

PLAN DE SAISON

4.1	Liste des tâches de l'entraîneur.....	63
4.2	De la théorie à la pratique	64
4.3	Réflexion et analyse de la construction de votre plan.....	66
4.4	Adapter le temps de jeu pour l'ensemble des joueurs	69
4.5	Gérer en saison	74
4.6	Gérer en tournoi et en championnat	74



PLANIFIER, C'EST PENSER ! ET PENSER, C'EST LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR.

Si on veut améliorer nos joueurs, il faut établir les objectifs de saison, mais également faire une prévision des étapes de progression afin de bien réaliser notre programme.

Nous avons reçu le privilège rare et la lourde responsabilité d'influencer quotidiennement les jeunes, pour le meilleur ou pour le pire, pour le reste de leur vie. Quelle direction allez-vous mener vos enfants aujourd'hui ?

Mike Matheny,

The Matheny Manifesto: A Young Manager's Old-School Views on Success in Sports and Life



4.1 Liste des tâches de l'entraîneur

DESCRIPTION PAR MOIS DES ACTIVITÉS D'ÉQUIPE

Voici diverses activités qui toucheront probablement votre équipe durant la saison. Cette liste n'est probablement pas exhaustive. Les mois indiqués sont ceux d'usage pour la majorité des régions.

Vaut mieux vous informer des dates avec plus de précision auprès de votre région. Servez-vous de la colonne blanche comme aide-mémoire pour y inscrire vos dates.

Activités de gestion

Mois	Activités	Notes, précisions, dates
Variable de mars à avril	Début des camps d'entraînement (AA-A-B)	
Variable de mars à juin	Période de formation des entraîneurs	
De mars à juin	Inscription aux tournois	
Généralement en mai	Réunion de ligue	
Mai	Remise des cahiers d'équipe	
Mai	Réunion de parents (début de saison)	
Juillet	Réunion de parents (mi-saison)	
Hebdomadaire ou mensuel (variable)	Réservation des terrains d'entraînements	

Programmes de formation offerts dans votre région

Mois	Activités	Notes, précisions, dates
Variable de mars à juin	Stages du PNCE	
	Clinique <i>Entraîneur-chef</i>	
	Clinique <i>Mon Premier Lancer</i>	
	Clinique du baseball féminin	
	Cliniques régionales	

Activité Triple-Jeu

Mois	Activités	Notes, précisions, dates
Juin ou Juillet	Défi Triple Jeu au palier associatif	
Généralement juillet	Défi Triple Jeu au palier régional	
Août	Défi Triple Jeu au palier provincial	

Méritas

Mois	Activités	Notes, précisions, dates
Généralement août	Remise des cahiers de candidature des joueurs de l'année dans votre région	
Octobre	Gala régional	
Novembre	Gala provincial	

4.2 De la théorie à la pratique

QUATRE PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT

- 1. ADAPTÉ ET PROGRESSIF** : Les activités sont choisies progressivement en fonction de la capacité de chaque individu. Il est important que chacun des joueurs passe par les étapes une à la fois. Le temps passé à chaque étape peut être différent d'une personne à l'autre.
- 2. SPÉCIFIQUE** : On doit faire le lien entre l'objectif visé et les qualités à développer. Nos jeunes athlètes doivent améliorer les capacités qui va les amener à performer dans notre sport.
- 3. CONTINU** : Si on veut obtenir une progression, on doit constamment le mettre en pratique. Un arrêt de la fréquence peut nous faire reculer dans le développement de notre plan.

C'est donc normal qu'en début de saison les joueurs aient pris un recul sur le niveau où ils étaient à la fin de la saison précédente.
- 4. VARIÉ, CONVIVIAL, LUDIQUE** : Pour garder la motivation des jeunes, le sport doit être amusant. On veut éviter de faire toujours la même chose.

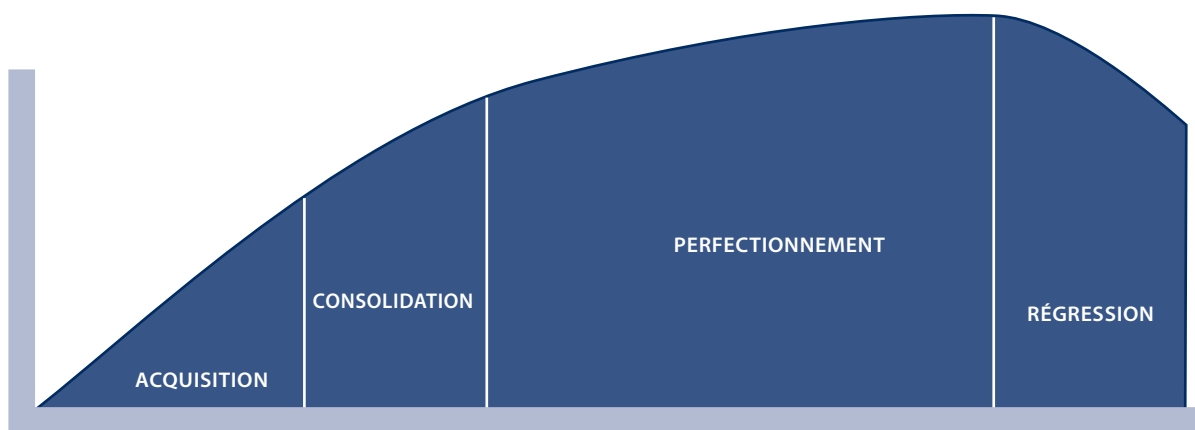


La quantité, c'est-à-dire le nombre de répétitions, et la qualité de la pratique effectuée sont les plus importants facteurs responsables de l'amélioration de la performance motrice et de l'apprentissage des habiletés techniques.

QUATRE ÉTAPES DE PROGRESSION D'UNE HABILITÉ

1. **ACQUISITION** : Cette phase qui débute avec l'initiation et les premiers contacts consiste à l'apprentissage des différentes positions et postures afin d'exécuter à quoi devrait ressembler les mouvements. On peut observer des progressions très vite lors de cette étape. La prise de décision des jeunes athlètes doit être nulle ou très simple.
2. **CONSOLIDATION** : On doit privilégier une exécution de mouvement qui est correcte et qui peut provenir de différentes situations. Les patrons d'exécution sont acquis et on veut améliorer la prise de décision en augmentant le nombre d'options possibles.
3. **PERFECTIONNEMENT** : Cette étape peut être longue et la progression lente. On doit effectuer un gros volume pour obtenir une faible augmentation de notre niveau. On doit être capable de réaliser avec succès une succession d'actions à la vitesse réelle de compétition.
4. **RÉGRESSION** : Avec un arrêt de la pratique, temporaire ou à long terme, le niveau de l'habileté va être en baisse. Il est donc normal qu'au début d'une saison, le niveau de nos jeunes soit plus faible qu'à la fin de la saison précédente si les activités sont arrêtées durant la période de transition.

Étapes de progression d'une habileté





4.3

Réflexion et analyse de la construction de votre plan

Avant de débiter chacune des saisons, il est important de bien connaître le groupe d'individus qui participera aux activités de l'équipe. Il est normal qu'à l'intérieur d'une équipe, tous les joueurs ne soient pas tous du même niveau. Par contre, l'objectif de l'équipe est le même pour tous.

Il est important pour l'épanouissement de tous nos jeunes que les activités choisies correspondent à leur étape de développement. Les exercices choisis et le nombre de parties devraient être différents si nous entraînons dans la division Atome/9U ou dans la division Bantam/15U.

Le guide du plan de saison est inspiré du manuel de formation Planification de Baseball Canada.

CONNAÎTRE SES ATHLÈTES

Quel est le sexe de mes athlètes ? (Masculin, Féminin, Mixte) _____

Quel est le nombre d'athlètes dans mon équipe ? _____ Quel est le groupe d'âge ? _____

Dans ce même groupe d'âge, est-ce qu'il y a des écarts ?

De grandeur ? _____ De niveau d'habileté au baseball ? _____

De niveau d'habileté physique ? _____ D'expérience au baseball ? _____

Mes athlètes ont en moyenne combien d'années de compétition ? _____

Est-ce que vos athlètes participent à d'autres sports ? _____

.....

Quels sont les orientations de mon équipe ?

Quand allez-vous encadrer vos athlètes pour la première et la dernière fois ? _____

Combien de semaines s'écouleront entre ces deux dates ? _____

Avez-vous des pratiques de camp d'entraînement ? _____ Si oui, combien ? _____

Combien de parties avez-vous durant votre saison ? _____

Quelle est la date du championnat régional ? _____ Quelle est la date du championnat provincial ? _____

À combien de tournois participez-vous cette année ? _____

Quel sont les dates de vos tournois ? _____

Combien de pratiques prévoyez-vous faire durant votre saison ? _____

Avez-vous d'autres activités prévues pour votre équipe ?
ex : programme Entraîneur-chef, programme Mon Premier-Lancer, Défi Triple Jeu _____

RÉSUMÉ DU DLTA

Lors de sa réflexion sur le Développement à long terme de l'athlète (DLTA), Baseball Canada partage plusieurs réflexions avec les autres disciplines sur l'état et les enjeux de notre sport.

- Les jeunes joueurs participent à trop de compétition en jeune âge.
- Le nombre d'entraînements n'est pas suffisant pour le nombre de compétitions en jeune âge.
- La victoire est trop souvent accentuée en jeune âge.
- L'âge chronologique influence trop souvent la sélection comparativement à la maturation physique.

Où se situe votre équipe ?

Étape Âge	Étape DLTA	Niveau d'habileté	Niveau de Programme	Ratio Pratiques / Parties	Durée saison (nb semaine)
1^{re} MANCHE filles et garçons 6U	Enfant Actif Se lancer la balle	Habiletés fondamentales et jeu	Programme non-structuré	30 minutes par jour pour un enfant en bas âge 60 minutes par jour pour un enfant préscolaire	N/A
2^e MANCHE filles et garçons 9U	Initiation aux habiletés motrices Ma première casquette	Habiletés fondamentales	Programme d'initiation Rallye Cap	80 % pratiques 20 % parties	6 à 12
3^e MANCHE filles 11U garçons 12U	Formation de base Apprendre le jeu	Habiletés fondamentales au sport	Programme d'équipes locales	70 % pratiques 30 % Parties	8 à 12
4^e MANCHE filles 16U garçons 15U	Métamorphose Être identifié	Développer des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales / Événements provin- ciaux / Coupe Canada / Académies de Ba- seball	60 % pratiques 40 % parties	20 à 30
5^e MANCHE filles et garçons 18U	Apprendre la compétition Du rêve à l'action	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales / Événements provinciaux / Coupe Canada / Académies de Baseball	45 % pratiques 55 % parties	35 à 45
6^e MANCHE garçons 23U	Spécialisation sportive Frapper à la porte des pros	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position et l'entraînement physique	Équipes nationales junior et sénior / Collèges Américains / Équipes pros	30 % pratiques 70 % parties	35 à 45
7^e MANCHE filles et garçons 18U	Poursuite de l'excellence Finalement repêché	Raffiner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes nationales junior et sénior / Collèges Américains / Académies de Baseball	20 % pratiques 80 % parties	45 à 50
8^e MANCHE 21 + hommes	Vivre l'excellence Dans les majeurs	Perfectionner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes pros / Coupe du monde / Jeux Olympiques	20 % pratiques 80 % parties	45 à 50
9^e MANCHE filles/femmes et garçons/homme Tous âges	Vie active Votre temple de la renommée	Plaisir et jeu	De développement à communautaire / compétitif comme récréatif	80-90 % pratiques 10-20 % parties	20 à 30

ORDONNEZ LES MOMENTS IMPORTANTS DE VOTRE SAISON

Il est très important de placer les activités de votre équipe en ordre d'importance. Réfléchissez sur les trois événements où vous aimeriez voir vos jeunes performer. (1 est l'événement le plus important)

Exemple : 1. le championnat régional, 2. le championnat provincial, 3. votre tournoi estival le plus prestigieux

1-	_____
2-	_____
3-	_____

Vous devrez alors vous assurer que vos joueurs sont prêts à performer pour les événements les plus importants.

- Bien gérer le niveau de fatigue.
- Acquérir le niveau d'habiletés techniques et tactiques souhaité.
- S'assurer que les joueurs sont confiants de bien réussir.



Trucs pour améliorer le ratio d'entraînements

- Faire des pratiques d'avant-match structurées. Un bon moment où les joueurs sont tous présents.
- Augmenter le nombre d'entraînements avant le début du calendrier qui est chargé.
- Faire des pratiques regroupées avec les autres équipes de votre division (facilite l'accès au terrain).
- Participer aux activités de groupe organisées par les régions et les associations qui servent de développement des entraîneurs et des joueurs.
- Faire des entraînements optionnels. Souvent on annule des entraînements, car trop de joueurs sont absents. Quel bon moment pour pratiquer des éléments spécifiques pour les joueurs qui peuvent être présent.

4.4 Adapter le temps de jeu pour l'ensemble des joueurs

JOUER À DIFFÉRENTES POSITIONS

Voici six arguments pour convaincre les joueurs, parents et entraîneurs d'apprendre aux jeunes à jouer à différentes positions.

1 L'AVANTAGE DE POUVOIR JOUER PARTOUT

S'il y a un autre bon joueur à ma position, je vais pouvoir performer à une autre position sur le terrain également.

2 DÉCOUVERTE DE TALENT À D'AUTRES POSITIONS

C'est en explorant toutes les facettes du jeu que l'on peut apprécier une nouvelle chose. En essayant de nouvelles positions, on peut découvrir un talent que l'on ne connaissait pas.

3 DONNE DE LA FLEXIBILITÉ À L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur, dans un moment de compétition, doit vouloir ses meilleurs athlètes sur le terrain. Donc, il aura le privilège de faire confiance à ses joueurs peu importe la position qu'ils occupent.

4 DÉVELOPPER DIFFÉRENTES QUALITÉS ATHLÉTIQUES

Chacune des positions demande des qualités différentes :

- Voltigeurs : Vitesse, puissance des bras, bonne concentration
- Avant-Champ : Agilité, coordination main-œil, puissance, vitesse, mobilité
- Receveur : Puissance, mobilité, coordination main-œil, sens du baseball, endurance mentale
- Lanceur : Équilibre, puissance, souplesse, endurance

5 MIEUX CONNAÎTRE LE RÔLE DE CHACUN

Si les joueurs sont capables de prévoir les déplacements de chacun, ils auront une meilleure compréhension où la balle devrait aller. Les joueurs doivent reconnaître les gestes, mais surtout les difficultés de jouer à différentes positions. Comme exemple, nous pouvons faire remarquer à quel point il est difficile pour un receveur de rester accroupi pour une longue période de temps ou simplement de vivre le stress du lanceur alors que tous les autres nous regardent.

AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION DU JEU 6

Accélérer le processus de décision dans une situation tactique. On entend souvent de faire le jeu dans sa tête avant que la balle soit frappée. Afin de diminuer l'état de panique dans le geste technique, les joueurs doivent être capable de réfléchir à la tactique et de réaliser le geste en même temps.

IDENTIFIER LES ADVERSAIRES ET L'IMPORTANCE DE LA COMPÉTITION

Dans un monde idéal, le joueur devrait toujours affronter des adversaires de son niveau afin d'obtenir une saine compétition. C'est pourquoi il existe différentes classes.

Mais la réalité fait en sorte que ce ne sont pas toutes les équipes et tous les joueurs de chacune des équipes qui ont le même talent ou le même niveau de jeu.

Donc, ce que l'on devrait remarquer sur le terrain, c'est que les meilleurs joueurs jouent contre les meilleures équipes. Nous pouvons très bien appliquer ce principe au niveau compétition, comme au niveau participation.

Au niveau compétition :

- Gérer les substitutions : Comme il y a une rotation des joueurs sur le banc, les meilleurs joueurs devraient être sur le banc contre les équipes plus faible. Si une équipe obtient une bonne avance de points, c'est une bonne occasion d'amener sur le banc les meilleurs également.
- Gérer les lanceurs : Les lanceurs les plus efficaces devraient lancer contre les meilleures équipes offensives. Au niveau compétition, nous pouvons voir les points marqués sur les sites internet des ligues.
- Prévoir la présence dans un tournoi : Sachant que certains joueurs devraient jouer plus lors des tournois, les parties avant et après les tournois sont de bons moments pour faire jouer ceux qui joueront moins ou les faire jouer à des positions clés, comme arrêt-court, 1er but ou receveur.

Au niveau participation :

- Gérer les substitutions : Comme il y a une rotation et une équité de jeu, la gestion des positions est l'élément clé. Il est également souhaité que s'il y a une petite différence dans le nombre de manches jouées, les meilleurs devraient jouer un peu moins contre les équipes plus faibles.
- Pour la gestion des lanceurs et la gestion avec des présences aux tournois, les mêmes principes qu'au niveau compétition s'appliqueront.

UTILISER DES OUTILS POUR COMPTABILISER LES ACTIONS DES JOUEURS

Afin d'éviter certains conflits avec les parents, il est recommandé de compiler la participation des joueurs.

Voici ce que vous pouvez compiler :

En défensive :

- Nombre de manches sur le banc
- Nombre de manches à chacune des positions
- Nombre d'erreurs par position (Permet de justifier la présence de certains joueurs à certains moments.)

Au monticule :

- Nombre de manches
- Nombre de lancers à chacune des présences (plus pertinent que le nombre de manches).
Permet de vraiment comparer le volume total fait par les lanceurs.
- Pourcentage de prises (Lorsqu'ils ont plus d'un lancer, on peut le calculer pour chacun d'eux.)
- Nombre de frappeurs affrontés

Au bâton :

- Nombre de présences au bâton
- Rang dans l'alignement (On pourrait séparer l'alignement en tiers ou en quarts et comptabiliser le nombre de présences dans chacune des sections.)



Il est possible de télécharger des outils de comptabilisation sur le site Web de la Fédération : section "Documentation", rubrique "Entraîneur".

Tableau de rotation des joueurs

PARTIE: _____

DATE: _____

POSITION JOUÉE EN DÉFENSIVE
À CHAQUE MANCHE

Nom du joueur	1	2	3	4	5	6
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Entraîneur au banc:

Entraîneur au 1er but:

Entraîneur au 3e but:

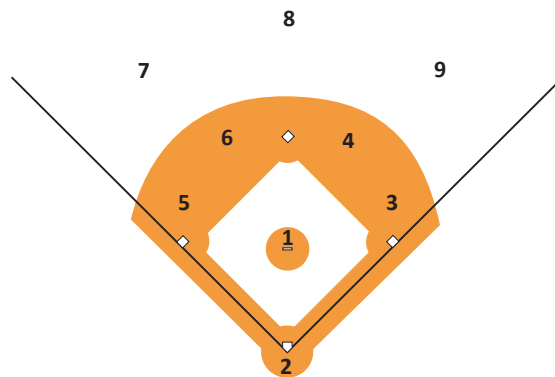
Entraîneur aux ateliers de bâton:

Objectif général de la partie:

Objectif défensif pour la partie:

Objectif offensif pour la partie:

CODES UTILISÉS













B : manche jouée sur le banc

A : joueur absent

Tableau des lancers effectués

VS ÉQUIPE: _____ **DATE:** _____

1	Frappeur:	Balles:												Balles:													Balles:														Balles:														Balles:													
	Frappeur:	Prises:												Prises:													Prises:														Prises:														Prises:													
	Frappeur:	Total de lancers:																																																																		
	Frappeur:																																																																			
2	Frappeur:	Balles:												Balles:													Balles:													Balles:													Balles:															
	Frappeur:	Prises:												Prises:													Prises:													Prises:													Prises:															
	Frappeur:	Total de lancers:																																																																		
	Frappeur:																																																																			

LANCEUR 1:		Nombre de lancers:		Balles:		Prises:		Manches lancées:	
LANCEUR 2:		Nombre de lancers:		Balles:		Prises:		Manches lancées:	
LANCEUR 3:		Nombre de lancers:		Balles:		Prises:		Manches lancées:	
LANCEUR 4:		Nombre de lancers:		Balles:		Prises:		Manches lancées:	
LANCEUR 5:		Nombre de lancers:		Balles:		Prises:		Manches lancées:	

4.5 Gérer en saison

AVOIR UN OBJECTIF COMMUN : « BIEN DÉVELOPPER »

Comme toutes les équipes font les séries dans toutes les ligues de la province, la saison devrait servir à prioriser le développement de tous les joueurs.

Afin de rendre notre jeune joueur complet, nous devons toucher au côté technique bien entendu, mais il ne faut pas négliger l'aspect tactique, psychologique et physique.

Évidemment, le pourcentage ne devrait pas être le même au niveau moustique qu'au niveau midget.

Plus notre joueur est jeune, plus les côtés techniques et physiques devrait être priorisés.

4.6 Gérer en tournoi et en championnat

AVOIR UN OBJECTIF COMMUN : « BIEN PERFORMER »

En fixant les moments importants de la saison, les championnats et les tournois devraient figurer tout en haut de la liste. Il ne faut pas oublier que la compétition et les enjeux font partie du processus de développement. La préparation, la confiance, l'adversité, la gestion du stress et le surpassement face à l'échec font partie des éléments clés pour avancer comme jeunes athlètes.

Il est très important pour avoir du plaisir en situation de tournoi et de championnat que les entraîneurs, les joueurs et les parents soient tous conscients du rôle que chacun peut apporter à l'équipe. Il est donc suggéré de faire des rencontres individuelles avant le début du premier tournoi et avant la compétition finale pour identifier ces rôles. Les parents et les joueurs pourront alors poser des questions sur les décisions qui pourraient être prises.

Il faut s'assurer que ce n'est pas le moment pour initier ou acquérir de nouvelles notions. On doit accepter le travail qui a été fait auparavant et gérer en fonction de nos forces et nos faiblesses.

Si l'entraîneur a bien planifié les manches jouées à différentes positions durant la saison, il sera plus facile de gérer les positions défensives et l'alignement de frappeurs lors des championnats. Avec un bon écart de points, c'est également le temps de balancer votre équité de jeu.

L'attitude et le comportement des entraîneurs est un facteur clé de la gestion en tournoi. Les jeunes doivent vouloir performer et non pas éviter le moment.

POUR LA SANTÉ DES BRAS

Bien préparer vos lanceurs favorisera l'efficacité de ceux-ci en plus de diminuer le risque de blessures. Voici quelques suggestions :

- Diminuer le volume de lancers avant l'événement va permettre une meilleure récupération et être plus fort et puissant lors de votre événement.
- Si vous faites une pratique, privilégiez le bâton, la course et les attrapés plutôt que les lanceurs et les situations défensives.
- Si vous avez des parties de saison juste avant votre tournoi, profitez-en pour essayer de nouveaux joueurs comme lanceur. Cela va permettre le repos de vos meilleurs lanceurs et vous aurez peut-être de belles surprises.
- Après le tournoi, amenez au monticule les lanceurs qui ont moins lancé durant le tournoi. Ceci permettra le repos de vos meilleurs bras.
- S'il y a des joueurs qui sont fatigués, profitez-en pour les faire jouer au 2^e ou au 1^{er} but. Même s'ils n'ont pas le profil de ces positions, les bras seront moins sollicités en relai de longue distance. La santé des joueurs est plus importante que le résultat de vos parties de saison.
- Vous pouvez utiliser la règle des tournois pour compter les lancers durant les parties de saison juste avant vos tournois. La règle des lancers est plus efficace pour comptabiliser le volume total que le nombre de manches complétées.

