons les choses » au lieu de baser nos discussions sur le « Pourquoi ».

Le processus du DLTA nous force à examiner pourquoi nous faisons les choses de la façon dont nous les faisons. « Pourquoi? » « Où allons-nous? » « Pour qui? » Voilà les vraies questions auxquelles nous désirons répondre. Les dirigeants au baseball, incluant les entraîneurs et les administrateurs, mettent souvent l'accent sur le « comment ». Le monde du baseball recherche toujours les recettes, alors que les enfants demandent pourquoi tout le temps. Cela est simple et naturel. Les adultes et les gens de baseball ont simplement renversé cette logique. On construit des programmes pour construire des programmes et les entraîneurs font faire des exercices parce que nous devons en faire, de la même manière que cela a toujours été fait. Les jeunes jouent depuis des années avec plusieurs joueurs se tenant au champ extérieur, jouant dans le sable, s'assoiant, dormant alors que la balle ne parvient jamais à eux. Mais on continue de la faire parce qu'on l'a toujours fait.

La première étape du processus du DLTA est d'examiner le pourquoi et le qui. Notre processus pose les questions et propose des réponses sur ce qui est bon pour nos enfants qui s'amuse avec le baseball.

Nous avons examiné notre sport et nous ferons des recommandations basées sur l'approche centrée sur l'athlète. Nous proposons des initiatives stratégiques pour s'attaquer aux différents aspects, défis et opportunités disponibles à être utilisés. Un plan tactique sera développé pour chaque stade et les composantes clés de notre système seront évaluées pour amener le baseball au Canada à une position de leader au pays et sur la scène internationale.

*Je crois en la théorie de Rip Van Winkle: un homme de 1910 doit être en mesure de se réveiller après avoir dormi 70 ans, marcher vers le terrain de baseball et comprendre le jeu parfaitement.*

*Bowie Kuhn*



## LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE



Le processus pour développer le modèle DLTA pour le baseball fut inclusif et compréhensif. Les meilleurs experts furent sollicités partout au Canada et les discussions ont analysé comment notre sport peut s'ajuster pour intégrer le DLTA dans tout ce que nous faisons.

**Les changements seront efficaces pour le baseball lorsque nous changerons:**

*ce que nous croyons,  
ce que nous faisons et  
comment nous le faisons.*

Ce processus est continu et les défis de gérer le changement et d'améliorer constamment nos programmes, nos systèmes et nos processus sera une tâche importante. Des progrès sont seulement faits si un effort significatif est démontré pour gérer le changement chez les gens. Le centre d'intérêt des changements se fera autour de l'athlète. Toutefois, nous devons savoir que le changement est menaçant pour certains partenaires. Il faut mettre en valeur le développement d'une connaissance de la résistance au changement, l'inclusivité et de permettre aux partenaires de se sentir comme étant partie intégrante du processus en considérant le fait que le passé sera reconnu.

Nous allons établir le « pourquoi » du processus de changement pour alors trouver la meilleure façon d'implanter ce changement – trouver « comment » faire fonctionner le système. Ce processus a amorcé les discussions sur TOUS les aspects de notre sport, incluant les trois tâches les plus difficiles pour changer la culture du baseball dans le but de mettre en place un parcours de **développement systématique** pour le baseball.

**Une direction unique pour tous - (Un pays, une vision, un système):**

➔ S'assurer que les partenaires coordonnent, dirigent et développent des programmes qui considèrent les principes de développement appropriés en relation avec l'entraînement, la compétition et le système de support à chaque stade de développement.

**Un système dirigé par les entraîneurs - (développement des entraîneurs):**

➔ **Éducation:** s'assurer que les entraîneurs travaillent de façon appropriée et qu'ils mettent l'accent sur les habiletés faisant la promotion des principes du DLTA.

**Services:** Développer les nouveaux outils et les nouvelles ressources nécessaires pour l'entraîneur dans un environnement où l'athlète est au centre.

Recrutement et rétention: identifier et retenir les entraîneurs compétents et en faire la promotion.

**Une gestion du changement qui fait la promotion d'une culture où le DLTA domine:**

➔ S'assurer que les partenaires, incluant les dirigeants, les athlètes, les parents et les arbitres puissent mettre l'accent sur le développement à long terme même si cela signifie moins de résultats à court terme et des changements dans les statuts et les attentes.



# ➤➤➤ VUE D'ENSEMBLE DU MODÈLE DLTÀ DU BASEBALL CANADIEN



Étape	Étape DLTÀ	Accent / Âge	Niveau d'habileté	Niveau du programme	Formation de l'entraîneur
1 <sup>ère</sup> manche	<b>ENFANT ACTIF</b> Se lancer la balle	Filles et garçons 6U	Habilités fondamentales et jeu	Programme non-structuré	Aucune formation requise
2 <sup>e</sup> manche	<b>INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES</b> Ma première casquette	Filles et garçons 9U	Habilités fondamentales	Programme d'initiation Rallye Cap	Module en ligne (En formation)
3 <sup>e</sup> manche	<b>FORMATION DE BASE</b> Apprendre le jeu	11U Filles 12U Garçons	Habilités fondamentales au sport	Programme d'équipes locales	Entraîneur initiation - Formé Entraîneur régional - Formé
4 <sup>e</sup> manche	<b>MÉTAMORPHOSE</b> Être identifié	16U Filles 15U Garçons	Développer des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales Événements provinciaux/Coupe Canada Académies de baseball	Entraîneur régional et provincial - Formé ou certifié
5 <sup>e</sup> manche	<b>APPRENDRE LA COMPÉTITION</b> Du rêve à l'action	Filles et Garçons 18U	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales Événements provinciaux Coupe Canada Académies de baseball	Entraîneur compétition développement - Formé ou certifié
6 <sup>e</sup> manche	<b>SPÉCIALISATION SPORTIVE</b> Frapper à la porte des pros	23U Hommes	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position et entraînement spécifique	Équipes nationales junior et sénior Collèges américains Équipes pros	Haute performance Formé ou certifié
7 <sup>e</sup> manche	<b>POURSUITE DE L'EXCELLENCE</b> Finalement repêché	Filles et Garçons 18U	Raffiner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes nationales junior et sénior Collèges américains Académies de baseball	Haute performance Formé ou certifié
8 <sup>e</sup> manche	<b>VIVRE L'EXCELLENCE</b> Dans les majeures	21 + Hommes	Perfectionner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes pros Coupe du Monde et Classique mondiale Jeux Olympiques	Haute performance Formé ou certifié et/ou expérience pro
9 <sup>e</sup> manche	<b>VIE ACTIVE</b> Votre temple de la renommée	Filles / Femmes et Garçons / Hommes Tous âges	Plaisir et jeu	De développement à communautaire / Compétitif - Récréatif	Entraîneur communautaire – <b>Continu</b>

# ▶▶▶ LES 10 FACTEURS CLÉS SOUTENANT LE DLTA



Le modèle du DLTA est bâti sur les recherches, les principes et les outils suivants. Nous les regarderons selon la séquence présentée dans le document "Au Canada, le sport c'est la vie".



## La règles des dix ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite. Alors que le modèle du DLTA fait la promotion des habiletés physiques de base pour le mieux-être des athlètes en devenant en baseball, peu importe leurs habiletés ou déficiences, il a également été conçu pour tenir compte des besoins à long terme des joueurs qui visent l'excellence pour le niveau professionnel selon la loi du 10 ans. Les recherches démontrent qu'un joueur de baseball atteint son sommet comme athlète vers l'âge de 27 ans.

Pour un athlète et pour les entraîneurs, cela se traduit par un peu plus de 3 heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant une période de 10 ans.

**Recommandation:** Des recherches futures seront produites pour confirmer l' "âge" de pointe d'un joueur de baseball élite et la contribution relative de l'entraînement physique, mental, cognitif et émotionnel dans les périodes d'entraînement menant aux performances de pointe.

## Les fondements

Tous les sports sont basés sur les habiletés de base fondamentales pour les habiletés sportives. Les habiletés de base incluent l'agilité, l'équilibre et la coordination incluant les habiletés sportives



de base comme courir, lancer, attraper et dribbler. Les recherches ont démontré que les enfants atteindront l'excellence dans plusieurs sports s'ils sont entraînés à développer plusieurs habiletés avant la poussée de croissance de l'adolescence tout en trouvant davantage de satisfaction dans l'activité physique sur une longue période de temps. Baseball Canada peut être le leader canadien pour le développement des habiletés relatives au lancer, à la frappe et à recevoir/attraper.

### Recommandations:

Développer et implanter un programme de baseball axé sur les aspects fondamentaux (Rallye Cap) incluant:

- ▶ S'assurer de la disponibilité à l'échelle nationale, lien entre le Rallye Cap et la formation des entraîneurs, créer un guide du Rallye Cap pour les parents, créer un guide d'entraînement pour les coordonnateurs.
- ▶ Développer et implanter le programme de baseball **Formation de base** pour compléter et suivre le Rallye Cap (incluant une meilleure pénétration du programme **Baseball en Action** dans les écoles et la mise en marché des nouveaux programmes).



Programmes Rallye Cap et Baseball en Action

### 3

## Spécialisation

Certains sports requièrent une spécialisation précoce afin d'atteindre des hauts sommets de performance. C'est le cas en gymnastique et en patinage artistique alors que d'autres sports démontrent une meilleure performance plus tardivement (spécialisation tardive), comme le basketball, le baseball, le hockey et le soccer. Comme sport à spécialisation tardive, le baseball repose sur une variété de composantes

dans le système sportif (écoles, centres récréatifs et autres sports) pour développer le vocabulaire de mouvements pendant l'étape **Initiation aux habiletés motrices**, en plus de l'entraînement de la vitesse et de la souplesse à l'adolescence.

Le DLTA décourage activement la spécialisation précoce au baseball (ex.: Avant l'âge de 12 ans ou la puberté) car celle-ci contribue à un déséquilibre dans le développement physique; blessures de surutilisation, dépression hâtive et développement inadéquat des mouvements et des habiletés.

### Étape de développement

Tous passent par les mêmes étapes de développement de la petite enfance à l'adolescence, mais le moment, la vitesse et le volume de leur développement varient. Cela est la différence entre l'âge chronologique et l'âge de développement. Deux enfants du même âge peuvent avoir le même âge chronologique (ex. : 11 ans), mais au même moment, ils peuvent être 4 ou 5 ans plus vieux ou plus jeunes au niveau du développement. Le DLTA demande aux entraîneurs et aux administrateurs de baseball de considérer l'âge de développement au moment de créer des programmes et de sélectionner les joueurs. L'effet de l'âge relatif est l'un des problèmes majeurs et est identifié comme une priorité dans la revue du système.

Les enfants à maturation hâtive ont un avantage biologique significatif sur les autres compétiteurs et ont traditionnellement été sélectionnés avant les jeunes à maturation tardive. Les enfants à maturation hâtive les rattrapent confirmant ainsi que tous les enfants et jeunes athlètes n'évoluent pas au même rythme. De plus, peu de programmes considèrent l'approche du développement à long terme dans la conception de programmes. Si l'entraîneur est en mesure de déterminer l'âge des athlètes, la qualité de l'entraînement offert n'en sera qu'amélioré.

### 4



## Âge?

Lorsqu'un entraîneur considère l'entraînement, la compétition et la récupération pour un athlète et ce, peu importe l'étape du DLTA, il doit considérer l'âge de l'athlète. Cela ne se fait pas uniquement en regardant la date de naissance. Il existe plusieurs types d'âges à considérer :

- 1. Âge de développement (Physique, mental et émotionnel)
- 2. Âge d'entraînement générique au sport
- 3. Âge d'entraînement au baseball
- 4. Âge du système osseux
- 5. Âge chronologique

Plus l'entraîneur est en mesure de déterminer l' "âge" de son joueur ou sa joueuse, plus la qualité de l'entraînement offert sera grande.



## Capacité d'entraînement

Les systèmes physiologiques de chaque joueur peuvent être entraînés à tout âge, mais il y a des périodes critiques dans le développement des joueurs lorsque le corps est en réponse aux types de mouvements et d'habiletés spécifiques. Pour atteindre leur potentiel génétique, les joueurs doivent recevoir le bon type d'entraînement au bon stade de développement. Si ces périodes critiques sont manquées, les joueurs peuvent être rapides, lancer avec force et bien frapper la balle mais ne le seront jamais autant que s'ils avaient suivi l'entraînement spécifique.

Pour chaque habileté, la période optimale peut être à un stade différent. Par exemple, il est critique pour les sports de mouvements (lancer, frapper et attraper) que ces habiletés soient enseignées au cours de l'étape **Formation de base** (9-12 ans). Il est vital pour les entraîneurs, pour les administrateurs et pour les parents d'être conscients de ces périodes critiques « d'adaptation accélérée » afin qu'elles soient exploitées au maximum.

## Développement physique, mental, cognitif et émotif



Alors que les joueurs progressent de l'enfance à l'adolescence, ils expérimentent des changements importants au niveau du développement physique, mental, cognitif et émotionnel. Les entraîneurs et les administrateurs ont besoin de considérer ces changements prudemment au moment de planifier les programmes d'entraînement et le design des compétitions. Ne pas tenir compte de ces changements peut avoir comme résultat la dépression

mentale ou émotionnelle, un haut niveau de stress, de l'anxiété, une confiance réduite et un abandon prématuré du sport. Le baseball est un sport où le développement des habiletés mentales a un impact significatif sur le développement global des athlètes.

Comme les joueurs sont souvent placés dans les stades selon les habiletés techniques, les autres facteurs de performance doivent être ajustés en conséquence.

**Le baseball est à 90% mental.  
L'autre moitié est physique.**

*Yogi Berra*

### Approche par phases

L'approche par phases est tout simplement la gestion du temps. En tant que technique de planification, l'approche par phases sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale



de la performance. L'approche par phases est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les semaines, les jours et les séances. L'approche par phases est spécifique à la situation du moment et émane des priorités d'entraînement et du temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. Dans le contexte du DLTA, l'approche par phases établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce stade.

Nous devons également considérer l'impact des autres sports, du climat et des programmes axés seulement sur la compétition.

### Recommandation:

Développer une matrice complète de ce qui est requis à chaque étape de développement des joueurs de baseball (incluant les lignes directrices pour la saison morte, la pré-saison et l'entraînement pendant la saison pour chaque étape)

## La planification du calendrier des compétitions

À toutes les étapes du DLTA, la planification judicieuse du calendrier des compétitions est vitale au développement de l'athlète. Différentes étapes de développement ont des exigences différentes pour le type, la fréquence et le niveau de compétition. À certaines étapes, développer les capacités physiques chez les joueurs est plus bénéfique

pour la performance et le mieux-être à long terme que la compétition en soi ou l'expérience de tournois. Le succès immédiat de la compétition à court terme ne devrait pas être priorisée pour les enfants et les jeunes joueurs aux dépens du développement à long terme. Si les joueurs doivent atteindre des niveaux d'excellence et demeurer actifs pour toute la vie, le ratio entraînement-compétition à chaque étape de développement doit tenir compte de leurs besoins. Trop souvent, nos





programmes sont déterminés par la disponibilité des terrains en raison du climat au lieu de tenir compte des besoins des athlètes.

Une fois nos programmes d'entraînement conçus autour des principes de croissance et de développement, les équipes auront besoin d'un environnement de compétition pour faciliter la performance. Le calendrier de compétition optimale permet le développement stratégique des capacités physiques ou des autres facteurs de performance critique pour augmenter les chances de succès et la participation continue

**Les gens me demandent ce que je fais l'hiver quand il n'y a pas de baseball. Voici ce que je fais: je regarde par la fenêtre et j'attends le printemps.**

***Roger Hornsby***

*Membre du Temple de la renommée*

## **Recommandations:**

Compléter une révision de la compétition pour inclure:

- La division des joueurs pendant et après la poussée de croissance (taux max. pendant la poussée de croissance)
- L'assurance du bon ratio d'entraînement/compétition
- Une révision des règles en considérant le DLTA et l'harmonisation des règlements à l'échelle nationale
- L'assurance du bon niveau de compétition à chaque étape en élaborant un design approprié des compétitions selon les âges. Régional – 12 ans à National – 15 ans
- Un réalignement de la compétition qui considère la division et qui inclut plus d'événements régionaux afin que plus d'athlètes soient exposés à ce niveau.

## Le remaniement et l'intégration du système sportif



Le DLTA reconnaît que le développement à long terme est influencé par différents éléments et groupes dans le système sportif et dans le monde du baseball, comme les équipes scolaires, les programmes d'éducation physique, les activités de récréation, les clubs de baseball et les associations régionales. Afin d'optimiser le développement des joueurs, le DLTA demande que ces différents

groupes et institutions s'intègrent et s'alignent les uns sur les autres, s'assurant qu'ils se supportent mutuellement, avec des rôles et des responsabilités clairement établis et une contribution au développement et à l'apprentissage du joueur. Les joueurs se développeront plus facilement dans un système de baseball coordonné qui est clairement défini, structuré logiquement et basé sur des principes constants.

Par le DLTA, les joueurs sont capables d'identifier les occasions disponibles pour eux et de comprendre le parcours qu'ils doivent suivre, que leur objectif soit l'excellence à long terme ou tout simplement de demeurer actif pour la vie. Tous les partenaires ont besoin d'une compréhension claire de leurs rôles et de leurs responsabilités.

**BASEBALL CANADA:** Direction et développement/conception de programmes à tous les niveaux.

**Fédération provinciales de baseball:** Direction et administration de programmes.

**Associations:** Implantent les programmes.

**Entraîneurs:** Enseigner et fournir le support direct approprié aux joueurs à tous les niveaux.

**Je ne suis jamais satisfait. Je ne peux supporter la satisfaction. Pour moi, tout commence avec la quête de la perfection.**

*Mike Schmidt*

## L'amélioration continue

Le DLTA tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et du baseball et fait l'objet d'études continues. De plus, le DLTA devrait mener l'éducation continue et la promotion au sujet du développement des joueurs avec la collaboration du gouvernement, des médias, des éducateurs, des parents, des entraîneurs, des administrateurs et des scientifiques du sport.



Éventuellement, la communauté sportive au Canada considérera et adoptera un programme d'accréditation pour les clubs sportifs et pour les organisations similaires au ClubMark d'Angleterre. L'amélioration continue et l'adoption des meilleures pratiques seront des éléments de ce programme.



## ➤➤➤ LES PRINCIPES CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA PERFORMANCE



Les 5 éléments clés de base de l'entraînement et de la performance furent introduits dans le document, **Au Canada, le sport, c'est la vie: Développement à long terme de l'athlète**. Les 5 éléments clés sont: l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse (flexibilité), (Dick, 1985). Une autre série de 5 éléments clés furent créés afin d'élaborer un programme de récupération et de compétition holistique.

Il y a donc 10 éléments clés de l'entraînement qui doivent être intégrés en développant l'entraînement annuellement de même que les plans de compétitions et de récupération. Chacune de ces capacités est entraînable pendant la vie d'un joueur, mais il existe clairement des périodes critiques (ou périodes sensibles) dans le développement de chacune des capacités pendant lesquelles l'entraînement produit le plus grand bénéfice pour l'amélioration de chaque athlète/joueur.

**Les périodes critiques d'entraînement sont connues comme les "fenêtres critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement".**

Ces périodes critiques varient parmi les individus alors que chaque athlète/joueur a un bagage génétique unique. Alors que les périodes critiques suivent les étapes générales de la croissance humaine et de la maturation, les preuves scientifiques démontrent que les humains varient considérablement dans l'importance et le débit de leurs réponses à différents stimuli d'entraînement à tous les stades. Certains joueurs peuvent démontrer du potentiel pour l'excellence à l'âge de 11 ans alors que d'autres peuvent seulement montrer ces signes à 15 ou 16 ans. Conséquemment, une approche à long terme pour le développement de l'athlète/joueur



est nécessaire pour s'assurer que les joueurs qui répondent lentement aux stimuli ne sont pas désavantagés dans leur développement.

Les périodes critiques dans l'entraînement font référence aux

«fenêtres critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement». Si les athlètes/joueurs peuvent atteindre leurs potentiels génétiques, l'entraînement adéquat doit être fourni pendant ces périodes critiques pendant lesquelles il y a présence d'adaptation accélérée de l'entraînement.

# E ndurance

Le moment opportun pour entraîner l'endurance est au début de la poussée rapide/soudaine de croissance soudaine. Les joueurs ont besoin que l'accent soit mis sur l'entraînement en capacité aérobie lorsque la poussée de croissance apparaît et sur l'entraînement en puissance anaérobie quand la poussée de croissance s'estompe.

## F force

Il existe deux moments propices pour l'entraînement en puissance chez les filles: immédiatement après la poussée rapide/soudaine de croissance et au début des menstruations. Les garçons ont un moment propice et c'est environ 12 à 18 mois après la poussée de croissance.

## V vitesse

Chez les garçons et les filles, il existe deux moments propices pour l'entraînement en vitesse. Pour les filles, la première période apparaît entre les âges de 6 et 8 ans et la deuxième entre 11 et 13 ans. Pour les garçons, la première période apparaît entre les âges de 7 et 9 ans et la deuxième entre les âges de 13 et 16 ans. Lors du premier moment propice, l'accent de l'entraînement devrait être mis sur le développement de l'agilité et de la vivacité alors que lors du deuxième moment propice, l'accent de l'entraînement devrait être mis sur le développement du système anaérobique alactique.

## L le savoir-faire physique

Les garçons et les filles ont un moment propice pour l'entraînement du savoir-faire physique. Pour les filles, ce moment est entre les âges de 8 et 11 ans alors que, pour les garçons, ce moment est entre les âges de 9 et 12 ans. Au cours de cette période, les jeunes joueurs et jeunes joueuses devraient développer le savoir-faire physique, c'est à dire les **habiletés motrices et sportives de base**





**représentant les fondements de tous les sports.** Un bon niveau de compétence dans ces habiletés rendra plus facile l'apprentissage et le perfectionnement des sports à spécialisation tardive incluant le baseball.

## **F**lexibilité

Le moment propice pour le travail de la flexibilité apparaît entre les âges de 6 et 10 ans chez les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité lors de la poussée rapide/soudaine de croissance. Les enfants commencent souvent à jouer après que les moments propices d'entraînement de la vitesse, du savoir-faire physique et de la flexibilité soient passés. Ces enfants dépendent donc des écoles, des sports communautaires, des programmes récréatifs et des autres sports pour l'apprentissage de ces qualités lors des moments propices.

## **S**tructure **S**tature

Cet élément lie les 6 étapes de la croissance du corps humain (Phase 1: croissance très rapide; Phase 2: décélération très rapide; Phase 3: stabilité de croissance; Phase 4: croissance rapide; Phase 5: décélération rapide; Phase 6: décélération lente; Phase 7: fin de la croissance) aux moments propices d'adaptabilité à l'entraînement. Il tient compte de la stature du corps (la grandeur) avant, pendant et après la maturation dans le but d'aider l'entraînement ou le parent à mesurer et à suivre le cheminement de la croissance. Suivre le cheminement de la croissance permet que la planification tienne compte des périodes à risque ou critiques du développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et du développement des habiletés. Un diagnostic est nécessaire pour bien identifier les forces et les faiblesses de la « structure » lors de la préparation des plans d'entraînement.

# **P** psychologie

Le sport est un défi physique et cognitif. La capacité de maintenir de hauts niveaux de concentration tout en demeurant confiant de réussir est une habileté essentielle de la performance à long terme en sport. Pour développer la force mentale nécessaire au succès à un haut niveau, des programmes d'entraînement spécifiques au genre et suivant les stades de développement du DLTA sont nécessaires. Les programmes d'entraînement devraient inclure des éléments-clés au niveau cognitif et au niveau mental tels qu'identifiés par des spécialistes en psychologie du sport : concentration, confiance, motivation et capacité de composer avec la pression. Dans la progression du joueur à travers les stades du DLTA, l'aspect mental passera de : s'amuser et respecter les adversaires à la visualisation et la conscience de soi ; à la fixation d'objectifs, à la relaxation et le dialogue interne positif. Pour maîtriser le défi cognitif et mental du sport, ces habiletés de base doivent être testées dans des environnements compétitifs de plus en plus exigeants.

Finalement, la planification, l'implantation et le raffinement des stratégies mentales nécessaires à la compétition de haut niveau auront un large impact sur les performances de podium à atteindre. En conséquence, le programme d'entraînement cognitif et mental est nécessaire à tous les stades du DTLA, tout comme la capacité à gérer les victoires et les défaites, ceci déterminera la poursuite de la participation à des activités physiques en général et affectera éventuellement la vie active.

# **S**ustentation

La sustentation présente une grande variété d'éléments ayant pour objectif de régénérer le corps. Ceci prépare le joueur au volume

d'entraînement et à l'intensité nécessaires pour optimiser l'entraînement et vivre sa vie au maximum. Les éléments visés sont : La nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil, la régénération, tous ayant besoin d'être mis en place à différents moments (de la vie) dépendant de l'étape du DLTA. La sustentation représente le besoin de gérer de façon optimale la récupération : le joueur est dans le modèle 24 heures/7 jours qui met l'accent sur l'importance d'avoir des activités hors de la surface de jeu. Pour une bonne récupération et une bonne sustentation, l'entraîneur et/ou le parent doit superviser la récupération en identifiant la fatigue. La fatigue peut se présenter sous diverses formes incluant la fatigue du métabolisme, la fatigue neurologique, la fatigue psychologique, la fatigue environnementale et la fatigue du voyage. Alors que le surentraînement et la sur-compétition peuvent entraîner une dépression, une sustentation mal dirigée peut amener le même résultat.

# **L**'environnement culturel

Dans la préparation des programmes, les exigences scolaires doivent être considérées. Ceci n'est pas uniquement limité aux demandes du sport scolaire ou des cours d'éducation physique mais ceci vise aussi les exigences académiques et les périodes d'exams. Lorsque c'est possible, les camps d'entraînement et les compétitions devraient tenir compte des événements académiques et ne pas entrer en conflit avec ceux-ci. Le stress supplémentaire devrait être supervisé avec soin.

Le stress supplémentaire fait référence au stress quotidien de la vie tel que le stress de l'école, les exams, les amis, la famille, les relations amoureuses, tout comme l'augmentation du volume d'entraînement et de l'intensité. Un bon équilibre entre tous ces éléments devrait être établi et les parents et les entraîneurs devraient travailler main dans la main sur cet aspect.



Les enfants commencent souvent à jouer au baseball après que leurs fenêtres critiques pour la vitesse, le savoir-faire et la flexibilité soient passées. Par conséquent, ces enfants sont dépendants des écoles, des programmes récréatifs et des autres sports pour fournir du temps d'entraînement de ces capacités. Le DLTA défend le fait que les groupes de baseball doivent construire des relations avec ces organisations afin de promouvoir et supporter l'entraînement approprié. Si les joueurs manquent ces périodes d'entraînement, les entraîneurs devront créer des programmes individuels pour remédier à ces lacunes.

## **S**ocio-Culturel

Les aspects socioculturels du sport sont importants et devraient être contrôlés par une bonne planification. La socialisation via le sport apparaît au niveau communautaire et pourrait mener à une présence au niveau international au fur et à mesure que les joueurs progressent à travers les étapes du DLTA. Cette socialisation peut présenter une grande perspective d'éléments incluant la diversité nationale et les ethnies. Pendant les périodes de voyage, la récupération peut inclure des éléments éducatifs liés à la compétition comme l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts. Une bonne planification peut offrir beaucoup plus que du sport et des déplacements de l'hôtel au terrain. La socialisation en sport doit tenir compte des sous-cultures pour assurer une acquisition des normes et des valeurs de société par la participation. De plus, les entraîneurs et les parents doivent prévenir la formation de dynamiques de groupe amenant une culture de l'abus et de l'intimidation.

L'entraînement à l'éthique devrait être intégré à la planification de l'entraînement et des compétitions à toutes les étapes du DLTA. Une activité socioculturelle globale n'est pas une distraction négative ou une nuisance aux activités de compétition: c'est une contribution positive au développement de la personne et du joueur.



Le DLTA peut fournir des solutions à plusieurs des défis auxquels le baseball canadien fait face, mais avant de se demander quelles solutions seraient les plus envisageables, nous devons avoir une vision claire de où nous désirons aller avec le baseball canadien. Avant de regarder où nous voulons nous rendre, nous devons regarder exactement où nous nous situons.

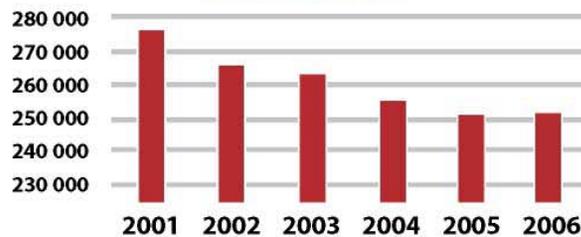
# ÉTAT DE NOTRE SPORT ET SES COMPOSANTES CLÉS



Le Canada a un taux de participation élevé au baseball chez les jeunes mais cette même participation diminue rapidement à la fin de l'adolescence. Cependant, notre représentation au niveau professionnel augmente et nos performances au niveau international sont bonnes et continuent de s'améliorer d'une année à l'autre. Si le Canada désire construire sur son succès autant dans les programmes masculins que féminins sur la scène internationale, la base de joueurs se devra de prendre une expansion significative en plus d'adopter des programmes optimaux.



JOUEURS DE BASEBALL AU CANADA  
2001-2006



En 2006, 252 000 joueurs étaient enregistrés au Canada dans les programmes pour les jeunes et pour les adultes. Les jeunes représentaient 95% de ce nombre alors que les adultes représentaient 5% du total. Ces chiffres suggèrent que nous perdons une occasion de faire la promotion du mieux-être à long terme par le baseball et que nous avons moins que les chiffres optimaux de joueurs qui continuent sur le chemin du développement vers l'excellence.

Nos recherches indiquent que nous ne sommes pas en mesure d'enregistrer les données complètes de participation au Canada. En

effet, ce ne sont pas tous les programmes qui sont affiliés à Baseball Canada et les associations provinciales ont des politiques et des règles différentes d'enregistrement des membres ce qui donne des résultats qui ne sont pas vraiment le reflet de la réalité. De plus, ces données ne tiennent pas compte du taux de participation à l'étape **Vie active**, en plus de ne pas tenir compte de nos athlètes étant également inscrits dans un programme sportif d'un autre sport.

## CHIFFRES DE 2004

	Joueurs	Entraîneurs
Colombie-Britannique	40 680	8 958
Alberta	10 410	1 127
Ontario	143 557	2 616
Québec	29 059	5 491

Nous désirons voir plus de Canadiens de tout âge jouer au baseball de façon récréative et nous désirons également voir plus de joueurs canadiens et d'équipes canadiennes compétitionner au plus haut niveau professionnel et au plus haut niveau international. La formule pour atteindre ces buts est complexe et requiert une application intelligente des ressources et du leadership en science du sport.

Présentement, le Canada n'a pas de modèle cohérent pour la promotion du mieux-être à long terme et pour le développement de l'élite par le baseball. À cet effet, il y a plusieurs aspects inquiétants que le baseball partage avec d'autres sports au Canada:

- ▶ Les jeunes joueurs participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment.
- ▶ Le ratio entraînement-compétition est trop élevé, particulièrement lors des premières années.
- ▶ Les jeunes joueurs suivent souvent l'entraînement des adultes et leurs horaires de compétitions.
- ▶ Les femmes joignent le baseball à un taux important et les jeunes joueuses de baseball suivent principalement les programmes conçus pour les garçons.
- ▶ L'entraînement ou la pratique lors des années de développement mettent souvent l'accent sur la victoire et non sur le développement (résultats à court terme versus processus à long terme).
- ▶ L'âge chronologique influence les entraîneurs dans la sélection, comparativement à l'âge biologique (maturation physique).
- ▶ Les périodes d'adaptation accélérée qui sont sous-utilisées.
- ▶ Les programmes faibles entre l'âge de 6 et 16 ans ont comme résultats que les joueurs n'atteignent jamais leur potentiel génétique.
- ▶ Les meilleurs entraîneurs sont encouragés à travailler au niveau élite – ils ne sont pas reconnus comme étant essentiels au succès des programmes de développement.
- ▶ La formation des entraîneurs tend à fournir seulement une compréhension superficielle de la croissance, de la maturation et des étapes de développement des jeunes joueurs.
- ▶ Il n'y a pas d'intégration entre les programmes d'éducation physique dans le système scolaire, les programmes communautaires et les programmes d'élite.

La majorité des Canadiens ne reçoivent pas de formations sur les habiletés de base à un jeune âge. À l'inverse, les jeunes athlètes trouvent que la majorité de leur entraînement vient sous la forme de jeux compétitifs dans un environnement de victoire à tout prix. Cette omission dans la préparation de base est l'échec principal empêchant les athlètes canadiens dans tous les sports de développer leur plein potentiel génétique.

En raison des manquements en formation d'entraîneurs, plusieurs entraîneurs ne sont pas informés que cette approche échoue dans la tentative d'utiliser les fenêtres naturelles d'entraînement pour développer certaines qualités et habiletés. Malheureusement, il est impossible de remédier à ces déficits accumulés.

Alors les jeunes joueurs poursuivent leurs cheminements au cours de leurs carrières, le manque de maîtrise des habiletés de base signifiera qu'ils seront incapables de jouer et de profiter des plaisirs du baseball au maximum. En conséquence, ils ne peuvent pas développer leur satisfaction et leur appréciation du jeu qui les motiveraient à demeurer des participants à long terme ou qui les inspireraient vers un développement élite à long terme.



Les composantes clés ayant un impact sur le DLTA pour le baseball au Canada peuvent être catégorisées selon les thèmes suivants:

- ➔ DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS
- ➔ ENTRAÎNEURS
- ➔ DIRECTION & ORGANISATION
- ➔ COMPÉTITIONS
- ➔ INSTALLATIONS

Le DLTA offre de remédier à cette situation en offrant un entraînement logique, des compétitions de qualité et un programme de récupération qui suit la fenêtre naturelle d'occasions dans le développement physique, mental et émotionnel des joueurs. Jusqu'à maintenant, l'implantation des programmes DLTA au Canada, en Irlande et au Royaume-Uni indique que le cadre de travail du DLTA considère ces aspects importants et contribue significativement au développement à long terme des joueurs et des athlètes.

Afin de comprendre comment le DLTA peut aider à contribuer au développement des jeunes joueurs canadiens et à leur mieux-être à long terme, nous devons d'abord examiner les composantes majeures de notre sport pratiqué au Canada. Cet examen se doit d'être fait à la lumière des défis rencontrés par chacune des composantes, des changements potentiels ou des améliorations au sport en considérant les principes et les spécificités du DLTA dans un contexte spécifique du baseball.





# »»» DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

## DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

Tel que stipulée par la recherche, le développement adéquat des joueurs requiert l'application d'un entraînement constant avec un modèle de compétitions qui est basé sur la science du sport et sur l'expérience.

## DÉFIS

Présentement, l'approche canadienne pour les développement des joueurs de baseball n'est pas constant entre les organisations à travers le pays et par moment, va à l'encontre des besoins des joueurs aux niveaux mental, émotionnel et physique.

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Plus de Canadiens à tous âges jouant au baseball récréatif
- Plus de joueurs canadiens et d'équipes aux plus hauts niveaux professionnels et international
- Plus de centres régionaux et nationaux d'entraînement de haute qualité mis en place

## STRATÉGIES

- Application intelligente des ressources, de la direction et de la science du sport
- Plus de joueurs dans des programmes de baseball de qualité en relation avec leur âge et stade de développement
- Cheminement clair pour tous les joueurs, entraîneurs, arbitres et administrateurs
- Adoption d'un programme centré sur l'athlète en appliquant des 10 principes clés du DLTA aux programmes officiels
- Encourager le savoir-faire physique par des programmes dirigés et par le partenariat

# ENTRAÎNEURS <<<



## ENTRAÎNEURS

Pour développer des joueurs d'élite ou pour le mieux-être à long terme, il doit y avoir des entraîneurs qualifiés pour les entraîner. Baseball Canada doit s'assurer que les changements majeurs dans le programme de formation respecte les besoins et objectifs du DLTA et du PNCE. L'entièreté du processus du DLTA est dirigée par l'entraîneur et le développement intégré d'un nouveau MDE (Modèle de développement de l'entraîneur) sera la clé pour du succès du DLTA.

## DÉFIS

À ce moment, le système canadien pour l'identification et la formation des entraîneurs est inadéquate et la qualité de l'entraînement n'est pas régulière. Baseball Canada n'a pas de plan de développement à long terme de l'entraîneur clairement défini qui considère les besoins des athlètes. La situation actuelle:

- Faible rétention des entraîneurs
- Pas de développement continu
- Système simple – basé sur niveaux verticaux

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Éducation: entraîneurs qui travaillent en fonction du développement et formation des entraîneurs qui met à l'avant-plan les pré-requis pour la promotion des principes du DLTA.
- Services: Nouveaux outils et nouvelles ressources nécessaires pour diriger dans un environnement centré sur l'athlète.
- Recrutement et rétention: identification du système, promotion et rétention des entraîneurs compétents.

## STRATÉGIES

Le modèle de développement à long terme de l'entraîneur souligne:

- Formation par compétence (conversion du PNCE)
- Liaison au DLTA pour tous les contextes
- Respect des besoins de l'entraîneur – nouveaux outils et nouvelles ressources
- Formation et disponibilité des ressources spécifiques au contexte dans lequel l'entraîneur oeuvre
- Base inspirée des principes d'éducation aux adultes (auto-dirigé)
- Reconnaissance et support des entraîneurs d'expérience
- Intégration avec la théorie et application de la meilleure science du sport disponible



# »»»» DIRECTION ET ORGANISATION

## DIRECTION et ORGANISATION

Le développement du baseball canadien est freiné par une direction inconstante et une organisation inefficace. Les joueurs et les entraîneurs ont besoin du support d'une base administrative solide pour administrer des programmes qui maximisent la participation, le développement et le succès des joueurs.

## DÉFIS

- Baseball Canada n'a aucun lien avec ses membres pour qui les programmes sont développés
- Il y a plusieurs écarts dans le personnel, l'administration des programmes et l'accessibilité à travers le pays
- Pas moins de 150 différents règlements sont en application partout au Canada
- Les décisions ne sont pas centrées sur les athlètes
- Certaines organisations de baseball n'ont aucun lien avec Baseball Canada

## STRATÉGIES

- Créer un cadre de travail pour développer et soutenir les programmes sur la scène nationale
- Clarifier le développement des programmes, les rôles de chacun et les liens entre les principaux membres impliqués dans le baseball
- Mettre en place des modèles de partenariats positifs entre les organisations de baseball; à l'extérieur des groupes de service et des agences de financement
- Développer du personnel plus qualifié pour supporter le travail des bénévoles

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Un cadre de travail financier solide pour les programmes – développement, administration et suivi
- Programmes centrés sur les athlètes, appropriés et accessibles selon le DLTA partout au pays
- Structure de direction responsable
- Les succès des autres disponibles à tous les niveaux
- Du personnel disponible pour administrer les programmes sur la scène nationale

# COMPÉTITION <<<



## DÉFIS

- La structure de compétition n'est pas intégrée ou rationalisée à tous les niveaux à travers le pays
- La saison de compétition est basée sur les traditions, le climat et les autres programmes
- Aucune ligne directrice sur la périodisation n'est disponible pour la récupération, l'entraînement et la compétition
- Accès inconstant à la compétition et à l'entraînement
- Programme hors-saison approprié non-disponible pour plusieurs

## COMPÉTITION

Si un joueur canadien est assez chanceux pour recevoir un bon entraînement en plus de s'entraîner à l'intérieur d'un modèle de développement approprié dans un bon environnement, le prochain défi est de jouer dans un bon environnement de compétitions. Les formats actuels de parties, ligues et tournois au Canada sont trop souvent non-appropriés pour les joueurs et les régions servis.

## STRATÉGIES

- Procéder à une évaluation des compétitions
- S'assurer du ratio adéquat entraînement/compétitions et exigences de repos à chaque stade de développement
- Revoir les règles en tenant compte du DLTA et aligner les règles à l'échelle nationale
- S'assurer que les athlètes évoluent à un niveau approprié de compétition à chaque étape en développant des compétitions appropriées au flot et à l'âge.
- Présenter du matériel du DLTA lors de la formation des entraîneurs à tous les contextes.
- Établir des programmes appropriés et des points d'entrée à différentes étapes pour l'athlète qui désire joindre le programme.

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Structure de compétition rationalisée qui est en ligne avec le DLTA
- Distribution en phases définies de l'entraînement, de la compétition et de la récupération pour tous les stades de développement
- Définitions claires des rôles définis pour les différentes organisations et pour les compétitions
- Guide pour le développement des joueurs pendant les parties pour chaque stade de développement



# »»» INSTALLATIONS

## INSTALLATIONS

Le côté négatif de toute expérience de jeu est la qualité de la surface de jeu elle-même au niveau élite et la qualité des installations disponibles pour l'entraînement à la performance. Les installations de baseball au Canada doivent être améliorées.

## DÉFIS

- L'accès aux programmes à tous les âges est limité par la disponibilité des installations
- Le manque d'installations d'entraînement de haut niveau (surface synthétique, intérieur, terrains réguliers)
- Les installations doivent être priorisées
- Le financement par capita est significativement plus bas que les autres pays de baseball

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Une stratégie d'installations nationales pour augmenter le nombre d'installations intérieures et le nombre d'autres terrains extérieurs spécifiques au baseball
- Développement des partenariats publics-privés existant pour supporter l'investissement dans les installations
- Des partenariats entre Baseball Canada et les universités ou les collèges existent pour le développement des joueurs et l'utilisation des installations

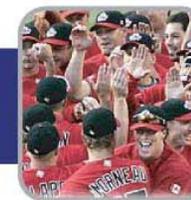
## STRATÉGIES

- Générer des relations avec les municipalités pour développer des installations intérieures et extérieures
- Travailler avec les membres pour augmenter le nombre d'installations intérieures et pour développer une stratégie de planification urbaine spécifique (du local jusqu'au national)

# »»» DESCRIPTION DES ÉTAPES DU DLTA



## PROGRAMME de BASEBALL CANADA



MOIS D'AUTOMNE

MOIS D'HIVER

MOIS DE PRINTEMPS

MOIS D'ÉTÉ

	MOIS D'AUTOMNE	MOIS D'HIVER	MOIS DE PRINTEMPS	MOIS D'ÉTÉ
<b>Enfant actif</b>	Cours de natation	Cours de gymnastique	Cours de gymnastique/natation	Programme organisé de baseball
<b>Initiation aux habiletés motrices</b>	Cours de gymnastique	Sports d'équipe	Cours de natation	Programme Rallye Cap
<b>Formation de base</b>	Courir, sauter et lancer	Sports d'équipe	Cours de gymnastique	Programme organisé de baseball
<b>Métamorphose du participant en athlète</b>	Académie multi-sports	Académie multi-sports	Baseball Reg./Prov./Nat.	
<b>Apprendre la compétition</b>	Académie spécifique de baseball	Académie spécifique de baseball	Événements Reg./Prov./Nat.	
<b>Spécialisation sportive</b>	Participation Collèges Américains + Entraînement spécifique	Participation Collèges Américains + Entraînement spécifique	Événements Internationaux ou semi-pro	
<b>Poursuite de l'excellence</b>	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	
<b>Vivre l'excellence</b>	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	Ligues Majeures de Baseball (Partant) + Classique Mondiale de Baseball Classic + Équipe Olympique	

Étapes de développement de Baseball Canada

**VIE ACTIVE**

(joueurs, entraîneurs, arbitres, administrateurs)

  Spécifique au baseball

DESCRIPTION DES ÉTAPES DU DLTA

# ÉTAPE 1

## ENFANT ACTIF



Âges: Garçons 0 -6 / Filles 0 - 6

"SE LANCER LA BALLE"

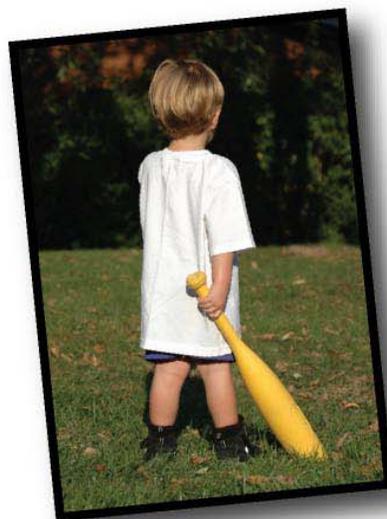
### → OBJECTIF PRINCIPAL

Faire bouger les enfants, les garder actifs.

#### SOMMAIRE

##### Étape 1

Au niveau de l'introduction, le but est de faire bouger les enfants et de les garder actifs. Dans les garderies, les écoles, les clubs, les centres récréatifs et à la maison, les jeunes enfants peuvent avoir plusieurs opportunités pour apprendre les éléments de base du baseball. Aucune partie compétitive ne devrait être jouée – le but pour les adultes et pour les enfants est de jouer ensemble. Le plaisir en famille est la clé.



### Aspects techniques couverts:

Mouvements fondamentaux comme:

- courir
- twister
- lancer
- attraper
- sauter
- botter
- rouler

### Instruction technique:

Les exigences techniques sont ni plus ni moins que d'encourager les enfants à apprécier se lancer la balle un à un avec un adulte, se pratiquer à attraper, frapper, suivre la balle des yeux et courir. Fournir des activités physiques structurées qui encouragent tout mouvements et habiletés motrices (30 minutes par jour pour enfants en bas âge et 60 minutes pour les enfants d'âge pré-scolaire). S'assurer que les enfants font de l'activité physique ou du temps de jeu non-structurés à chaque jour (60 minutes à plusieurs heures par jour pour enfants en bas âge et d'âge pré-scolaire). Tout enfant doit s'inscrire dans des programmes structurés de gymnastique et de natation en se basant sur leur âge et leurs capacités.

**Partenaires impliqués:** Parents, parcs/centre d'activités récréatives, programmes de natation, programmes de gymnastique, garderies, pré-maternelle et écoles primaires

**Terrain requis:** Cour arrière, terrain de jeu, parc

**Grandeur du terrain:** Toute aire ouverte

**Ressources:** À être développé



## À PROPOS D' **ENFANT**actif

### JOUEURS PAR ÉQUIPE

Ne s'applique pas

### FORMAT DE COMPÉTITION

Alors que l'adulte doit **défier** le jeune joueur, il devrait permettre à l'enfant de "**frapper**" des circuits et de "**battre**" l'adulte à des jeux simples.

### RÈGLES SPÉCIALES

Les adultes sont informés d'arrêter le jeu lorsque l'enfant a perdu l'intérêt.

### FORMAT DES PARTIES

Créer des jeux.

## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- T-Ball
- Balles (polysoft)
- Balles de tennis
- Balles wiffle
- Tout équipement





## INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES



Âges: Garçons 5 - 9 / Filles 5 - 8  
**"MA PREMIÈRE CASQUETTE"**

### → OBJECTIF PRINCIPAL

Développer les mouvements fondamentaux et les habiletés de base du baseball.

#### SOMMAIRE Étape 2

Les enfants ont besoin d'un environnement structuré, divertissant et stimulant à ce stade qui met l'accent sur le développement des habiletés fondamentales (agilité, équilibre, coordination et vitesse), la coordination œil-main et les habiletés spécifiques du baseball. Les programmes doivent être développés pour conserver leur intérêt pour le sport sans que le focus soit dirigé sur des compétitions structurées. Les enfants doivent être introduits aux règles de jeu et d'éthique aussi bien qu'à la coopération dans un groupe.



### Aspects techniques couverts:

Mouvements fondamentaux :

- frappe
  - course
  - attrapé
  - lancer
- + Agilité, équilibre, coordination et vitesse

**Partenaires impliqués:** Les provinces, les associations locales de baseball, les écoles, les camps, etc.

**Formation d'entraîneurs requise:** Formation en-ligne (niveau initiation possible comme supplément)

**Ressources:** Manuel de l'entraîneur Rallye Cap, bulletin de participation Rallye Cap, manuel du professeur de Baseball en Action, Guide de fan.



## ENTRAÎNEMENT

- Échauffement et retour au calme
- Hydratation
- Sécurité bâton/équipement
- Règles de base et compréhension du jeu

Les enfants à ce stade devraient participer à une grande variété d'activités sportives à chaque semaine sans dépasser un maximum de deux entraînements hebdomadaires par sport, à moins d'être impliqué dans un sport exigeant une spécialisation hâtive comme la gymnastique ou la natation. La fenêtre optimale de l'entraînement pour la vitesse (première de deux) et la flexibilité survient durant ce stade autant pour les garçons que pour les filles.

\* Les autres sports recommandés à ce stade sont la gymnastique, la natation, le hockey et autres sports à dominante œil-main. Les sessions d'entraînement doivent contenir des stations préparées et stimulantes, incluant des parties simulées.

## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- Souliers
- Gant
- Casquette
- Support athlétique

## À PROPOS D'INITIATION aux habiletés motrices

### JOUEURS PAR ÉQUIPE

**6** joueurs par équipe

### FORMAT DE COMPÉTITION

FORMULE RALLYE CAP: 3 équipes en rotation (1 pratique, 2 jouent)

### RÈGLES SPÉCIALES

Pas d'amortis, de retraits au bâtons, de but sur balles, de vols de buts. Pas de coupures. Tous frappent à chaque manche. Points accordés en défensive. Lancer à n'importe quel but pour effectuer un retrait.

### FORMAT DES PARTIES

6 vs 6. Tous les joueurs frappent à chaque manche. Faire la rotation du rôle des frappeurs à chaque manche. Pas de classement de ligues. Format Jamboree.

### SPÉCIALISATION

Tous les joueurs ont un temps égal de jeu et expérimentent toutes les positions; incluant celle de receveur, temps égal pour les pratiques et les parties.



## RATIO

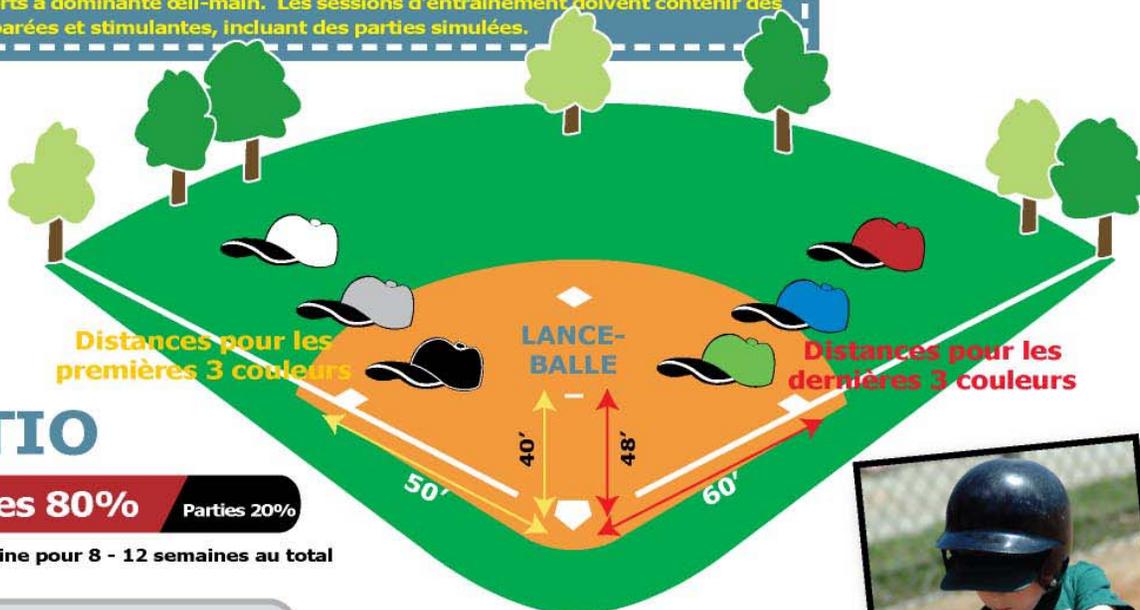
Pratiques 80% Parties 20%

1 heure par semaine pour 8 - 12 semaines au total

Parents agissent comme arbitres. Pas de marqueurs.

1 entraîneur par 3 joueurs (2 par équipe minimum)

**LIMITATION DE LANCERS:** Entraîneurs / Lance-balles





# FORMATION DE BASE



Âges: Garçons 9-12 / Filles 8-11

## "APPRENDRE LE JEU"

### → OBJECTIF PRINCIPAL

Poursuivre le développement des habiletés fondamentales du baseball.

### SOMMAIRE

#### Étape 3

L'étape **Formation de base** coïncide avec le sommet de la coordination motrice. Ainsi, l'accent devrait être mis sur le développement des habiletés par l'entraînement. Les entraîneurs devraient utiliser une planification simple. Alors que l'attention est sur l'entraînement, la compétition devrait être utilisée pour tester et raffiner les habiletés. Si l'athlète saute l'étape **Formation de base** du développement ou si les entraîneurs mettent trop l'accent sur la compétition, les athlètes vont échouer dans l'atteinte de leur plein potentiel. Le jeu non-structuré est encouragé à cette étape.

### Aspects techniques couverts:

- Séquence pour la frappe
- Base du lancer et de l'attrapé
- Latéralité (introduction à frapper ambidextre)
- Jeu de position de base
- Lanceur (base)

**Partenaires impliqués:** Les provinces, les associations locales de baseball, les écoles et les camps.

**Exigences de formation des entraîneurs:** Entraîneur régional formé minimum (certifié de préférence)

**Ressources:** Document "Formation de base" - à être développé

#### LIMITATION DES LANCERS - début de l'étape

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
1er mai au 4 juin	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -20	Aucun	--	--	21 - 30	1 jour	31 - 34	2 jours	35 - 45	3 jours	45
5 juin à la fin de la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -20	Aucun	21 - 30	1 jour	31 - 44	2 jours	45 - 54	3 jours	55 - 70	4 jours	70

#### LIMITATION DES LANCERS - fin de l'étape

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
1er mai au 4 juin	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -25	Aucun	--	--	26 - 35	1 jour	36 - 44	2 jours	44 - 55	3 jours	55
5 juin à la fin de la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -25	Aucun	26 - 35	1 jour	36 - 54	2 jours	55 - 64	3 jours	65 - 80	4 jours	80

Basé sur une moyenne de 20 lancers par manche

## ENTRAÎNEMENT

- Échauffement et retour au calme
- Sécurité et éthique au jeu
- Règles de base
- Prendre la responsabilité
- Introduction à la pensée positive
- Fixation d'objectifs simples
- Techniques de relaxation
- Imagerie de base

\*Les athlètes doivent maintenant se concentrer sur trois sports qu'ils apprécient et dans lesquels ils performant.

- Maintenir le focus
- Prendre des décisions
- Cohésion d'équipes
- Soins du bras
- Soins de l'équipement
- Anticipation
- Esprit sportif
- Négocier avec l'échec
- Prise de conscience de la spécificité des positions et des habiletés

## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- Souliers à crampons (pas de métal)
- Uniforme de l'équipe
- Gant de grandeur standard
- Bâtons de métal (32 pouces max.)
- Support athlétique

À PROPOS DE **FORMATION de BASE**

JOUEURS PAR ÉQUIPE

**6 à 9**

(9-10 ans)

(11-12 ans)

**FORMAT DE COMPÉTITION**

Joutes régulières avec règles spéciales. La compétition la plus élevée est au niveau **RÉGIONAL** pour les 8 à 10 ans et au **PROVINCIAL** pour les 11 à 12 ans. Un **TOURNOI** par saison.

**RÈGLES SPÉCIALES**

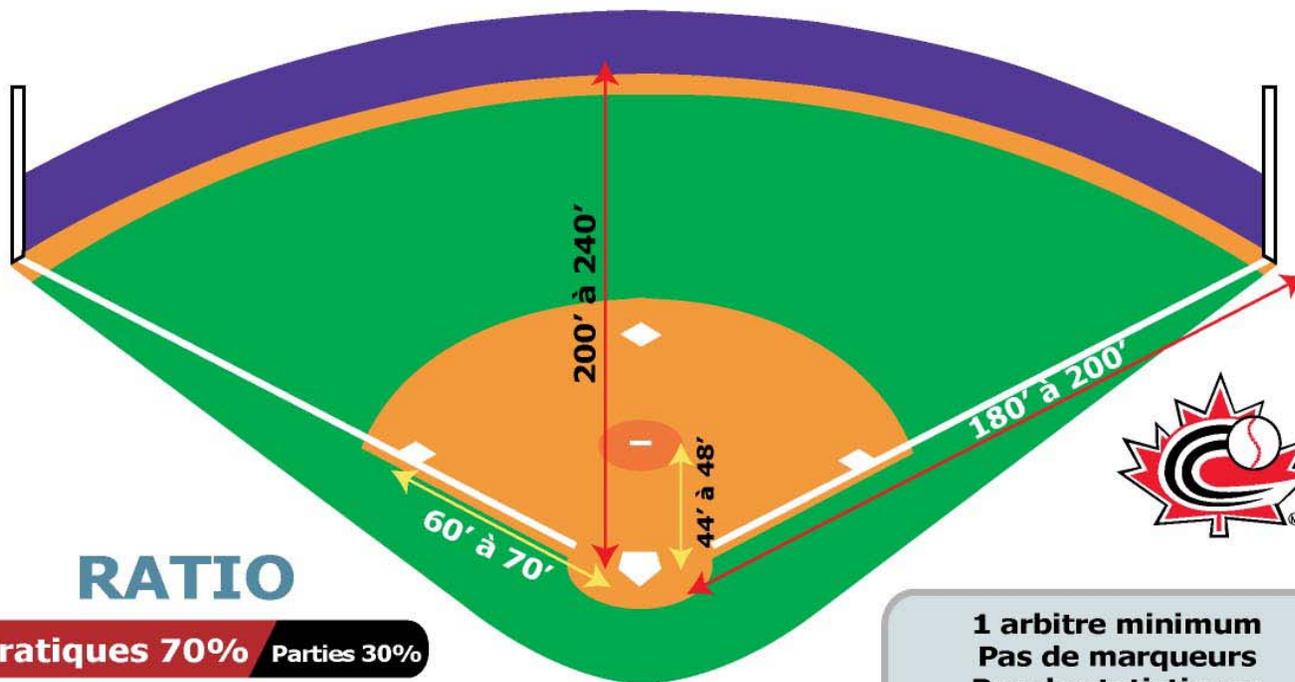
Pas d'amorti, pas de retraits au bâton, pas de but sur balles, retour au jeu possible, pas de coupure, pas de balles courbes pour les lanceurs.

**FORMAT DES PARTIES**

Joueurs: 6 contre 6 vers à 9 contre 9  
 Durée des joutes: 1h30 à 2h00  
 Durée de la saison: 8 à 12 semaines au total  
 Pratique d'avant-partie obligatoire.  
 Encourager le jeu avec le parent et/ou ami pendant la semaine (se lancer la balle)

**SPÉCIALISATION**

Positions multiples recommandées



## RATIO

Pratiques 70% Parties 30%

3 séances par semaine en ajoutant  
 3 séances par semaine d'autres sports

**1 arbitre minimum**  
**Pas de marqueurs**  
**Pas de statistiques**  
**ARBITRES ÉDUQUENT ET FONT**  
**RESPECTER LES RÈGLES**



49



## MÉTAMORPHOSE DU PARTICIPANT EN ATHLÈTE



Âges: Garçons 12-16 / Filles 11-15

“ÊTRE IDENTIFIÉ”

### OBJECTIF PRINCIPAL

Développement des qualités physiques fondamentales et développement-consolidation des habiletés spécifiques au sport. Cette étape offre des moments précis pour développer l'endurance aérobie, la force et la vitesse. Il s'agit d'une période d'adaptation accélérée pour ces composantes physiques.

### SOMMAIRE

#### Étape 4

À ce point-ci, les groupes de baseball élite expriment le désir de recruter de jeunes joueurs de talent. Ce processus doit se faire en reconnaissant et en protégeant les intérêts à long terme de chaque joueur. Les risques et les problèmes peuvent être évités en s'assurant de placer le joueur au centre des décisions.

La fenêtre optimale d'entraînement pour l'endurance commence avec le sommet de croissance accéléré-soudain, mieux connu comme la poussée de croissance à l'adolescence. La demande d'entraînement et de charges devrait augmenter, permettant ainsi l'amélioration de la force mentale, de la concentration et de la diligence. La conscientisation à la tactique devient une facette importante au processus d'apprentissage. Les joueurs ont tendance à être très critiques envers eux-mêmes et sont rebelles, mais ils ont un fort dévouement pour l'équipe.

### Aspects techniques couverts:

#### L'entraînement mental introduit:

- Routine pré-compétition
- Préparation mentale
- Fixation d'objectifs
- Gérer avec la victoire et la défaite

- Introduction à la balle courbe pour les lanceurs (première fois à l'âge de 14 ans)

#### L'entraînement tactique introduit:

#### Instruction technique:

- Habiletés plus avancées (pour les joueurs qui en sont capables)
- Démonstration d'habiletés dans un environnement plus complexe avec un accent sur les positions spécifiques

- Travail d'équipe
- Travail par station (stratégies offensives et défensives)
- Prise de conscience des positions par des jeux simulés en sous-groupes et en groupes plus importants.

### LIMITATION DES LANCERS

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
1er mai au 4 juin	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1-30	Aucun	--	--	31-40	1 jour	41-49	2 jours	50-60	3 jours	60
5 juin à la fin de la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1-30	Aucun	31-40	1 jour	41-59	3 jours	60-74	3 jours	75-90	4 jours	90

**Partenaire impliqués:** FNS / Provinces / Académies (Sport-études)

**Formation d'entraîneurs requise:** Entraîneur régional et provincial formé ou certifié

**Ressources:** À être développé



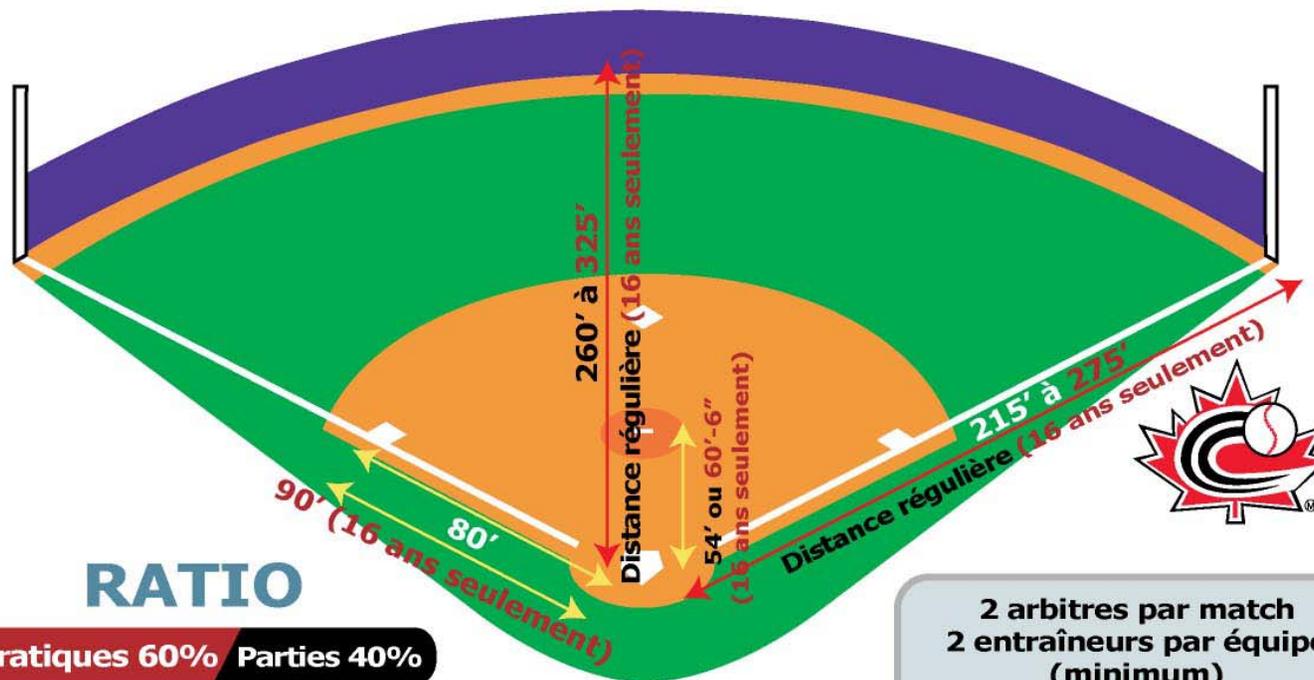
# ENTRAÎNEMENT

- Entraînement aérobique mise en forme /endurance (au début de la poussée de croissance)
  - Entraînement en flexibilité (vital durant la croissance)
  - Entraînement en vitesse (fenêtre basée sur le PHV)
  - Introduction aux poids libres pour l'entraînement en force (fenêtre basée sur le PHV)
  - Promotion du bon entretien du bras et du physique (prévention des blessures et traitement)
  - Introduction aux tactiques / stratégies individuelles et d'équipe
  - Enseigner progressivement des habiletés à un niveau plus avancé durant le stade
  - Continuer l'apprentissage des règles du baseball et de la compréhension du jeu
  - Mettre l'emphasis sur 2-3 positions avant la fin du stade
  - Préparation au stress mental et à la tenacité
  - Introduction à la psychologie du sport
  - Emphase sur l'éthique de travail, la dédication et la responsabilisation
  - Introduction au leadership
  - Être un modèle pour le respect du jeu et de tous les partenaires impliqués.
- La saison peut se rapprocher de l'année entière incluant le repos approprié et les périodes de récupération. Le baseball est maintenant le sport principal du joueur mais des sports complémentaires qui comportent le mouvement approprié au baseball sont encouragés (ex. volleyball, athlétisme). Spécifique aux positions.

# ÉQUIPEMENT

## Nécessaire

- Souliers à crampons (pas de métal)
- Uniforme de l'équipe
- Gant de grandeur standard
- Bâtons de métal (32 pouces max.)
- Support athlétique



# RATIO

**Pratiques 60% / Parties 40%**

1 à 2 heures (5X par semaine) à  
1-1/2 à 2-1/2 heures (6 à 9 séances par  
semaine, incluant sports complémentaires)

2 arbitres par match  
2 entraîneurs par équipe  
(minimum)  
**ARBITRES ÉDUQUENT ET FONT  
RESPECTER LES RÈGLES**

# À PROPOS DE: MÉTAMORPHOSE

## JOUEURS PAR ÉQUIPE

**9** joueurs avec 3 à 4 substituts  
au début du stade et 5 à 6  
substituts à la fin de l'étape.

## FORMAT DE COMPÉTITION

Compétitions **NATIONALES** tenues pour des équipes étoiles de moins de 15 ans alors que des championnats **RÉGIONAUX** (Ontario/Québec, Maritimes, Prairies) sont organisées pour les moins de 14 ans. Des championnats **PROVINCIAUX** sont tenus pour les moins de 13 ans. De 1 à 2 tournois par saison.

## RÈGLES SPÉCIALES

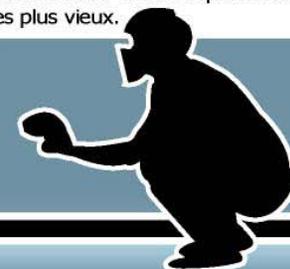
Pas d'amortis sacrificiels, balle courbe introduite vers 14 ans, pas de substitution offensive en fin de partie en saison régulière, permission de rejouer des séquences pendant la partie, règles pour accélérer le jeu en place, rotation de l'ordre des frappeurs chez les plus jeunes

## FORMAT DE LA SAISON

Parties de 7 manches avec limite de temps. Règles de vitesse renforcées. Durée d'une saison de 15-20 semaines incluant routine de pré-compétition.

## SPÉCIALISATION

Jouer à plusieurs positions et apprendre la base de chacune chez les plus jeunes. Jouer à 2 ou 3 positions chez les plus vieux.





# APPRENDRE LA COMPÉTITION



Âges: Garçons 16 à 18 / Filles 15 à 18

**"DU RÊVE À L'ACTION"**

## OBJECTIF PRINCIPAL

Les athlètes qui sont maintenant habiles à performer des tâches de base et spécifiques au baseball travaillent maintenant à obtenir plus de maturité en situations de parties alors qu'ils apprennent à utiliser ces habiletés sous des conditions de compétition variées.

### SOMMAIRE

#### Étape 5

L'atteinte du potentiel de chaque joueur dépendra de leurs efforts, du support des coéquipiers et des conseils judicieux de l'entraîneur. Ils doivent être exposés à du jeu de qualité dans un environnement de travail qui rencontre leurs capacités mentales, physiques, tactiques et techniques. Les joueurs doivent avoir une bonne compréhension des principes et des concepts du baseball et ils doivent démontrer une stabilité émotionnelle au moment de faire face aux situations à pression.

### LIMITATION DES LANCERS

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MEDIUM		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
1er mai au 4 juin	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -30	Aucun	--	--	31 - 40	1 jour	41 - 49	2 jours	50 - 60	3 jours	60
5 juin à la fin de la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 -30	Aucun	31 - 40	1 jour	41 - 59	2 jours	60 - 74	3 jours	75 - 90	4 jours	90

Basé sur une moyenne de 20 lancers par manche

**Partenaires impliqués:** FNS / FPS / Académies / Équipes Nationales

**Formation d'entraîneurs requise:** Développement à la compétition formé ou certifié

**Ressources:** À être développé

### Aspects techniques couverts:

- Le raffinement des habiletés de base
- Le raffinement des habiletés de positions spécifiques
- L'introduction aux habiletés et techniques avancées

### Aspects tactiques couverts:

- La prise de décision
- Le savoir tactique
- L'appréciation du jeu
- La productivité
- L'analyse de parties
- L'efficacité en compétition



## ENTRAÎNEMENT

- Concentration
- Responsabilité
- Discipline
- Fixation d'objectifs
- Confiance
- Motivation
- Désir de gagner
- Force mentale
- Mentalité de compétition en entraînement et en compétition

Les athlètes doivent maintenant mettre l'emphase sur un sport, utilisant un entraînement à l'année longue dans un environnement de qualité afin d'atteindre son potentiel pour se rendre au stade suivant.

Les joueurs apprennent l'importance d'être éduqué sur le jeu et sont encouragés à regarder les parties à la télévision de même que les parties des équipes nationales.

## ÉQUIPEMENT

### Nécessaire

- Souliers à crampons (métal)
- Gant spécifique
- Bâton de bois personnel
- Équipement personnel

## À PROPOS D' **AàC**

### JOUEURS PAR ÉQUIPE

**9** joueurs avec  
6 à 8 substituts

### FORMAT DE COMPÉTITION

Championnats nationaux sont tenus pour les 16 ans et moins et 17 ans et moins (équipes provinciales) où la Coupe Canada s'adresse toujours au moins de 17 ans en prévision de la formation de l'équipe nationale junior. La cible de ce groupe d'âge est également les Jeux du Canada.

### RÈGLES SPÉCIALES

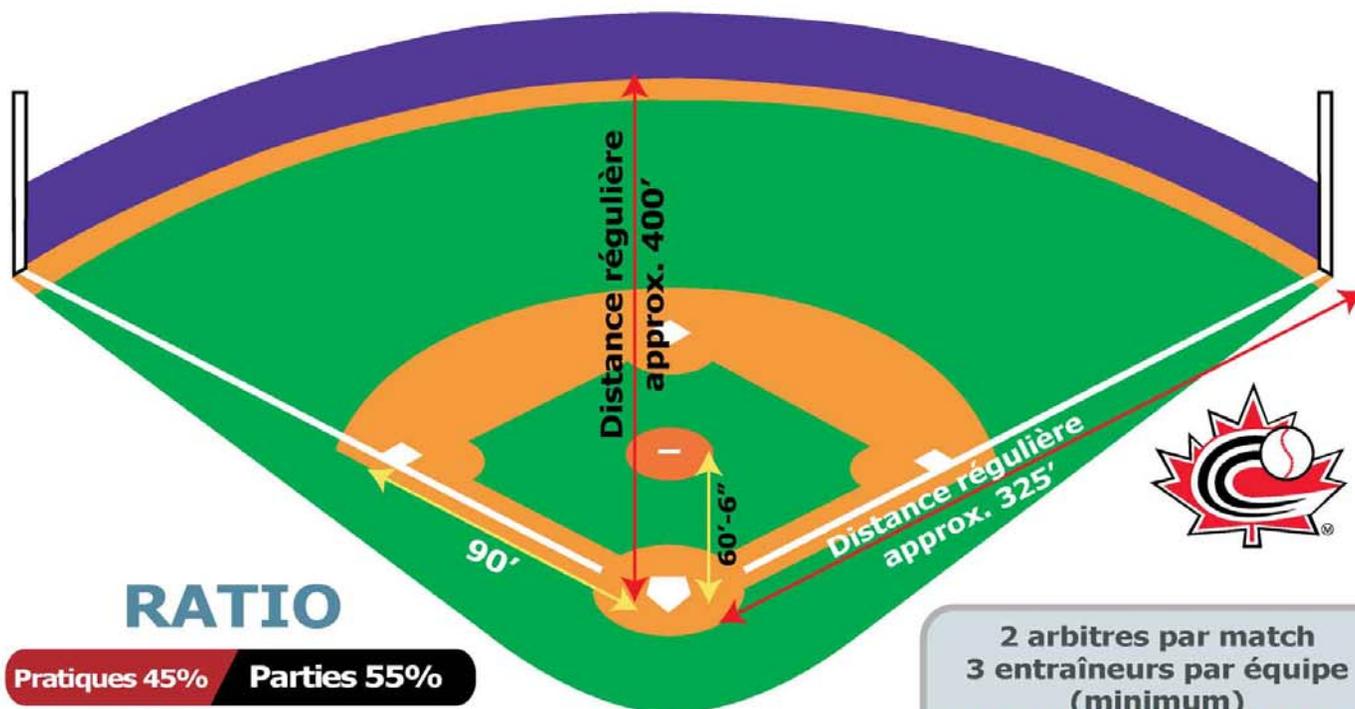
Règles régulières

### FORMAT DES PARTIES

Parties régulières (7 manches)

### SPÉCIALISATION

Performer à une et maintenir les autres



## RATIO

Pratiques 45% Parties 55%

2-1/2 à 3 heures (3x par semaine)

2 arbitres par match  
3 entraîneurs par équipe  
(minimum)  
**ARBITRES ÉDUQUENT ET FONT  
RESPECTER LES RÈGLES**





## SPÉCIALISATION SPORTIVE



Âges: Hommes 23 ans et moins / Femmes 16 et plus Équipe Nationale

**"FRAPPER À LA PORTE DES PROS"**

### OBJECTIF PRINCIPAL

Ces athlètes qui sont maintenant habiles dans les habiletés spécifiques du baseball; ils travaillent maintenant à obtenir de la maturité au jeu en apprenant à étaler ces habiletés dans une variété de conditions compétitives.

### SOMMAIRE

#### Étape 6

Les joueurs sont dorénavant hautement habiles et compétents et doivent être exposés à des situations de compétition de qualité. Ils pourront pousser le raffinement de ces habiletés sous une variété de situations de compétition. Avec la maturité du jeu vient une augmentation du développement des habiletés mentales, émotionnelles et cognitives, permettant à l'athlète d'appliquer des techniques avancées et des aptitudes, autant techniques qu'à propos de la prise de décision.

### Aspects techniques couverts:

L'entraînement technique met l'emphase sur le raffinement des habiletés de base et habiletés de position spécifiques de même que les techniques avancées qui sont introduites au moment propice.

L'entraînement tactique enseigne la prise de décision tactique, l'appréciation en jeu, la productivité, l'analyse de parties et l'efficacité en compétition.

**Partenaires impliqués:** FNS / FPS / Collèges / Académies / Équipes pros / équipes nationales

**Ressources:** À être développé

### LIMITATION DES LANCERS

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
1er mai au 4 juin	1 - 30	Aucun	--	--	31 - 44	1 jour	45 - 54	2 jours	55 - 65	3 jours	65
5 juin à la fin de la saison	1 - 30	Aucun	31 - 44	1 jour	45 - 64	2 jours	65 - 79	3 jours	80 - 100	4 jours	100

Basé sur une moyenne de 20 lancers par manche



## ENTRAÎNEMENT

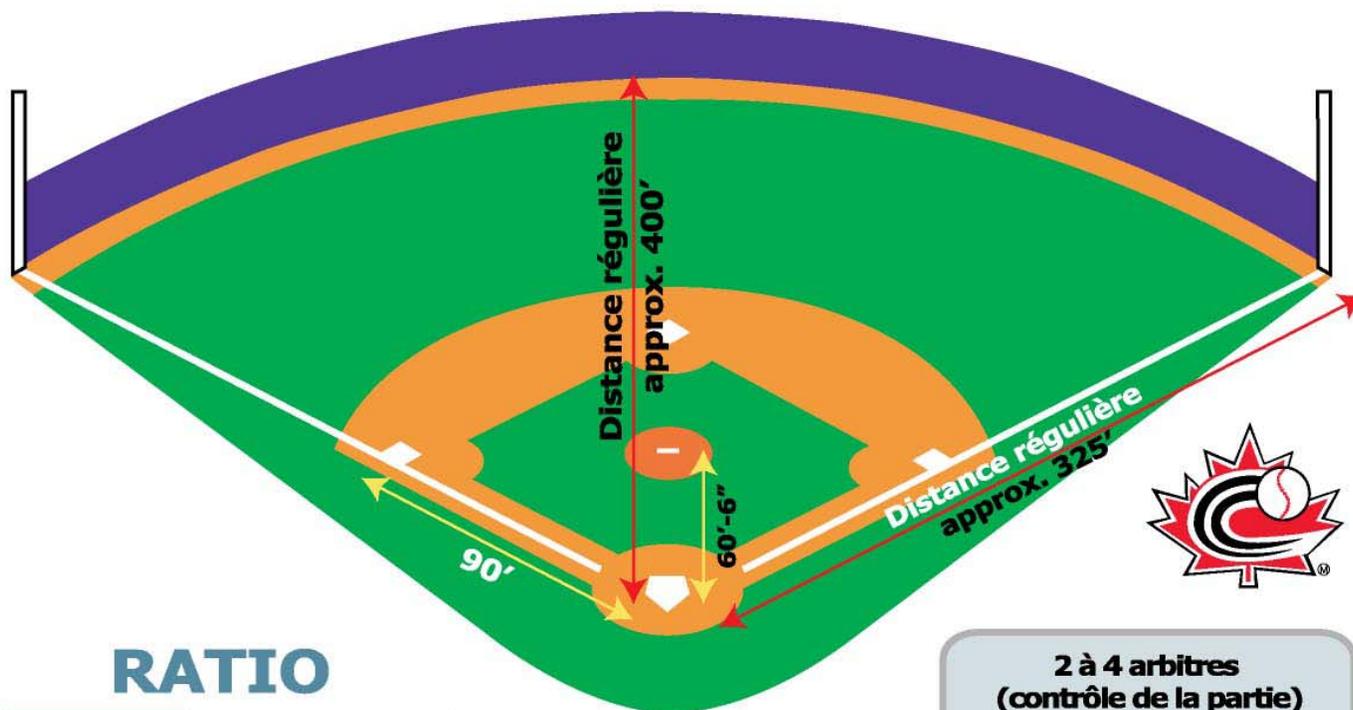
- Concentration
- Responsabilité
- Discipline
- Fixation d'objectifs
- Confiance
- Motivation
- Désir de gagner
- Force mentale
- Mentalité de compétition en entraînement et en compétition

\* Les joueurs apprennent l'importance d'être éduqué dans la partie et sont encouragés à regarder les parties à la télévision de même que les parties des équipes nationales.

## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- Équipement personnel



## RATIO

Pratique  
30%

Parties 70%

9 à 12 séances par semaine

2 à 4 arbitres  
(contrôle de la partie)

4 entraîneurs par équipe  
(minimum)

À PROPOS  
DE:



JOUEURS PAR ÉQUIPE

**21 à 25**

incluant substituts

### FORMAT DE COMPÉTITION

Championnats NATIONAUX pour les 20 ans et moins et 23 ans et moins (équipes provinciales) en relation avec le début des activités des collèges.

### RÈGLES SPÉCIALES

Règles standards

### FORMAT DES PARTIES

Partie standard (9 manches)

### SPÉCIALISATION

1 position, peut-être 2





## POURSUITE DE L'EXCELLENCE SPORTIVE



Âges: Professionnels Hommes 18 ans et plus

"FINALEMENT REPÊCHÉ"

### Aspects techniques couverts:

- Développement approfondi des habiletés pour le niveau suivant.



### OBJECTIF PRINCIPAL

Attention portée sur la haute performance ainsi que le fait de gagner et de raffiner certaines habiletés pour la prochaine étape.

### SOMMAIRE

#### Étape 7

Entraînement technique, tactique et de conditionnement spécifique au baseball. Plusieurs périodes. Installations hors-saison maximisées. Inclure des pauses préventives pour permettre la récupération et pour prévenir les blessures.

### LIMITATION DES LANCERS

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
Toute la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 - 30	Aucun	31 - 44	1 jour	45 - 64	2 jours	65 - 79	3 jours	80 - 100	4 jours	100

La limite de lancers est toujours suivie de près au stade APPRENDRE À GAGNER par les entraîneurs et le gérant

Basé sur une moyenne de 20 lancers par manche

**Partenaires impliqués:** MLB, équipes nationales, Collèges Américains

**Formation d'entraîneurs requise:** Anciens athlètes professionnels

**Ressources:** À être développé



## ENTRAÎNEMENT

Programme de récupération pour les lanceurs (cycle de 5 jours), entraînement avant-partie, entraînement après-partie.

## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- Équipement personnel

À PROPOS DE:



JOUEURS PAR ÉQUIPE

**25** incluant tous les substituts

### FORMAT DE COMPÉTITION

Camp d'entraînement, saison longue/courte, éliminatoires, tournées, ligues d'hiver, ligues d'instruction, ligues d'automne, équipes nationales pour compétitions internationales.

### RÈGLES SPÉCIALES

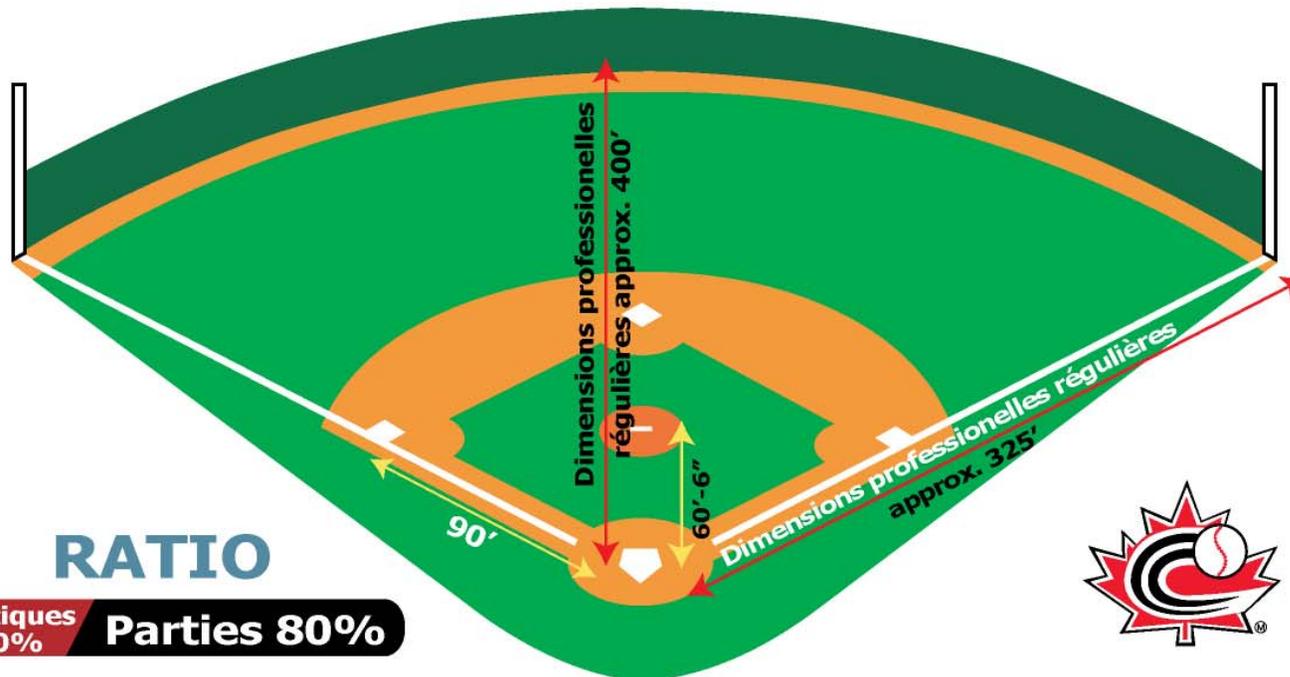
Frapeur désigné pour les équipes de la Ligue Américaine.

### FORMAT DES PARTIES

Partie standard (9 manches)

### SPÉCIALISATION

Spécialisation comme lanceur (partant, releveur numéro 2, releveur numéro 1), les lanceurs ne s'entraînent pas au bâton (peut-être devraient-ils), tous les autres jouent à une position ou jouent à deux positions similaires (milieu de terrain, voltigeurs).

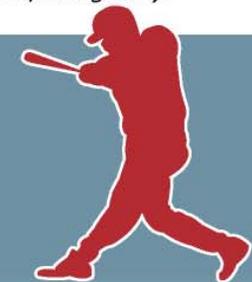


## RATIO

Pratiques 20% **Parties 80%**



3 à 6 arbitres par match, selon les ligues, saison régulière, éliminatoires...  
**CONTRÔLE DE PARTIE**  
Environ 6 entraîneurs par équipe





## VIVRE PLEINEMENT L'EXCELLENCE SPORTIVE



Âges: Hommes professionnels  
18 ans et plus  
**"DANS LES MAJEURES"**

### → OBJECTIF PRINCIPAL

Attention portée sur la haute performance et la victoire.

### Aspects techniques couverts:

- Développement approfondi des habiletés techniques et tactiques.



### SOMMAIRE Étape 8

Entraînement technique, tactique et de conditionnement spécifique au baseball. Plusieurs périodes. Installations hors-saison maximisées. Inclus pauses préventives pour permettre la récupération et pour prévenir les blessures.

#### LIMITATION DES LANCERS

	FAIBLE		MOYEN-FAIBLE		MOYEN		MOYEN-ÉLEVÉ		ÉLEVÉ		MAX
Toute la saison	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers	Repos	# de lancers
	1 - 30	Aucun	31 - 44	1 jour	45 - 64	2 jours	65 - 79	3 jours	80 - 100	4 jours	100

La limite de lancers est toujours suivie de près par les entraîneurs et le gérant.

Basé sur une moyenne de 20 lancers par manche

**Partenaires impliqués:** MLB, équipes nationales (Jeux Olympiques et Classique Mondiale de baseball)

**Formation d'entraîneur requise:** Anciens athlètes professionnels

**Ressources:** À être développé



## ENTRAÎNEMENT

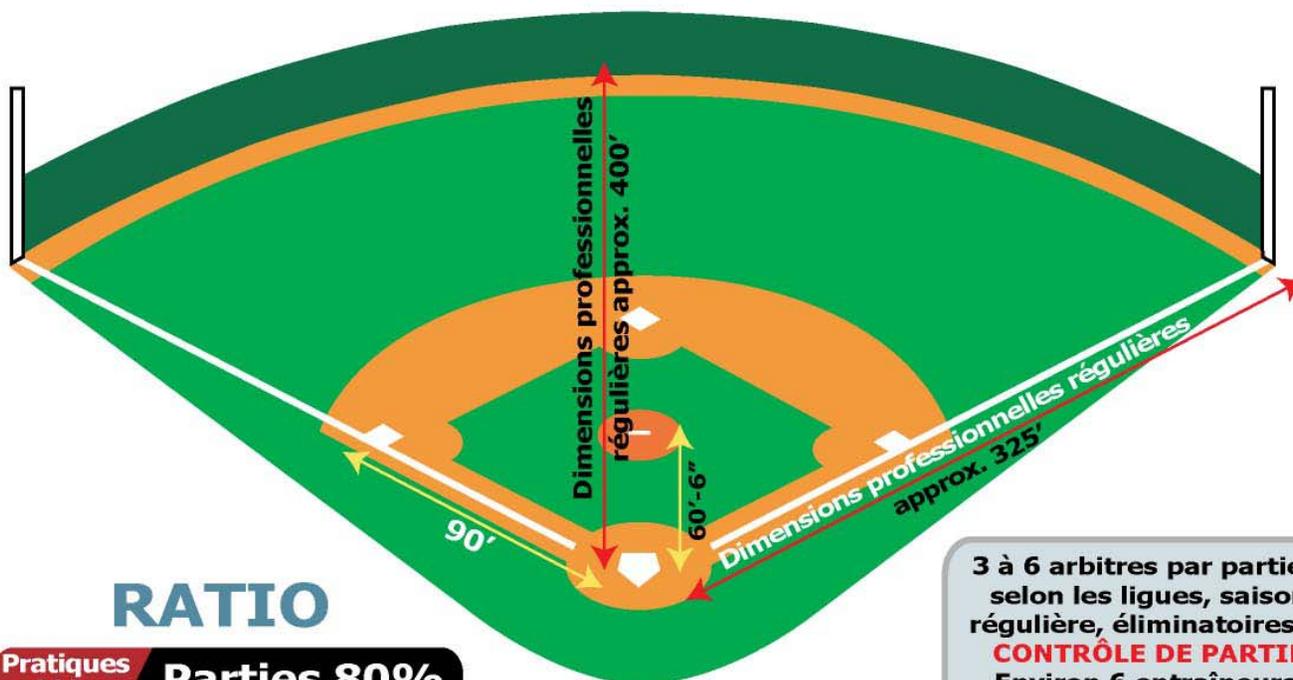
Programme de récupération pour les lanceurs (cycle de 5 jours), entraînement avant et après partie.



## ÉQUIPEMENT

Nécessaire

- Équipement personnel



## RATIO

Pratiques  
20%

Parties 80%

3 à 6 arbitres par parties,  
selon les ligues, saison  
régulière, éliminatoires ...  
**CONTRÔLE DE PARTIE**  
Environ 6 entraîneurs  
par équipe

À PROPOS  
DE:



JOUEURS PAR ÉQUIPE

**25** incluant les  
substituts

FORMAT DE LA SAISON

Camp d'entraînement, saison longue, éliminatoires, tournées, ligues d'hiver, équipes nationales pour compétitions internationales, autres compétitions avec Équipe Canada (Classique Mondiale de baseball)

RÈGLES SPÉCIALES

Frappeur désigné pour les équipes de la Ligue Américaine.

FORMAT DES PARTIES

Partie standard (9 manches)

SPÉCIALISATION

Spécialisation comme lanceur (partant, releveur numéro 2, releveur numéro 1), les lanceurs ne s'entraînent pas au bâton (peut-être devraient-ils), tous les autres jouent à une position ou jouent à deux positions similaires (milieu de terrain, voltigeurs).





## »»» VIE ACTIVE



Femmes et hommes - Tous âges  
**"VOTRE TEMPLE DE LA RENOMMÉE"**

### ➔ OBJECTIF PRINCIPAL

Fournir des possibilités à chaque niveau d'être impliqué de façons différentes (joueur, entraîneur, arbitre, marqueur, bénévole).



**Nombre de joueurs par équipe:** Varie d'un groupe à un autre

**Aspects techniques couverts:** Varient d'un groupe à un autre

**Entraînement:** Loisir

**Format de compétition:** Formation au plus au niveau seulement. Camps de rêves (Fantasy camps)

**Partenaires impliqués:** FPS / Associations locales / Comités des arbitres / ACE

**Formation d'entraîneurs requise:** Communautaire - Formation continue

**Règles spéciales:** Varient d'un groupe à un autre

**Format des parties:** Varie d'un groupe à un autre

**Spécialisation:** Plusieurs positions

**Dimensions du terrain:** Varient d'un groupe à un autre

**Limitation des lancers:** Varie d'un groupe à un autre

**Nombre d'arbitre(s):** 1 à 2

**Nombre d'entraîneur(s) par équipe:** 1 à 2

### ÉQUIPEMENT

Nécessaire

Varie d'un groupe à l'autre  
 (de l'équipement fourni à son propre équipement)

### RATIO

Pratiques 80% Parties 20%

à

Pratiques 10% Parties 90%



# RÔLES DES PARTENAIRES

## Sommaire des rôles et des responsabilités aux différents niveaux



 <b>STADES</b>	Baseball Canada		Équipes pros		Fédérations provinciales		Associations régionales		Organisations locales		Écoles	
	Direction	Programmes	Direction	Programmes	Direction	Programmes	Direction	Programmes	Direction	Programmes	Direction	Programmes
Vie active (VA)	✓				✓							
Vivre l'excellence (VrE)	✓	✓	✓	✓								
Spécialisation sportive (SS)	✓	✓	✓	✓								
Métamorphose (M)	✓				✓	✓		✓		✓		
Formation de base (FdeB)	✓				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Initiation aux habiletés motrices (IM)	✓				✓		✓		✓	✓		✓
Enfant actif (EA)	✓				✓		✓		✓	✓		✓
 <b>Responsabilité</b>												

Le système de direction et d'administration des programmes de baseball au Canada est trop souvent complexe. Cette grille illustre un exemple de direction partagée dans plusieurs domaines de même que le modèle collaboratif de programmation.

BASEBALL CANADA – Fournit la direction et le développement /organisation de programmes à tous les niveaux, gère les programmes aux niveaux "SS", "VrE" ...

Fédérations provinciales et associations régionales – Fournissent la direction (administration et support) aux niveaux "VA", "EA", "IM", "FdeB", "M" et gère les programmes aux niveaux "FdeB" et "M" ...

Organisations locales – Fournissent le lien direct et les instruments nécessaires requis pour les programmes aux niveaux "VA", "EA", "IM", "FdeB", "M" ...

Entraîneurs – Enseignent et fournissent le support direct à tous les joueurs de tous les niveaux.

A red hard hat is leaning against a metal fence post on a baseball field. The hard hat is the central focus, with a metal fence post to its right. The background is a blurred baseball field with a dirt infield and grass outfield. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

L'implantation du DLTA demandera des changements à tous les niveaux de gouvernance du baseball au Canada et demandera un effort concerté pour éduquer les parents, entraîneurs et administrateurs.

# RECOMMANDATIONS ET IMPLANTATION



L'équipe de travail du DLTA a tenu plusieurs sessions dont certaines de celles-ci avec les partenaires des provinces dans le but d'examiner les systèmes existants de même que les défis et les problèmes se dressant devant le développement des joueurs de baseball au Canada.

Ce processus inclut l'identification, l'examen de la science du sport de même que la recherche ayant un impact sur le développement de l'athlète en plus de la rationalisation et de la priorisation des solutions potentielles et des initiatives. Le développement d'un processus durable et efficace qui tient compte des principes fondamentaux et des objectifs requérant un engagement pour l'amélioration continue et pour la recherche de l'excellence dans tous les programmes adoptés.

**Nos principes fondamentaux dans cette aventure seront de:**

- ➔ Développer un programme d'entraînement optimal, de compétitions et de récupération pour les joueurs de baseball canadiens qui respectent les besoins de nos athlètes à chaque étape du développement biologique et de maturation.
- ➔ Fournir des occasions équitables pour tous nos joueurs pour la participation et pour le développement de leur potentiel maximal.
- ➔ Fournir un programme d'excellence dirigé par les entraîneurs et supporté par l'administration, la science du sport et les commanditaires qui font partie de la crème.

**Les mesures à adopter immédiatement sont les suivantes:**

- ▶ Adoption des principes fondamentaux tels que mentionnés précédemment
- ▶ Considération des changements dans la gestion et la création d'un cadre de travail financier tel que recommandé dans ce rapport dans le but de débiter l'implantation des initiatives stratégiques

Le travail sera en constante progression et ce rapport initial identifie et priorise les initiatives stratégiques clés pour considération par le conseil d'administration de Baseball Canada. Par la suite, le développement de plans tactiques reliés à chacune des initiatives. Une partie du processus est un sommaire des rôles et des responsabilités respectifs des partenaires impliqués.

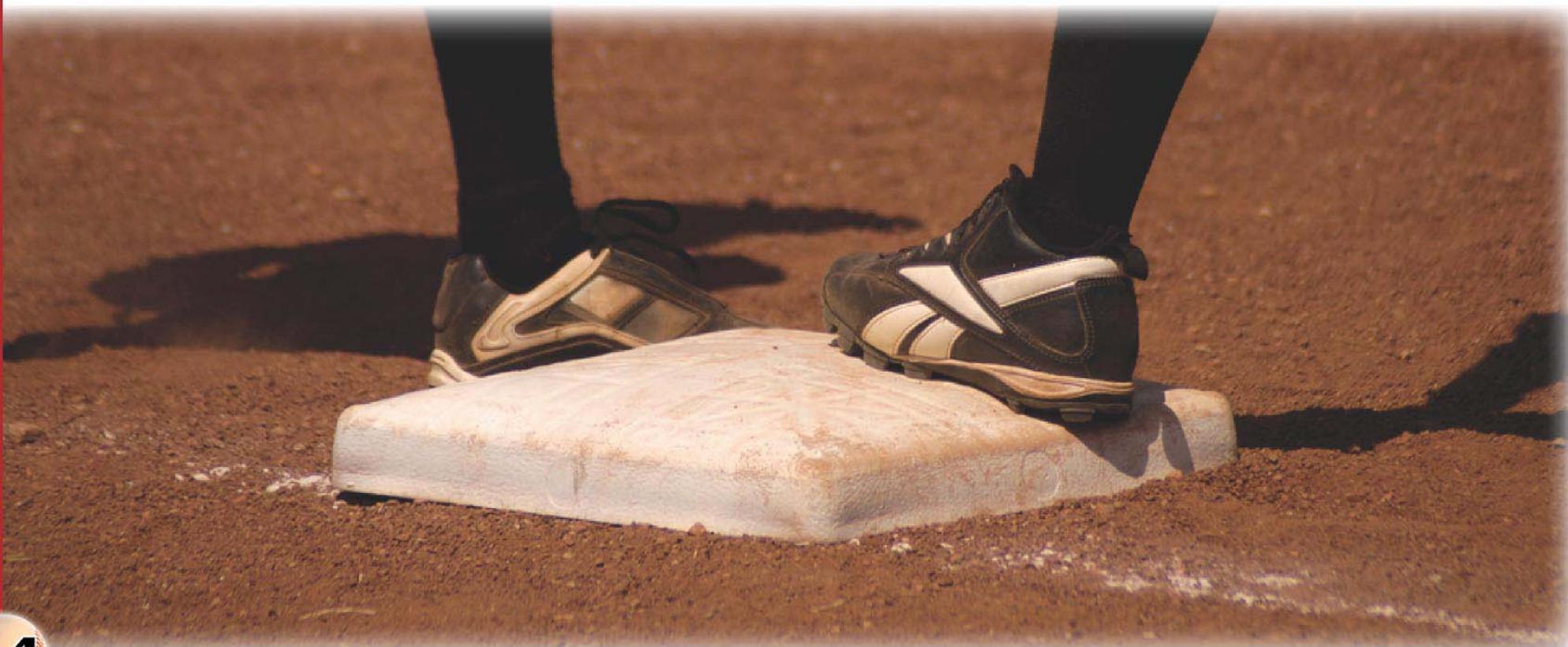
Simultanément à l'adoption de ces initiatives stratégiques sera l'adoption d'un plan de communication (qui inclut outils et ressources) pour informer les partenaires des progrès réalisés par le projet.



Le DLTA procure une approche rationnelle et complète pour l'atteinte d'une panoplie d'objectifs allant de la performance du joueur au mieux-être à long terme, tout cela en se basant sur le modèle du DLTA qui a déjà obtenu le support au niveau international. Cependant, il est clair que le DLTA a des implications significatives pour chacune des facettes du système sportif canadien relatif au baseball.

L'implantation du DLTA demandera des changements à tous les niveaux de gestion du baseball au Canada et demandera un effort concerté pour éduquer les parents, les entraîneurs et les administrateurs.

Les ligues devront changer le format des parties dans certaines juridictions pour certains groupes d'âges, les entraîneurs devront ajuster leurs attitudes et leurs philosophies, les administrateurs devront démontrer plus de responsabilité dans leurs rôles alors que plus de ressources financières seront nécessaires pour mener à bien tous les programmes. Le support au DLTA devra venir de plusieurs partenaires qui devront certes mettre leurs intérêts personnels de côté pour le succès du baseball canadien. Pour ces raisons et pour plusieurs autres, nous devons voir l'implantation du DLTA avec patience et compréhension et avoir comme objectif ferme de renforcer le baseball canadien.



# INITIATIVES STRATÉGIQUES DU DLTA



## 1 Développer et implanter un programme de baseball pour l'initiation (Rallye Cap)

- 1.1. Assurer l'accessibilité aux programmes à travers le pays
- 1.2. Lier le Rallye Cap à la formation des entraîneurs
- 1.3. Créer un guide Rallye Cap pour les parents
- 1.4. Créer un guide de formation pour les coordonnateurs

## 2 Créer un cadre financier pour initier et soutenir les programmes à l'échelle nationale, provinciale et locale permettant l'implantation adéquate du DLTA

- 2.1. Déterminer une stratégie appropriée de frais de membre national
- 2.2. Mettre en marché tous les programmes; développer une expertise en marketing

## 3 Développer une matrice complète des exigences requises à chaque étape de développement des joueurs de baseball (incluant lignes directrices et planifications d'entraînement pour la saison morte, la pré-saison et la saison pour chaque étape)

## 4 Compléter une révision du système de compétitions incluant

- 4.1. Division des joueurs pendant et après le sommet de croissance rapide-soudaine

- 5.2. S'assurer d'un ratio adéquat d'entraînement / compétitions
- 5.3. Revoir les règles en tenant compte du DLTA et harmoniser les règlements au niveau national
- 5.4. S'assurer du niveau de compétition adéquat à chaque étape en créant des compétitions appropriées à l'âge. Régional à 12 ans au National à 15 ans
- 5.5. Harmoniser les compétitions afin de permettre davantage d'événements régionaux permettant ainsi à plus d'athlètes de faire partie du bassin de joueurs sur la scène nationale.

## 5 Développer et implanter un programme "Formation de base" pour suivre le "Rallye Cap" (incluant l'augmentation de la présence du programme Baseball en Action dans les écoles et la mise en marché d'un nouveau programme)

## 6 Clarifier les rôles dans l'administration et le développement de programmes, les responsabilités et les liens entre les principaux partenaires

- 6.1. Développer des programmes par le biais de la FNS avec le suivi, le support et l'accréditation par les provinces et les associations locales et implantation par les équipes
- 6.2. Créer des partenariats avec les écoles primaires (commissions scolaires) et les municipalités pour accroître l'accessibilité (Baseball en action)

## 7 Augmenter la qualité et la disponibilité des entraîneurs

- 7.1. Engager des directeurs techniques / entraîneurs régionaux / mentors pour développer les entraîneurs locaux
- 7.2. Rémunérer les directeurs techniques: 1-Local 2-Régional 3-Provincial
- 7.3. Considérer le développement des habiletés individuelles – programmes de formation spécifique aux positions par le contexte Instruction du PNCE

Développer des possibilités d'entraînement aux étapes "Métamorphose" à "Apprendre la compétition" sous la direction de Baseball Canada

## 8

- 9.1. Créer des centres régionaux d'entraînement
- 9.2. Développer des académies sportives / sport-études (curriculum et programme national)
- 9.3. Développer un système d'accréditation des clubs (selon les normes de qualités du DLTA)

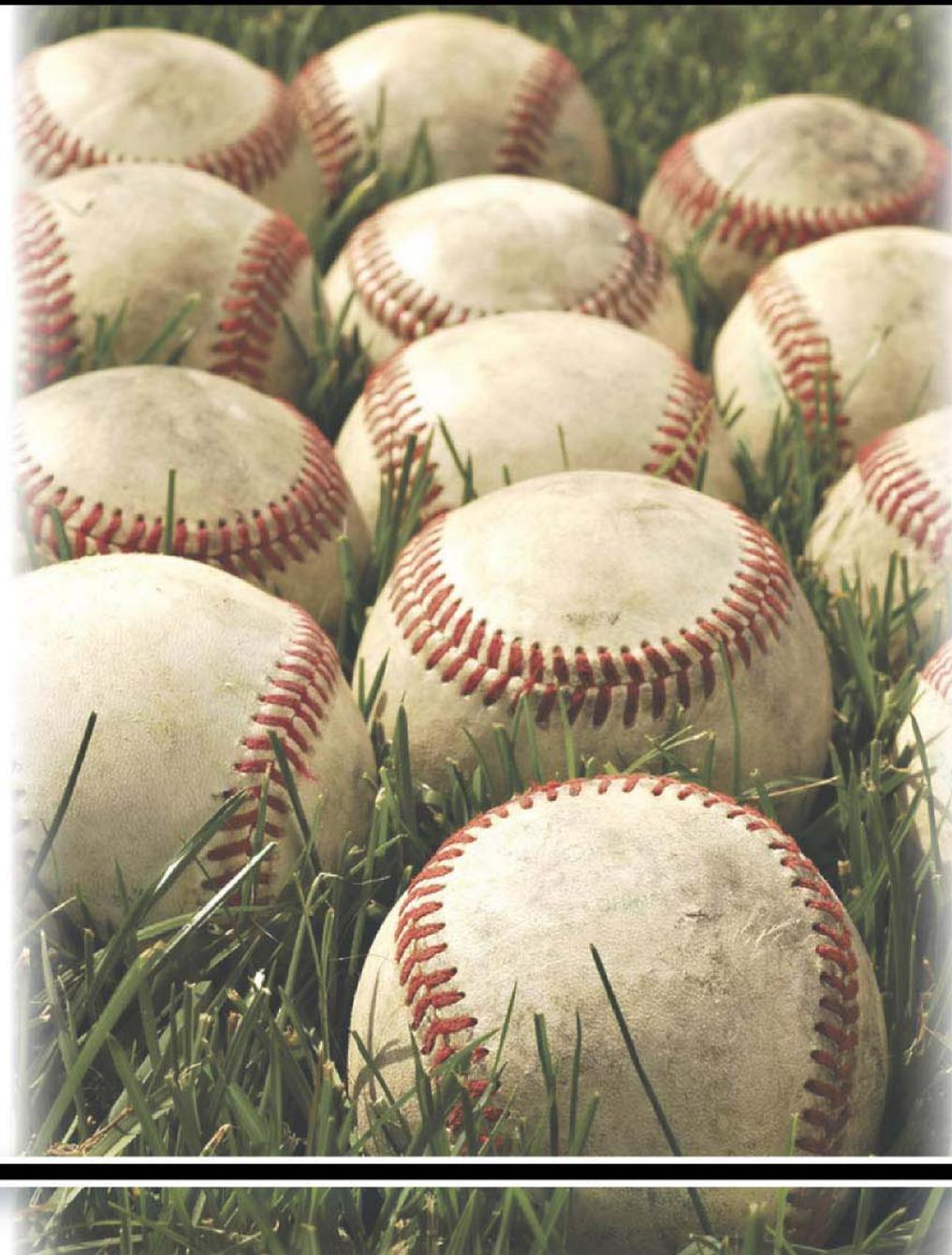
## 9 Travailler de concert avec les partenaires pour développer une stratégie nationale pour les installations de baseball

- 9.1. Augmenter le nombre d'installations intérieures
- 9.2. Développer une stratégie pour la planification urbaine des installations de baseball (local à national)

## Encourager le savoir-faire physique

## 10

- 10.1. Créer des partenariats avec des activités multisports; camps, cliniques
- 10.2. Encourager les parents à s'impliquer; créer un guide pour le baseball à la maison pour les parents
- 10.3. Publier un document à l'intention des parents pour les informer de la manière de s'impliquer (pas nécessairement au baseball)



# ANNEXE A - GLOSSAIRE DES TERMES



## ACTIVITÉS AUXILIAIRES

Les activités auxiliaires sont les connaissances et l'expérience que possèdent l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et de la préparation directe à un sommet de performance.

Plus les athlètes ont développé les activités auxiliaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

## ADAPTATION

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation telle l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

## ADOLESCENCE

Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels

atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

## ÂGE CHRONOLOGIQUE

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

## ÂGE SQUELETTIQUE

L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

### ➤ CAPACITÉ DE RÉPONSES INDIVIDUELLE À L'ENTRAÎNEMENT

La capacité de réponse individuelle à l'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

### ➤ CROISSANCE POSTNATALE

La croissance postnatale est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre périodes : la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

### ➤ DÉVELOPPEMENT

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation, quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

### ➤ ENFANCE

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

### ➤ GAIN RAPIDE DE MASSE

Le gain rapide de la masse corporelle à la puberté renvoie au sommet d'accroissement soudain du poids du jeune.





### ➤ MOMENTS OPPORTUNS POUR DÉVELOPPER UNE QUALITÉ PHYSIQUE

Les moments opportuns pour développer une qualité physique concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

### ➤ PÉRIODES CRITIQUES DE DÉVELOPPEMENT

Les périodes critiques de développement renvoient à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement peut n'avoir que des effets limités sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarder.

### ➤ PUBERTÉ

La puberté est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

### ➤ SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Le savoir-faire physique fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives.

### ➤ SOMMET DE CROISSANCE RAPIDE-SOUDAIN

Le pic de croissance rapide-soudain est la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté.

### ➤ SOMMET DE CROISSANCE SIGNIFICATIVE DE LA FORCE

Le pic de croissance significative de la force renvoie au moment idéal à la puberté pour obtenir un gain optimal de la force.

# ANNEXE B - LISTE DE VÉRIFICATION



## Liste de vérification pour l'étape "Initiation aux habiletés motrices" - Rallye Cap



### Niveau / Habileté

<b>LANCER</b>	1) Lancer une balle à 5 pieds	2) Lancer 7 à 10 balles à un partenaire à 10 pieds	3) Lancer la balle à 25 pieds de distance	4) Lancer 9 à 15 balles dans la zone de prises à 20 pieds	5) Lancer la balle à une distance de 50 pieds	6) De la position du roulant, lancer 10 à 15 balles au 1e but de l'arrêt-court
<b>ATTRAPER</b>	7) Attraper une balle lancée de 5 pieds	8) Attraper 10 à 15 roulants à 15 pieds	9) Attraper 10 à 20 ballons à 15 pieds de hauteur	10) Attraper 5 roulants sur 5, 5 ballons sur 5, 5 balles lancées sur 5 par un partenaire à 15 pieds	11) Attraper 12 à 15 ballons qui ne vont pas dans ma direction (20 pieds devant et 5 à 10 pieds à gauche et à droite)	12) Attraper 5 roulants en 5 à la gauche et 5 roulants sur 5 à la droite (distance régulière)
<b>FRAPPER</b>	13) Capable de frapper la balle d'un tee	14) Frapper 10 à 15 balles d'un tee	15) Frapper 7 à 15 lancée par en dessous	16) Frapper 7 à 15 ballons ou roulants au-delà de la ligne de course	17) Frapper 12 à 15 balles sur le gazon (champ extérieur)	18.) Frapper 10 à 15 balles entre les cônes.
<b>COURIR</b>	19) Savoir dans quelle direction courir après avoir frappé la balle.	20) Savoir comment se nomment les buts (1e, 2e, 3e et marbre)	21) Capable de courir autour des buts sans arrêter.	22) Savoir comment contourner le 1e but	23) Capable de courir du 1e au 2e but et de glisser au 2e but	24) Courir du 1e au 3e but avec une bonne glissade au 3e but.
<b>GÉNÉRAL</b>	25) Je connais le nom de mon équipe, le nom de mon entraîneur et 3 noms d'amis	26) Connaître les numéros des positions	27) Connaître 3 façons différentes de retirer un joueur	28) Savoir où lancer la balle lorsque je l'attrape	29) Connaître la différence entre: Coup sûr/erreur; prise/balle; sauf/retiré; simple/double/triple/cc; fausse balle/bonne balle	30.) Je sais me placer selon le frappeur

## ANNEXE C - PROFIL DES JOUEURS DE BASEBALL AU CANADA



**Octobre 2006 - Au cours du mois d'octobre, les séries de fin de saison dans le baseball majeur battaient leur plein, alors que les formations victorieuses des Ligues Nationale et Américaine s'affrontaient lors de la Série Mondiale afin de couronner l'équipe championne de cette année.**

**Avec l'aide du 3SC, une étude de CROP, voici un portrait des Canadiens qui jouent au baseball.**

Ce profil trace le portrait de la population et de certains groupes selon leurs valeurs et attitudes en mesurant, chaque année, une foule d'informations sur la population.

Plus d'un Canadien sur 10 (11 %) joue au baseball régulièrement (3 %) ou à l'occasion (8 %). 71% des Canadiens ne pratiquent cependant jamais ce sport.

**Voici un portrait sociodémographique des Canadiens qui jouent régulièrement ou occasionnellement au baseball:**

- ▶ Une majorité d'hommes : Ce sport se veut plus populaire auprès des hommes (15%) que des femmes (8%)
- ▶ Des joueurs plutôt jeunes : Le baseball est particulièrement populaire auprès des 15 à 24 ans (18%).
- ▶ La classe moyenne : On retrouve davantage de joueurs ayant dans les ménages un revenu de 40 000\$ à 60 000\$ par année (14%).

- ▶ *Davantage d'anglophones* : Le baseball est plus populaire auprès des Canadiens s'exprimant en anglais (12%) que les francophones (9%).
- ▶ *Scolarité collégiale* : Les Canadiens ayant suivi des études collégiales (14%) s'intéressent davantage à ce sport, tandis que les universitaires le pratiquent le moins (8%).
- ▶ *En milieu rural* : Le baseball est davantage pratiqué dans des zones rurales (16%), où les agglomérations urbaines comportent moins de 10 000 habitants.
- ▶ *Moins populaire au Québec* : On retrouve davantage de joueurs de baseball au Manitoba et en Saskatchewan (16%) et dans les provinces de l'Atlantique (15%) alors qu'ils sont significativement moins présents au Québec (8%).

**Il est également possible de souligner les valeurs et attitudes propres aux joueurs de baseball. Les éléments suivants exposent certains aspects caractérisant les individus qui pratiquent le baseball:**

- ▶ *Les Canadiens jouant au baseball sont à la recherche d'expériences intenses leur permettant de vivre des émotions fortes. Le sport représente donc pour eux un exutoire leur permettant de se défouler en plus de se sentir plus connectés avec la société.*
- ▶ *Par le fait même, ils aiment partager émotions et événement publics avec une foule. Se retrouver entre amis durant un tournoi de baseball ou bien aller déguster un bon hot-dog en assistant à un match professionnel leur permettent d'assouvir ce besoin.*





- ▶ *Leur style de vie est également marqué par l'hédonisme et la recherche du plaisir. Attirés par le risque, ils n'aiment pas la banalité du quotidien. Pour assouvir leur soif de vaincre, ils n'hésiteront pas à effectuer des manœuvres plutôt risquées durant les matchs, comme voler des buts par exemple.*
- ▶ *Capables de s'adapter aux imprévus et modifier leurs objectifs en conséquence, ils se distinguent par leur grande flexibilité. Celle-ci s'avère très utile en situation de match, alors qu'un lanceur peut choisir le type de tir à effectuer selon le frappeur qu'il affronte et le nombre de coureurs sur les buts.*
- ▶ *Les joueurs de baseball sont des sportifs aux valeurs conformistes qui recherchent la compagnie de personnes qui leurs ressemblent. Ils sont portés à se replier au sein de leur groupe et du même coup, se sentent peu rejoints par les enjeux sociaux et la diversité culturelle.*
- ▶ *Dans la même veine, ils sont aussi empreints d'un fervent désir de démontrer que le groupe auquel ils appartiennent, que ce soit leur équipe de baseball, leur institution d'enseignement ou bien encore leur pays, est supérieur aux autres. Puisqu'ils sont principalement jeunes, ils se considèrent sur le même pied d'égalité que leurs aînés. Mais cela ne les empêche pas d'aimer les cadres rigides et démontre ainsi un grand respect pour l'autorité traditionnelle. Au sein d'une équipe, ils respecteront l'entraîneur et les instructeurs et s'efforceront de mettre en œuvre les stratégies et conseils prodigués.*
- ▶ *Bien qu'ils soient sportifs, les Canadiens adeptes du baseball font peu d'efforts pour rester en santé. Ils ne pratiqueront pas d'activités physiques intenses pour garder la forme et ne cherchent pas à mieux s'alimenter.*
- ▶ *Finalement, ce sont des consommateurs stratégiques, qui profitent des meilleures occasions d'achat et favorisent l'utilité des produits plutôt que leurs attributs esthétiques. De plus, leurs achats ne sont pas guidés par une conscience environnementale ou sociale. Ils aiment par contre exprimer leur style de vie par les biens qu'ils possèdent et qu'ils consomment. On peut d'ailleurs facilement les rejoindre à l'aide de publicité car ils apprécient ce médium.*

## ➤➤➤ ANNEXE D - SOMMAIRE DES DÉFIS, POSSIBILITÉS ET INITIATIVES PROPOSÉES



Au cours de nos rencontres et nos sessions, l'équipe de travail, en collaboration avec certains membres invités à y prendre part, a développé les défis se dressant devant nous, une affirmation sur ce à quoi le système pourrait ressembler et les moyens à utiliser pour atteindre ces objectifs. À partir de ces listes, nous avons développé une liste prioritaire d'initiatives stratégiques et de recommandations pour ce document.

*Voici donc la liste des éléments recueillis lors de nos discussions pour chacune des composantes (sans ordre quelconque).*

### ➔ DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

#### Les défis dans le cadre du DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

- Aucune ligne directrice pour l'entraînement et la compétition des jeunes joueurs n'existe.
- Aucun accent n'est mis sur les mouvements et les habiletés de base pendant l'enfance.
- Le plaisir ne fait pas toujours partie de l'environnement d'entraînement.
- Le bassin de joueurs développés est réduit par la mauvaise expérience de jeu (abandon des joueurs).
- Le temps de contact entre l'entraîneur et le joueur est souvent trop bref (saisons courtes).
- Aucun accent n'est mis sur l'entraînement à la prise de décisions.
- Les clubs et les fédérations provinciales ne coordonnent pas les programmes; en conséquence, les athlètes peuvent être dans un programme 10 mois par année.
- La connaissance de l'entraînement n'est pas constante (moment optimal d'entraînement incompris).
- Le processus et les critères pour l'identification des joueurs élite ne sont pas définis au niveau national.
- La définition des programmes de développement par la juridiction provinciale n'est pas toujours efficace.
- La différence entre le développement des hommes et des femmes n'est pas considérée.
- L'entraînement est fait selon l'âge chronologique et non l'âge biologique (niveau de maturation).
- Les entraîneurs en entreprise ont parfois des biais sur la sélection des joueurs.
- L'accès aux installations de haut niveau est limité (coûts de transport ou d'hébergement).
- Les joueurs participent aux compétitions qui sont en conflit (ex. différentes organisations de baseball comme Babe Ruth, Legion, Little League, etc.).



- Les règles restreignent le développement des joueurs (ex. : Comités de compétitions prenant plus de place que les experts techniques).
- La qualité et la quantité de l'entraînement n'est pas définie (ex.: entraînement, compétition, récupération ne sont pas étalés en périodes).
- Les équipes d'étoiles sont formées trop hâtivement, créant un système exclusif et amenant les joueurs vers un autre sport avant que ceux-ci n'aient atteint leur potentiel.
- Les occasions pour les joueurs de se développer davantage ne sont pas toujours disponibles (ex.: NCAA, etc.).
- Les joueurs d'élite ont peu d'options élités (ex. : professionnels ou ligues indépendantes).
- Les joueurs d'élite ne reçoivent pas d'assistance pour ce qui est des opportunités professionnelles.

### Où voulons-nous être dans le DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

- Programmes de développement des joueurs, pratiques et prise de décision sont guidés par une philosophie et un cheminement organisationnels clairs.
- Manuel complet de développement des joueurs complète la philosophie de développement des joueurs de Baseball Canada.
- Lignes directrices clairement définies entre l'entraînement et la compétition aux différents étapes de développement.
- Ratios appropriés entraînement-compétition sont appliqués à tous les âges et à tous les programmes (clubs, équipes provinciales et nationales).
- Format de jeu est stimulé pour chaque groupe d'âge.
- Programme de développement du talent en place à chaque étape en partenariat avec les partenaires affiliés.
- Politique existante pour le mouvement des joueurs sous l'âge requis – participation après la poussée de croissance rapide basée sur le niveau de développement.
- La participation en bas âge tire profit des programmes de qualité qui impliquent des enfants dans les écoles, les clubs et les ligues en impliquant les athlètes ayant un handicap.
- Les meilleures pratiques sont partagées et comprises par les organisations impliquées au niveau développement.
- Les enfants pratiquent les habiletés fondamentales dans le cadre de programmes adaptés.
- Parents, entraîneurs et joueurs sont conscients et éduqués sur les effets des dates de naissance.
- Les joueurs de 12 ans ont acquis les habiletés techniques essentielles.
- Les programmes sont centrés sur les joueurs et non pas les entraîneurs et les parents.



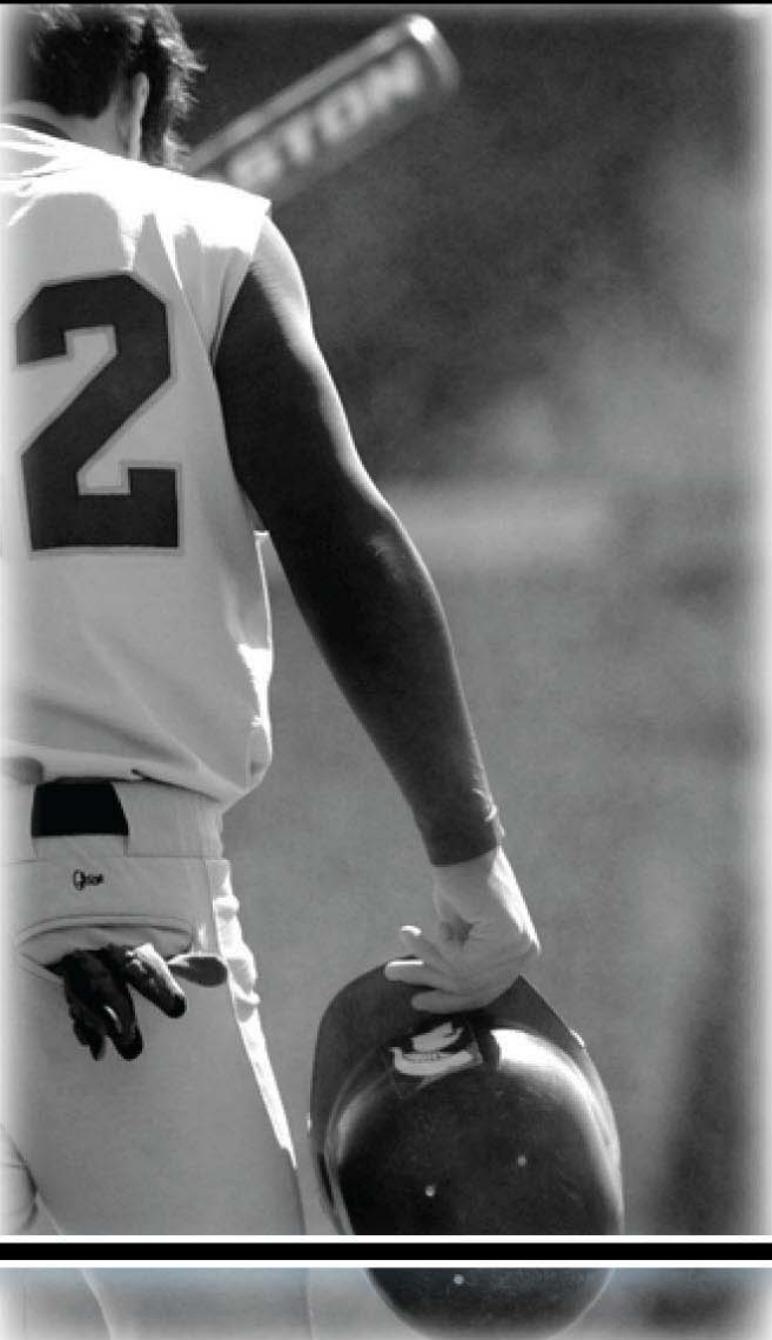
- La structure des Centres nationaux d'entraînement / ou académies de baseball permet l'entraînement, l'éducation, la compétition et les conseils pour le développement de joueurs de haute performance aux différents niveaux.
- Des modèles des meilleures pratiques sont établis pour l'identification et la représentation des joueurs de talent, et implantés en partenariat avec les organisations.
- Le processus d'identification des joueurs arrivant tard dans le système est en place.
- Les joueurs sont conseillés sur le développement de la carrière.
- Les tendances canadiennes, américaines et internationales dans le baseball et le sport en général sont constamment suivies.

---

### Ce que nous devons faire dans le DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

- Se concentrer sur les étapes du début : stipuler qu'aucune compétition n'a lieu avant l'âge de 6 ans; établir un curriculum pour les adultes jouant avec les enfants; encourager les parents à jouer avec les enfants dans la cour; accent sur les habiletés fondamentales et les mouvements spécifiques au sport dans le stade Apprendre à s'entraîner (12 ans et moins).
- Éduquer les parents, les entraîneurs et les administrateurs sur les principes du DLTA.
- Établir un plan accepté par tous les membres.
- Établir un système d'identification et de suivi des joueurs à tous les niveaux (associations, régions, provinces, national).
- Restructurer les programmes provinciaux selon la démographie.
- Établir un comité pour aider les joueurs élites à poursuivre au niveau professionnel.
- S'adapter aux structures de compétition offertes et en créer des nouvelles si nécessaire.
- Augmenter le nombre de joueurs aux différentes étapes et niveaux.
- Identifier et faire la promotion des joueurs qui vont potentiellement au niveau de la MLB.
- Établir plus d'équipes régionales.
- Créer un programme hors-saison pour ceux qui s'entraînent trop et étudier les possibilités pour ceux ne s'entraînant pas suffisamment.
- Établir un programme de support/orientation sur la préparation au niveau professionnel.
- Établir l'entraînement, la compétition et la récupération selon des périodes pour les joueurs des équipes nationales.
- S'assurer de la bonne collaboration de la part de l'entourage des joueurs (parents, association, entraîneur)





- Augmenter la rétroaction aux joueurs ou parents/tuteurs
- Adopter des programmes nationaux détaillés pour les différents groupes d'âges.
- Étendre le curriculum pour inclure la santé, la nutrition, le style de vie et les facteurs psychologiques.



## ENTRAÎNEMENT

### Les défis rencontrés dans l'ENTRAÎNEMENT

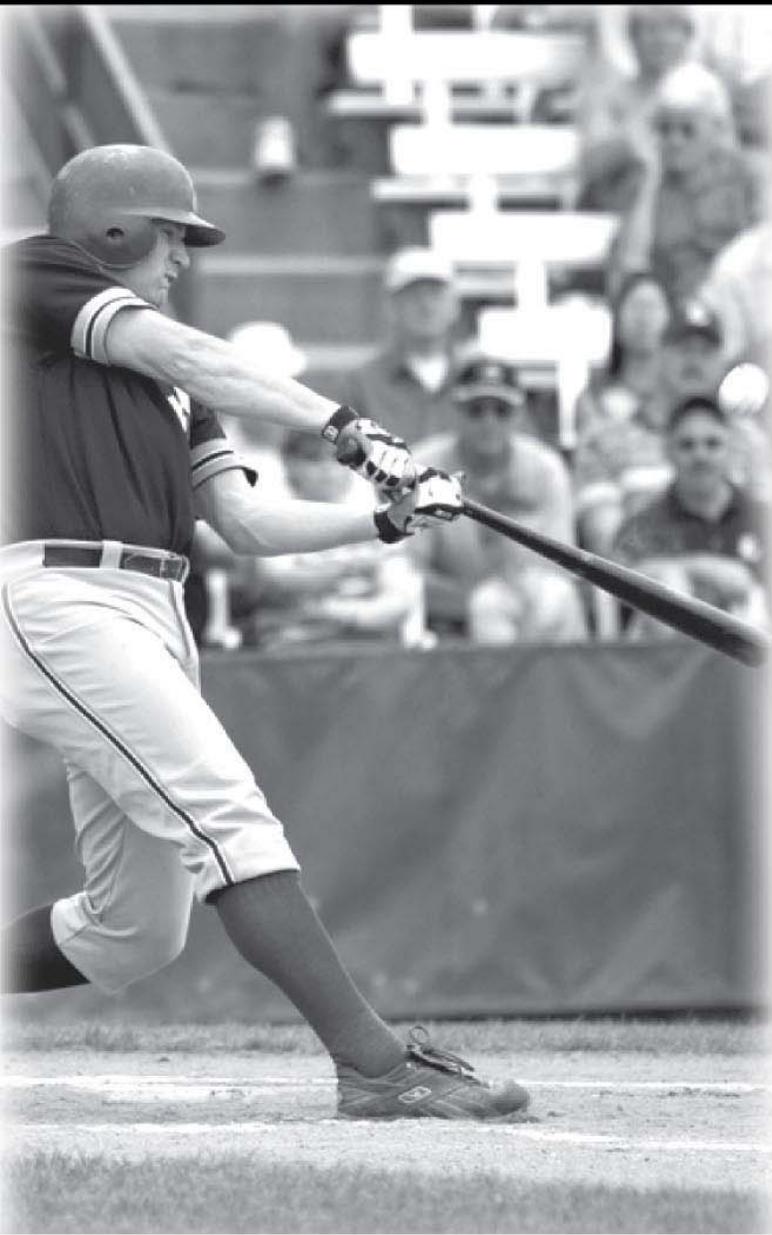
- La qualité de l'entraînement au Canada varie beaucoup.
- Les exigences pour la formation des entraîneurs ne sont pas définies pour les différentes étapes de développement des joueurs.
- L'impact de la formation actuelle des entraîneurs n'est pas connu.
- Les parents-entraîneurs ne sont généralement pas supportés par la formation, le mentorat et les ressources.
- L'éducation et la certification des entraîneurs manquent de composantes d'expérience.
- Certains entraîneurs ne sont pas enregistrés à l'ACE et ne sont pas membres de notre association.
- Plusieurs associations manquent de structure pour les entraîneurs, en incluant l'entraîneur-chef.
- Aucun programme standard n'existe pour les entraîneurs-chef ou pour directeurs techniques régionaux.
- Un mauvais encadrement de l'entraîneur met l'accent sur la stratégie au lieu de la technique.
- Plusieurs entraîneurs font la promotion de la sur-spécialisation prématurée en limitant les joueurs à des positions spécifiques pour des raisons de victoire. La rétroaction sur la performance des joueurs n'est pas donnée de façon constante.
- Les planifications d'entraîneurs ne sont pas revues annuellement.
- Les entraîneurs n'utilisent pas les périodes critiques accélérées d'entraînement des joueurs.
- Les entraîneurs ne saisissent pas l'importance de la répartition sur des périodes dans la conception de programmes.
- La formation d'entraîneur ne couvre pas suffisamment les sujets de la croissance, du développement et de la maturation.
- La science du sport, médecine sportive et activités spécifiques techniques-tactiques au sport ne sont pas intégrés.
- Les femmes entraîneures sont minoritaires, voire inexistantes et les programmes féminins ont besoin de plus d'entraîneures féminines.

- Peu de spécialistes entraîneurs existent pour les étapes plus avancées du développement des joueurs.
- Les meilleurs entraîneurs travaillent avec les meilleurs athlètes.
- Les entraîneurs demandent plus de possibilités de développement professionnel, et non seulement la certification.

### Où voulons-nous nous situer dans l'ENTRAÎNEMENT

- Plus d'entraîneurs qualifiés présents à tous les niveaux.
- Les compétences de l'entraînement sont définies pour chaque niveau du développement des joueurs.
- Les parents-entraîneurs et les enseignants en éducation physique appliquent les principes du DLTA.
- La formation des entraîneurs est revue lorsque nécessaire afin que la formation soit appropriée au contexte dirigé.
- Le système de formation des entraîneurs fait la promotion d'un parcours approprié pour le développement de l'entraîneur.
- Les redondances sont éliminées entre les niveaux de formation des entraîneurs.
- Le nombre et la distribution des occasions de formation à travers le pays sont augmentés, avec un accent significatif sur les besoins locaux.
- Le statut des qualifications des entraîneurs est augmenté et les possibilités pour le développement professionnel continu sont disponibles.
- Les entraîneurs sont conseillés et suivis dans leur formation et leur carrière.
- Chaque association à travers le pays a un entraîneur-chef professionnel (accrédité, formé et rémunéré au besoin).
- Les entraîneurs ont accès aux ressources en entraînement.
- Les entraîneurs ont la possibilité de recevoir de la formation additionnelle, comme des séminaires et des démonstrations par des entraîneurs d'élite de renom.
- Les programmes Sport-études préparent les athlètes à devenir des entraîneurs.
- Des programmes de mentorat existent aux niveaux national, provincial et régional.
- Des outils et des ressources en mentorat sont disponibles pour les entraîneurs.
- Les joueurs actifs et retraités sont recrutés et formés comme entraîneurs et mentors.
- Les directeurs techniques d'associations ont des compétences en entraînement et en administration (gestion, ordinateur, technologies et communication), en direction et en formation.
- Les entraîneurs-entrepreneurs sont incorporés dans le cadre du DLTA et sont reconnus pour l'atteinte d'objectifs du système.





- Les enseignants et les entraîneurs administrant les programmes de baseball dans les écoles sont formés à introduire le Baseball en Action dans les cours d'éducation physique et les programmes parascolaires.
- Les joueurs-étudiants sont formés pour être des entraîneurs communautaires pour le baseball des jeunes.
- Les non-spécialistes en éducation physique comprennent le DLTA et enseignent un curriculum qui enseigne les habiletés de baseball selon les règles de l'art.
- Des ressources en entraînement sont disponibles en ligne pour les entraîneurs.
- L'horaire des événements pour les entraîneurs est disponible en ligne et mis à jour régulièrement.
- Des symposiums en entraînement procurent des possibilités régulières aux entraîneurs pour mettre à jour leurs habiletés et apprendre sur une base continue (en français et en anglais). Les entraîneurs y participent sur une base annuelle.
- Des symposiums sont présentés dans l'ouest canadien, au centre du Canada et dans les Maritimes.
- Des symposiums régionaux, provinciaux et territoriaux sont coordonnés afin que les entraîneurs aient plusieurs possibilités.
- Des possibilités sont offertes pour la recertification des entraîneurs, pour le développement professionnel, etc.

---

### **Ce que nous devons faire dans l'ENTRAÎNEMENT**

- Établir un programme de formation d'entraîneur constant sur la scène nationale selon les principes d'enseignement aux adultes en respectant les résultats attendus du PNCE.
- Établir plus de programmes de formation sophistiqués, incluant le développement pour entraîneurs-chef d'associations.
- Augmenter la qualité et la quantité d'entraîneurs, d'arbitres et d'administrateurs par un programme extensif de formation avec des ressources au niveau local, régional et national.
- Établir des programmes de mentorat d'entraîneurs au niveau national, provincial et régional (peut être face à face, mentorat en ligne, téléphone, communauté de pratiques en ligne).
- Gestion des programmes de mentorat par le niveau d'organisation approprié.
- Exposer les entraîneurs à des environnements professionnels.
- Fournir l'opportunité aux entraîneurs de clubs novices de faire l'expérience de compétition de baseball.
- Aux étapes du savoir-faire physique, encourager les associations et les organisations à utiliser l'expertise disponible (ex. : Parents qui peuvent gérer les enfants).

- Fournir la formation DLTA appropriée pour les parents-entraîneurs dans les programmes de stades du savoir-faire physique.
- Développer des ressources en entraînement pour les étapes du savoir-faire physique (ex. : Cahier de jeu Rallye Cap).
- Améliorer le programme d'enseignement holistique.
- Améliorer le lien entre les centres nationaux d'entraînement et le personnel de Baseball Canada



## DIRECTION ET ORGANISATION

Les défis auxquels nous devons faire face en ce qui à trait à la DIRECTION ET L'ORGANISATION

- Différentes organisations au Canada appliquent des règles différentes, environ 150 livres de règlements différents.
- Les associations ne sont pas toujours bien munies en personnel pour une administration efficace.
- La culture administrative n'est pas responsable : les dirigeants du baseball ne répondent pas aux courriels ni aux appels.
- Les entraîneurs et les officiels ne sont pas impliqués dans la prise de décisions stratégiques.
- La terminologie commune n'existe pas dans le développement du baseball.
- Plusieurs associations/régions n'ont pas de directeur technique ou d'entraîneur-chef.
- Les rôles et les qualifications du directeur technique de l'association ne sont pas définis.
- L'approche initiation pour le développement du baseball n'est pas définie.
- Les entraîneurs et les officiels ne sont pas assez impliqués dans le développement de l'initiation.
- Les associations ne sont pas structurées logiquement pour une meilleure efficacité et pour une prise de responsabilités.
- La mise en marché et la promotion du baseball ne sont pas optimisées.
- Les programmes communautaires sont souvent médiocres et mettent l'accent sur le nombre pour l'argent.
- La communication entre les différents partenaires est inconstante.
- Les règles sont appliquées de différentes façons entre les organisations et entre les programmes en ce qui à trait au moment d'introduire la balle courbe, le nombre de frappeurs, la dimension des terrains etc.
- Les parents et les entraîneurs ne sont pas éduqués sur le développement à long terme de l'athlète (nutrition, régénération, maturation et développement psychosocial, etc.).
- Le bénévolat n'est pas reconnu ni promu suffisamment.
- Les programmes avancés pour les athlètes (académies) ne sont pas sujets au con-





trôle de qualité et à la reconnaissance officielle.

- Les ressources sont souvent concentrées sur un petit segment de joueurs et de programmes.
- Les possibilités pour la certification et la formation des entraîneurs ne sont pas disponibles de façon constante.
- Baseball Canada n'est pas connecté aux associations par une structure de direction définie.
- Il n'existe pas de groupe de lobbyistes pour le baseball au Canada.
- La sélection des dirigeants manque de processus défini à tous les niveaux.
- Baseball Canada ne supporte pas les joueurs dans la transition professionnelle et les bourses d'études de baseball.
- Les rôles organisationnels clés dans les clubs sont occupés par des gens manquant d'expertise en baseball.
- Les possibilités à long terme ne sont pas disponibles de façon constante.
- Un plus grand nombre de bénévoles est nécessaire pour supporter les programmes.

### Où voulons-nous nous situer dans la DIRECTION ET L'ORGANISATION

- Les ressources financières sont à la disposition des associations pour couvrir les programmes et l'administration.
- Les programmes de baseball font partie d'une structure nationale avec une vision nationale qui supporte la représentation technique.
- Les structures de financement sont responsables.
- La structure d'administration s'assure que les décisions techniques sont rendues en priorité.
- Les positions sur l'exécutif ont des critères clairs et l'exécutif a des termes clairs et définis (ex. Nombre maximum d'années).
- La structure et les politiques sont construites sur le principe que l'athlète est au centre des préoccupations.
- Les meilleures pratiques pour les organisations existent à tous les niveaux.
- Les organisations ont des relations positives avec les communautés, les organisations de services, les organisations de soutien financier les et commissions scolaires.
- Les experts techniques ne sont pas absorbés par des tâches administratives et les FPS supportent et reconnaissent l'expertise de leur personnel technique.
- Le conseil de Baseball Canada a une représentation technique avec un vote.
- Les conseils des FPS ont une représentation technique avec un vote.
- Les défenseurs et les lobbyistes du baseball sont actifs sur les scènes provinciales et nationales.
- Les directeurs techniques nationaux ont pris bonne note des besoins de la communauté du baseball à tous les niveaux.
- La vision nationale est adoptée par les conseils d'administration régionaux et associatifs.
- Les besoins des athlètes et du développement du sport ont priorité sur les intérêts personnels des conseils d'administration régionaux et associatifs.
- Les succès du baseball canadien sont célèbres et il en est fait mention dans les medias.
- Le baseball est mentionné régulièrement dans tous les médias canadiens : les journaux, la télévision, la radio et l'internet.

- Les médias ont une relation positive très forte avec les organisations de baseball et le sport.
- Les équipes techniques et les administrateurs à tous les niveaux ont des rôles clairs et des responsabilités pour lesquels ils doivent rendre des comptes.
- Une reconnaissance est remise à des équipes qui respectent les standards positifs dans le développement des joueurs, l'entraînement et l'administration.
- Les frais d'adhésion sont établis afin de fournir du financement additionnel pour les programmes.
- Les services offerts par Baseball Canada au niveau récréatif sont augmentés par les fédérations sportives provinciales.
- Les groupes corporatifs supportent le financement pour le baseball récréatif, la formation des entraîneurs, le DLTA et les joueurs d'élite.
- Les fonds sont disponibles pour créer et pour engager des experts.

### Ce que nous devons faire dans la DIRECTION ET L'ORGANISATION

- Établissement d'une structure nationale de tous les programmes de baseball.
- Établissement des mesures de gestion des finances pour les structures de financement.
- Accorder une priorité aux considérations techniques à l'intérieur des structures décisionnelles.
- Établir des critères précis pour les positions d'élu au sein du conseil d'administration et des mandats à terme défini.
- Identifier des principes centrés sur l'athlète pour définir les structures et les politiques.
- Identifier et implanter les meilleures pratiques pour les organisations à tous les niveaux.
- Faire la promotion des relations positives entre les organisations de baseball et les communautés, les organisations offrant les services, les organisations de financement et les commissions scolaires.
- Développer du personnel administratif qui va faire en sorte que les experts techniques ne sont pas pris sous le poids des tâches administratives.
- Supporter et reconnaître l'expertise du personnel technique à tous les niveaux (associatif, régional, provincial et national).
- Établir une représentation technique avec un droit de vote sur les conseils d'administration de Baseball Canada et des provinces.
- Faire la promotion des défenseurs et des lobbyistes politiques du baseball aux niveaux provinciaux et fédéral.
- Établir des plans de développement provinciaux qui respectent la vision nationale.
- Faire la promotion de la vision nationale aux régions et aux associations.
- Faire la promotion de la coordination entre les différents groupes qui offrent des programmes à l'intérieur des provinces.
- Faire la promotion des succès du baseball canadien avec les médias.
- Faire du lobby auprès des médias pour qu'ils diffusent plus de matchs à tous les niveaux, en incluant les équipes de jeunes et de baseball professionnel indépendant.





- Faire du lobby auprès des médias pour qu'ils parlent régulièrement du baseball : les journaux, la télévision, la radio et l'internet.
- Établir des rôles et des responsabilités clairs pour le personnel technique et pour les administrateurs.
- Baseball Canada et les organisations sportives provinciales doivent accorder des prix qui vont reconnaître les associations qui respectent les standards en ce qui a trait au développement des joueurs, à l'entraînement et à l'administration (Club Mark)
- Augmenter les frais d'adhésion des membres pour fournir du financement additionnel aux programmes.
- Revoir la juridiction des joueurs à travers le Canada.
- Améliorer les services offerts par Baseball Canada aux niveaux récréatifs par les fédérations sportives provinciales.
- Faire de la sollicitation auprès des groupes corporatifs pour qu'ils donnent du financement pour le baseball récréatif, la formation des entraîneurs, le DLTA et les joueurs d'élite.
- Baseball Canada doit développer et faire la promotion des centre nationaux d'entraînement à travers le pays.
- Augmenter le nombre de sources de revenus afin d'augmenter le nombre de membres du personnel qualifié.
- Implication corporative dans l'entraînement des joueurs.
- Des programmes, des installations et du personnel approprié pour les joueurs d'élite.



## COMPÉTITION

### Les défis rencontrés dans la COMPÉTITION

- La structure de compétition n'est pas intégrée ou rationalisée à tous les niveaux à travers le Canada.
- Il n'existe pas de guide de planification pour l'entraînement des joueurs, la compétition et la récupération.
- Les variations de climats et les températures extrêmes nuisent à l'entraînement.
- La longueur de la saison est inappropriée (ex.: trop longue comparée à trop courte).
- Les organisations ne se rendent pas compte que le baseball peut avoir un format différent du 9 contre 9.
- La structure des parties pour adultes est imposée aux enfants (ex.: 9 contre 9 sur tout un terrain).
- Plusieurs programmes ne font pas la distinction entre des joueurs récréatifs et des joueurs d'élite.
- Les saisons se chevauchent entre l'équipe, l'équipe sélect ce qui a comme résultat une sur-compétition et un entraînement qui manque de constance.
- Des structures de compétitions qui font que l'Ontario et ses 150 000 joueurs affrontent régulièrement l'Île-du-Prince-Édouard et ses 5 000 joueurs sur les mêmes terrains

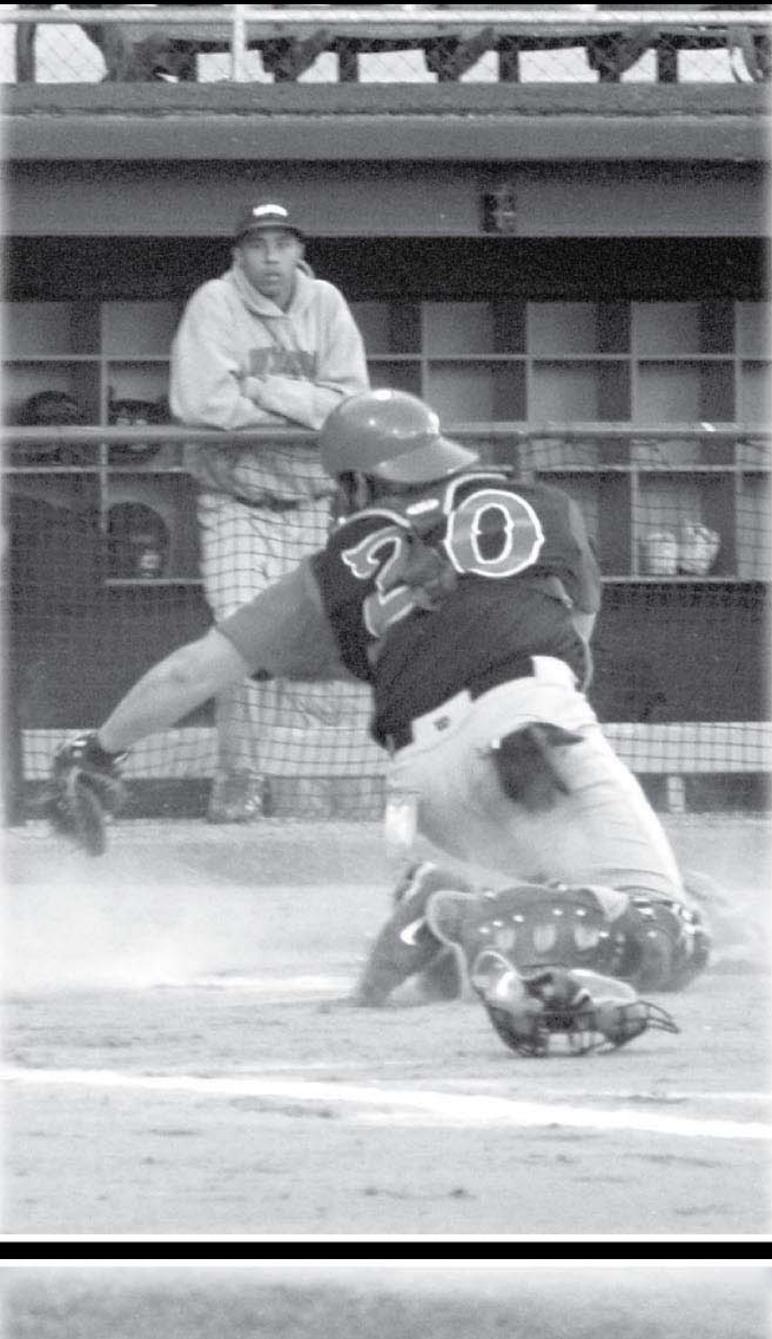
et ce à toutes les étapes.

- Les saisons chevauchent d'autres sports, ce qui entraîne une sur-compétition.
- Peu d'équipes semi-professionnelles ou professionnelles existent pour fournir à des joueurs d'élite des opportunités pour continuer à jouer après leur adolescence (Ex.: joueurs de 21 ans et moins qui n'ont pas été repêchés n'ont nul part où aller).
- Le programme d'équipe nationale donne la chance à très peu de joueurs d'évoluer dans le cadre de compétitions internationales.
- Les joueurs canadiens gèlent sur place la première fois qu'ils font l'expérience d'une compétition internationale; ils ne sont pas habitués à l'intensité et à la vitesse du niveau de jeu à l'international.
- Les associations et les fédérations provinciales n'harmonisent pas leurs programmes d'entraînement.
- Les joueurs canadiens font face à des conflits d'horaires lorsqu'ils évoluent dans les collèges américains (ex.: NCAA)
- Le mouvement des joueurs est restreint et nuit au développement (ex.: joueurs surclassés).
- Il n'y a aucun programme d'entraînement de défini en ce moment.
- Peu d'ententes sont conclues présentement avec des équipes professionnelles aux États-Unis, en Europe ou en Amérique latine.

### Où voulons-nous être dans la COMPÉTITION

- Tous les groupes d'âge ont des cadres de jeu adaptés.
- Le modèle de compétition existant est revu et les recommandations sont implantées.
- La structure de compétition est définie à chaque étape, en incluant le ratio entraînement-compétition, la répartition, la longueur de la saison, les classements, les séries éliminatoires, les championnats et les statistiques des joueurs.
- Des lignes directrices sont établies en ce qui a trait à la fréquence des compétitions (ex.: tournois).
- Des niveaux de compétition appropriés sont définis pour chaque étape.
- Des données normatives internationales sont recueillies.
- Les lignes directrices de Baseball Canada empêchent les joueurs de trop jouer à chaque étape.
- Des groupements appropriés par âge sont définis pour l'entraînement en groupe.
- L'accès à la compétition est amélioré tout en minimisant les déplacements et les coûts.
- Le chevauchement entre les programmes de baseball est réduit (ex.: les équipes des autres organisations, des écoles, des régions, des provinces ou nationales).
- Les lignes directrices des compétitions tiennent compte des aspects géographiques uniques des différentes régions.
- Des campagnes publicitaires font la promotion et supportent la culture du baseball parmi les parents et les joueurs.
- Des installations à l'année longue sont disponibles pour les programmes U14 en montant.





- Des arbitres de qualité officient à tous les niveaux, communiquant les standards de conduite aux joueurs, entraîneurs et parents.
- Une plus grande masse de joueurs est disponible pour les équipes nationales.
- Un plan de calendrier national est établi pour accommoder les compétitions.
- Plus de groupes d'âge existent pour les Jeux du Canada et provinciaux, permettant des opportunités de jeu élite à plus de joueurs des étapes **Métamorphose du participant** en athlète et **Spécialisation sportive**.
- Une structure de compétition constante est établie pour les différents groupes d'âge à travers le Canada, basé sur le modèle de Baseball Canada.

### **Ce que nous devons faire dans la COMPÉTITION**

- Éliminer les joutes de format adulte dans les programmes destinés aux enfants.
- Fournir des recommandations sur l'entraînement et les formats des compétitions # v # à travers le Canada
- Établir des formats recommandés de joutes pour tous les niveaux de développement.
- Créer une ligue canadienne professionnelle pour les joueurs d'élite.
- Réviser le format de la Coupe Canada.
- Définir des plans pour l'entraînement périodique, la compétition et la récupération à tous les niveaux.
- Rationaliser et intégrer la structure de compétition à travers le Canada.
- Des experts techniques dessinent et dirigent le système canadien de compétition.
- Différencier les joueurs récréatifs et les joueurs performants dans la programmation.
- Établir des programmes basés sur l'âge biologique (maturation physique) plutôt que l'âge chronologique.
- Éliminer le chevauchement des saisons entre les écoles, les clubs et les équipes sélects.
- Travailler avec les autres sports pour réduire le chevauchement des saisons.
- Définir et appliquer la périodisation de l'entraînement, des compétitions et des périodes de récupération à tous les niveaux de développement.
- Rehausser les tournois inter-CEN (Centre d'entraînement nationaux)
- Définir clairement le rôle des différentes compétitions et organisations (ex.: universités, etc.)
- Développer un guide pour le développement des joueurs durant les parties à toutes les étapes de développement.



## **INSTALLATIONS**

L'arrière-fond pour toute expérience de jeu est la surface de jeu elle-même, et au niveau élite, des accessoires d'entraînement pour atteindre un sommet au niveau des aptitudes et des performances. La situation actuelle des installations de baseball au Canada a besoin d'être améliorée.

## Les défis rencontrés dans les INTALLATIONS

- L'accès aux programmes à tous les âges est limité par la disponibilité des installations.
- Les horaires des installations ne partagent pas le temps adéquatement.
- Les meilleures installations sont souvent offertes aux équipes élités ou aux équipes plus âgées.
- Des installations désuètes sont offertes aux enfants et aux programmes pour les jeunes, ainsi qu'aux équipes de niveau "B".
- Des installations inadéquates causent de mauvaises expériences de jeu.
- Il y a un manque d'installations de haut-niveau (champ gazonné, installations intérieures, terrains de dimensions régulières)
- Des stratégies de développement à long-terme des infrastructures n'existent pas.
- Les besoins des installations ne sont pas priorisés.
- Les commandites et les fonds amassés sont de manières significative moins élevés par capita que dans les autres pays où le baseball est pratiqué.

## Où voulons-nous être dans les INTALLATIONS

- Plus de surfaces de jeu municipales sont disponibles pour les programmes de baseball.
- Les installations municipales sont améliorées.
- Plus d'installations appartiennent à des entités de baseball.
- Plus de stades spécifiquement conçus pour le baseball existent.
- Plus de partenariats public-privé existent pour supporter l'appropriation des installations par des entités de baseball.
- Plus de partenariats entre Baseball Canada et les universités/collèges existent pour le développement et l'utilisation des installation.
- La science sportive, médicale et les systèmes technologiques sont en place pour supporter le succès des équipes internationales et des tournois internationaux majeurs.

## Ce que nous devons faire dans les INTALLATIONS

- Utilisation appropriée des installations pour permettre une expérience de jeu satisfaisante.
- Créer des stratégies de marketing pour diminuer les coûts d'opération.
- Générer des relations avec les municipalités pour développer des installations intérieures et extérieures.
- Développer un modèle entre Baseball Canada, les provinces, les associations, les gouvernements fédéral et provinciaux ainsi que les autorités municipales pour faciliter le développement, incluant la considérations de surfaces intérieures.
- Créer des partenariats avec les communautés et les universités, avec d'autres sports, etc.
- Le lobbying gouvernemental et les groupes corporatifs peuvent créer davantage de stades conçus spécifiquement pour le baseball.



# RÉFÉRENCES et BIBLIOGRAPHIE

Abbott A., Collins D., Martindale R., Sowerby K., Fundamental Movement Abilities Chart, Talent Identification and Development, An Academic Review, Sport Scotland University of Edinburgh 2002

Alpine Integration Model. Alpine Canada Alpine, High Performance Advisory Committee, 1999

Andrews JR, Chmielewski T, Escamilla RF, Fleisig GS, Wilk KE. Conditioning program for professional baseball pitchers. American Sports Medicine Institute, Birmingham, AL, 1997.

Armstrong, N. and Welsman, J. Young People and Physical Activity. Oxford University Press, Oxford, 1997.

Armstrong, N. and Welshman, J. Children in Sport and Exercise. British Journal of Physical Education, 28( 2). Pp. 4-6, 1997.

Balciunas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., and Sampaio, J., Long Term Effect of Different Training Modalities on Power, Speed, Skill and Anaerobic Capacity in Young Male Basketball Players, Journal of sports Science and Medicine (2005) 5, 163-170. [www.jssm.org](http://www.jssm.org)

Balyi, I. and Way, R. "Long-Term Planning of Athlete Development. The Training to Train Phase". B.C. Coach, 1995. pp. 2 - 10.

Balyi, I." Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions". Coaches Report, The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. Summer 2001. Vol.8, No.1, pp.25-28.

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, Multiple Periodisation, Modeling and Normative Data" in FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Four, pp. 7 - 9. May, 1999.

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Train Phase" in FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue One, pp. 8 - 11. September, 1998.

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Compete Phase" in FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Two, pp. 8 - 11, December, 1998.

Balyi, I., and Hamilton, A. Long-term Athlete Development, Trainability and Physical Preparation of Tennis Players. In: Strength and Conditioning for Tennis. Eds. Reid, M., Quinn, A. and Crespo, M. ITF, London. 2003. pp. 49-57.

Balyi, I., and Hamilton, A. "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Win Phase" in FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Three, pp. 7 - 9. April, 1999.

Barrentine SW, Matsuo T, Escamilla RF, Fleisig GS, Andrews JR. Kinematic analysis of the wrist and forearm during baseball pitching. Journal of Applied Biomechanics 14(1):24-39,1998

Bar-Or, O. Developing the Prepubertal Athlete: Physiological Principles. In Troup, J.P., Hollander, A.P., Strasse, D., Trappe, S.W., Cappaert, J.M. and Trappe, T.A. (Eds.), Biomechanics and Medicine in Swimming VII., London: E & FN Spon. pp. 135- 139, 1996.

Bar-Or, O. Nutritional Considerations for the Child Athlete. Canadian Journal of Applied Physiology. 26(Suppl.), pp. 186- 191. 2001.

Bar-Or, O. (ed). The Child and the Adolescent Athlete. Balckwell Science Ltd. Oxford, UK, 1996.

Belov, E. "For Those Starting Artistic Gymnastics". Translated material of the Canadian Gymnastic Federation. 1995.

Blimkie, C.J.R and Marion, A. "Resistance Training during Preadolescence: Issues, Controversies and Recommendations". Coaches Report, Vol.1. No.4.1994. pp.10-14.

Blimkie, C.J.R. and Bar-Or, O. "Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood". In. Bar-Or, O. ed., The Child and Adolescent Athlete. London: Blackwell Scientific Publications, 1996. Bloom, B. Developing Talent in Young People. New York: Ballantines, 1985.

Bompa, T. From Childhood to Champion Athlete. Toronto. Veritas Publishing Inc. 1995

Bompa, T. Primer on Periodization. Available through [www.sirc.ca](http://www.sirc.ca), published in Olympic Coach, Volume 18, No. 2.

Bouchard, C., Malina, R.M., Perusse, L. 1997. Genetics of Fitness and Physical Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.

Calgary Health Region, 3 Cheers for the Early Years (2004). Snactivity box: Activities for promoting healthy eating and active living habits for young children. Retrieved November 22, 2004, from:

[www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf](http://www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf)

Canadian Child Care Federation. (2001). Supporting your child's physical activity (Resource Sheet #52). Retrieved November 22, 2004, from

[www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052en.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052en.htm)

Cluck, B., Think Better Baseball, Contemporary Books, New York, 2002.

Convergence: Building Towards 2010, Long Term Athlete Development, Speed Skating Canada, September 2005

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

Docherty, D. Trainability and Performance of the Young Athlete. Victoria: University of Victoria, 1985.

Dorfman, H.A., and Kuehl, K., The Mental Game of Baseball. A Guide to Peak Performance. 2nd Edition, Diamond Communications, South Bend, IN. , 1995.

Drabik, J. Children and Sport Training. Stadion, Island Pond, Vermont. 1996.

Dubner, S.J., and Leavitt, S.D., A Star is Made, May 2006, article available through [www.freakonomics.com](http://www.freakonomics.com)

Ericsson, K.A. and Charness, N. Expert Performance. Its Structure and Acquisition. American Psychologist, August 1994., pp. 725-747.

Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. and Tesch-Romer. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 1993, 100. pp. 363-406.

Escamilla RF, Barrentine SW, Fleisig GS, Zheng N, Takada Y, Kingsley D, Andrews JR. Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game. Am J Sports Med 35:23-33, 2007.

Escamilla RF, Fleisig GS, Barrentine SW, Zheng N, Andrews JR. Kinematic comparisons of throwing different types of baseball pitches. Journal of Applied Biomechanics 14(1):1-23, 1998

Escamilla RF, Speer KP, Fleisig GS, Barrentine SW, Andrews JR. Effects of throwing overweight and underweight baseballs on throwing velocity and accuracy. Sports Medicine 29(4):259-272, 2000.

Fleisig GS, Barrentine SW, Zheng N, Escamilla RF, Andrews JR. Kinematic and kinetic comparison of baseball pitching among various levels of development. Journal of Biomechanics 32(12):1371-1375, 1999.

Fleisig GS, Phillips R, Shatley A, Loftice J, Dun S, Drake S, Farris JW, Andrews JR. Kinematics and kinetics of youth baseball pitching with standard and lightweight balls. Sports Engineering 9:155-163, 2006.

Fleisig GS, Kingsley DS, Loftice JW, Dinnen K, Ranganathan R, Dun S, Escamilla RF, Andrews JR. Kinetic comparison among the fastball, curveball, change-up, and slider in collegiate baseball pitchers. The American Journal of Sports Medicine 34(3):423-430, 2006

Hansford, C., Fundamental Movements, Presented British Canoe Union, National Conference, Nottingham Dec. 2004

Haywood, K.M. Life Span Motor Development. Champaign, IL. Human Kinetics, 1993.

Health Canada. (2002a, November 22). Statistics & public opinion. Canada's physical activity guides for children and youth. Retrieved December 8, 2004, from [www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child\\_youth/media/stats.html](http://www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child_youth/media/stats.html)

Health Canada. (2002b, November 22). Canadian Paediatric Society, College of Family Physicians and Canadian Teachers' Federation call for urgent action to boost physical activity levels in children and youth. Canada's physical activity guides for children and youth. Retrieved December 8, 2004, from [www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child\\_youth/media/release.html](http://www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child_youth/media/release.html) and [www.centre4activeliving.ca/Publications/WellSpring/2004/December.html#Snactivity](http://www.centre4activeliving.ca/Publications/WellSpring/2004/December.html#Snactivity) accessed January 10, 2005

Honeybourne, J., Editor, Acquiring Skill in Sport: An Introduction, Routledge Publishing, London, 2006

Introduction to Long Term Athlete Development for Canadian Freestyle Skiing, Version 1.1, Canadian Freestyle Ski Association, Canada, August 2006

Jaeger, A., Why Arms are Regressing in the U.S.

Jurbala, P., Presentation on "A Clubmark for Canada: Developing a National Sport Club Accreditation System", Ottawa, June 2005

Kaye, D., runjumpthrow, Athletic Canada's Contribution to Fundamental Skills Development, Presentation to Sport Canada LTAD Symposium, January 2007.

Keskinen, K.L., Komi, P.V. and Hollander, A.P. Jyvaskyla, Gunners, 1999. Vorontsov, A.R. Multi-Year Training of Young Athlete as Potential Modifier of Growth and Development (Analysis of some biological concepts). Sport Medicine in Aquatic Sports – the XXI Century, FINA World Sport Medicine Congress, 2002.

Klawans, H.L., Why Michael Couldn't Hit and Other Tales of the Neurology of Sports, Avon Books, New York, 1996.

Knudson, D. and Kluka, D.A., The Impact of Vision and Vision Training on Sport Performance, Journal of Physical Education, Recreation and Dance, April 1997.

LeBlanc, J., and Dickson, L., Straight Talk about Children and Sport, Coaching Association of Canada, 1997.

Liski, B., Long-Term Athlete Development Plan for Rowing, Rowing Canada, Presentation, January 2006.

Long Term Athlete Development, Athletics Canada, Canada 2006

Long Term Athlete Development, The Future of Canadian Cycling, Canadian Cycling Association, January 2006

Long-Term Athlete Development, Soccer Canada, 2007

Long Term Athlete Development, Volleyball Canada, 2007

Lyman S, Fleisig GS, Andres JR, Osinski ED. Effect of pitch type, pitch count, and pitching mechanics on risk of elbow and shoulder pain in youth baseball pitchers. The American Journal of Sports Medicine 30(4):463-468, 2002.

Lynn, M. A. T., & Staden, K. (2001, Fall). The obesity epidemic among children and adolescents. WellSpring 12 (2), 5–6.

Malina, R.M. and Bouchard, C. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1991.

Mandigo, J.L., and Holt, N.L., Reading the Game: Introducing the Notion of Games Literacy. Physical and Health Education Journal, 70(3), 4-10, 2004

MacKay, M., Be One, Basketball Canada, Presentation to Sport Canada LTAD Symposium, January 2006

McWhorter, W., Wallman, H. W., & Alpert, P. T. (2003). The obese child: Motivation as a tool for exercise. Journal of Pediatric Health Care, 17, 11–17.

Morris. J.G., and Nevill, M.E. "A Sporting Chance, Enhancing Opportunities for high-level sporting performance: 'Influence of Relative Age'", Sportnation, Loughborough University, Britain, 2006

National Association for Sport and Physical Education. (2002). Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance.

National Coaching and Training Centre: Building Pathways in Irish Sport. Towards a plan for the sporting health and well-being of the nation. Limerick, Ireland, 2003.

Norris, S.R., & Smith, D.J. 2002. Planning, Periodization, And Sequencing of Training And Competition: The Rationale For A Competently Planned, Optimally Executed Training And Competition Program, Supported By A Multidisciplinary Team. In M. Kellmann (Ed.), Enhancing Recovery: Preventing underperformance in athletes, pp.121-141. Champaign, IL: Human Kinetics.

Olsen SJ, Fleisig GS, Dun S, Loftice J, Andrews JR. Risk factors for shoulder and elbow injuries in adolescent baseball pitchers. The American Journal of Sports Medicine 34:905-912, 2006.

One Country – One Game: Canada in Union, Long-Term Rugby Development Model (LTRD 101), Rugby Canada, January 2007

Partington, E., and Partington, S., *Mental Skills, A Guide for Badminton Coaches*, Badminton England, England, 2005

Pitch Count Publication (A downloadable PDF of "Protecting Young Pitching Arms: The Little League Pitch Count Regulation Guide for Parents, Coaches, and League Officials," posted on Jan. 5, 2007) – available at [www.littleleague.org](http://www.littleleague.org)

Podium 2010, Cross Country Canada, 2005

Ready Set Go (n.d.). Ready set go: The sports web site for families. Retrieved November 22, 2004, from [www.readysetgo.org](http://www.readysetgo.org)

Report of the Minister of State's (Sport) Workgroup on Sport for Persons with a Disability, 2004 Ross, W.D. and Marfell-Jones, M.J. Kinanthropometry. In: *Physiological Testing of the Elite Athlete*. Eds. MacDougall, J.D.,

Ripken, C., Ripken, B. and Burke, L., *Play Baseball the Ripken Way. The Complete Illustrated Guide to the Fundamentals*, Ballantine Books, New York, 2004

Ripken, B., Lowe, S., Ripken, C., *Coaching Youth Baseball the Ripken Way*, Human Kinetics, 2007.

Robertson, S., and Way, R., *Long-Term Athlete Development, Coaches Report*, Vol. 11, No. 3, Canadian Professional Coaches Association, Coaching Association of Canada, Canada

Rushall, B. *The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children*. In *Sports Coach*, Vol.20, Summer, 1998. pp. 25 – 27.

Sanderson, L. "Growth and Development Considerations for the Design of Training Plans for Young Athletes". Ottawa: CAC, SPORTS, Vol.10.No.2.1989.

Stadler, M. *The Psychology of Baseball: Inside the Mental Game of the Major League Player*, First Edition, Gotham Books, New York, 2007.

Tanner, J.M. "Growing Up." *Scientific American*, 1973, 9.

Tanner, J.M. *Foetus into Man Physical Growth from Conception to Maturity*, Second Edition, Castlemead Publications, Ware, England, 1989

Thompson, A.H., Barnsley, R.H., and Battle, J., "The Relative Age Effect and the Development of Self-Esteem", *Educational Research*, Vol. 46, No. 3, Winter 2004

Thumm, H-P. "The Importance of the Basic Training for the Development of Performance" *New Studies in Athletics*, Volume 1. pp.47-64, 1987.

Tihanyi, J. *Long-Term Planning for Young Athletes: An Overview of the Influences of Growth, Maturation and Development*. Sudbury: Laurentian University, 1990.

USA Baseball Medical and Safety Advisory Committee, *Position Statement on Youth Baseball Injuries*, Updated: May 2004, information available through [www.asmi.org](http://www.asmi.org)

Valentine, J. (2003, Winter). Don't children get all the exercise they need from playing? *WellSpring* 14 (1), 6–8.

Viru, A. Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K. and Viru, M. Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. In "Biology of Sport", Warsaw, V., 15 (4) 1998, 211- 227 pp.

Viru, A. *Adaptation in Sports Training*. CRC Press, Boca Raton, 1995. 310.p. Vorontsov, A.R. Patterns of Growth for Some Characteristics of Physical Development: Functional and Motor Abilities in Boy Swimmers 11 – 18 Years. In: *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. Eds.

Vision 2020 – The Long-term Athlete Development Plan for Snowboarding in Canada, Canadian Snowboard Federation, 2007

Way, R., *Long Term Athlete Development: Playground to Podium*, Presentation to Canadian Football Forum, September 2006

Wenger, H.A., and Green, H.J. *Movement publications*, Ithaca, N.Y., 1982. pp. 75 – 104.

Rowland, T., and Boyajian, A. *Aerobic Response to Endurance Training in Children*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(5) Supplement.

White, S., *Long Term Athlete Development*, Presentation to Surrey Sports Partnership, UK Coach, September 2006

## CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Toutes les photos dans ce livre sont la propriété de "Baseball Canada". Elles ont été acquises pour la production de ce livre, ou les droits d'auteurs ont été cédés par MLB (Major League Baseball) ou par des associations de baseball amateurs et leurs photographes. Aucune image ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite de "Baseball Canada".



## Baseball Canada

A7-2212 Gladwin Crescent, Ottawa (Ontario) K1B 5N1

Téléphone: (613) 748-5606 Fax: (613) 748-5767

[www.baseball.ca](http://www.baseball.ca)