



Programme de  
Développement Annuel  
de Baseball Espoir

PROSPECTUS

## Introduction

L'Académie de Baseball de l'Outaouais (ABO) est un leader dans l'entraînement du baseball dans la région de l'Outaouais, depuis 1999. Voilà maintenant 20 ans que nous sommes reconnues comme organisation de formation de premier rang, où nous offrons des programmes de formation et d'entraînements de baseball aux joueurs de tout âge et de tout niveau de compétition, passant du débutant et allant au joueur élite. Nos programmes de formation et d'entraînement sont élaborés afin de rencontrer les besoins propres à notre clientèle et suivent le modèle du développement à long terme (DLT). Pour permettre à nos athlètes d'acquérir les compétences et d'atteindre leurs pleins potentiels, nous planifions chaque élément d'entraînement et de développement de façon réfléchi.

Pour le Programme Espoir, cela demande, qu'en plus d'avoir des pratiques de groupe, nous élaborerons un plan d'enseignement et d'entraînement personnalisé et adapté pour chacun des athlètes âgés entre 13 et 16 ans. Nous offrirons l'enseignement des techniques et stratégies de baseball, en optimisant le temps d'entraînement et en encourageant la répétition des mouvements et techniques afin de les maîtriser. Nous apporterons des mesures correctives et du support continu. Les sessions sont offertes dans les deux langues officielles.

## Objectif:

Le but du Programme Espoir est :

- D'identifier les athlètes de talent avec un potentiel pour compétition de haut niveau;
- Élaborer un plan d'entraînement pour une année complète, allant du début de septembre jusqu'à la fin de la saison (fin d'août);
- Déterminer le travail à accomplir pour atteindre les objectifs propres aux athlètes;
- Offrir la bonne formation au bon moment qui contribuera au succès de nos athlètes.

## Le programme

L'ABO prendra le rôle primaire du développement de ses athlètes. Elle préparera et gèrera le plan annuel, prenant en considération les dix facteurs clés ayant une incidence sur le DLT, soit :

1. La règle des dix ans
2. Les fondements du mouvement et du sport
3. La spécialisation
4. Le stade de développement
5. La capacité d'entraînement - récupération
6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel
7. La périodisation
8. La planification du calendrier des compétitions
9. Le remaniement et l'intégration du système sportif
10. L'amélioration continue

Ce plan annuel intégrera les dix éléments clés du DLT, qui sont:

1. Résistance,
2. Vitesse,
3. Habiletés,
4. Force,
5. Souplesse,
6. Structure/stature,
7. Psychologie,
8. Soutenance,
9. École et
10. Socio-culturel.

L'ABO coordonnera avec les autres intervenants, le cas échéant, toutes les phases de la formation et dispensera d'un entraînement annuel axé sur le développement complet de l'athlète.

Au premier jour de chaque mois, un plan détaillé comprenant un entraînement physique, mental, technique et tactique sera envoyé aux athlètes. Les résultats des suivis du mois précédent seront discutés.

### **Note sur le développement à long terme**

Alors que l'athlète est dans la phase « s'entraîner à s'entraîner » du DLT, le plan reflétera le modèle de DLT de ratio entraînement - compétition et entraînement spécifique à 60:40, soit 60% en entraînement et 40% en compétition.

Pour plus d'informations sur le DLT, veuillez consulter: <http://sportpouurlavie.ca/>.

### **Besoin physique des athlètes et les phases du plan annuel**

Les besoins physiques de l'athlète nécessitant un développement sont les suivants:

- Conditionnement de base du corps
- Force générale et spécifique
- Habiletés
- Technique générale et spécifique
- Mobilité et souplesse générale et spécifique
- Endurance générale et spécifique
- Vitesse

Chacun de ces besoins doit être considéré comme un élément constructif, où des blocs spécifiques doivent être mis en place avant de passer à la suivante. Ne pas le faire peut entraîner des blessures et des performances inférieures. Nous attribuerons les blocs à chaque phase du plan annuel en fonction des faiblesses et des forces de l'athlète et des discussions avec les parties prenantes.

L'année d'entraînement est divisée en 6 phases comme suit:

- Phase 1 – Septembre, octobre
- Phase 2 - 8 semaines - novembre, décembre
- Phase 3 - 8 semaines - janvier, février
- Phase 4 - 8 semaines - mars, avril
- Phase 5 - 8 semaines - mai, juin
- Phase 6 - 8 semaines - juillet août

Les objectifs de chaque phase sont les suivants:

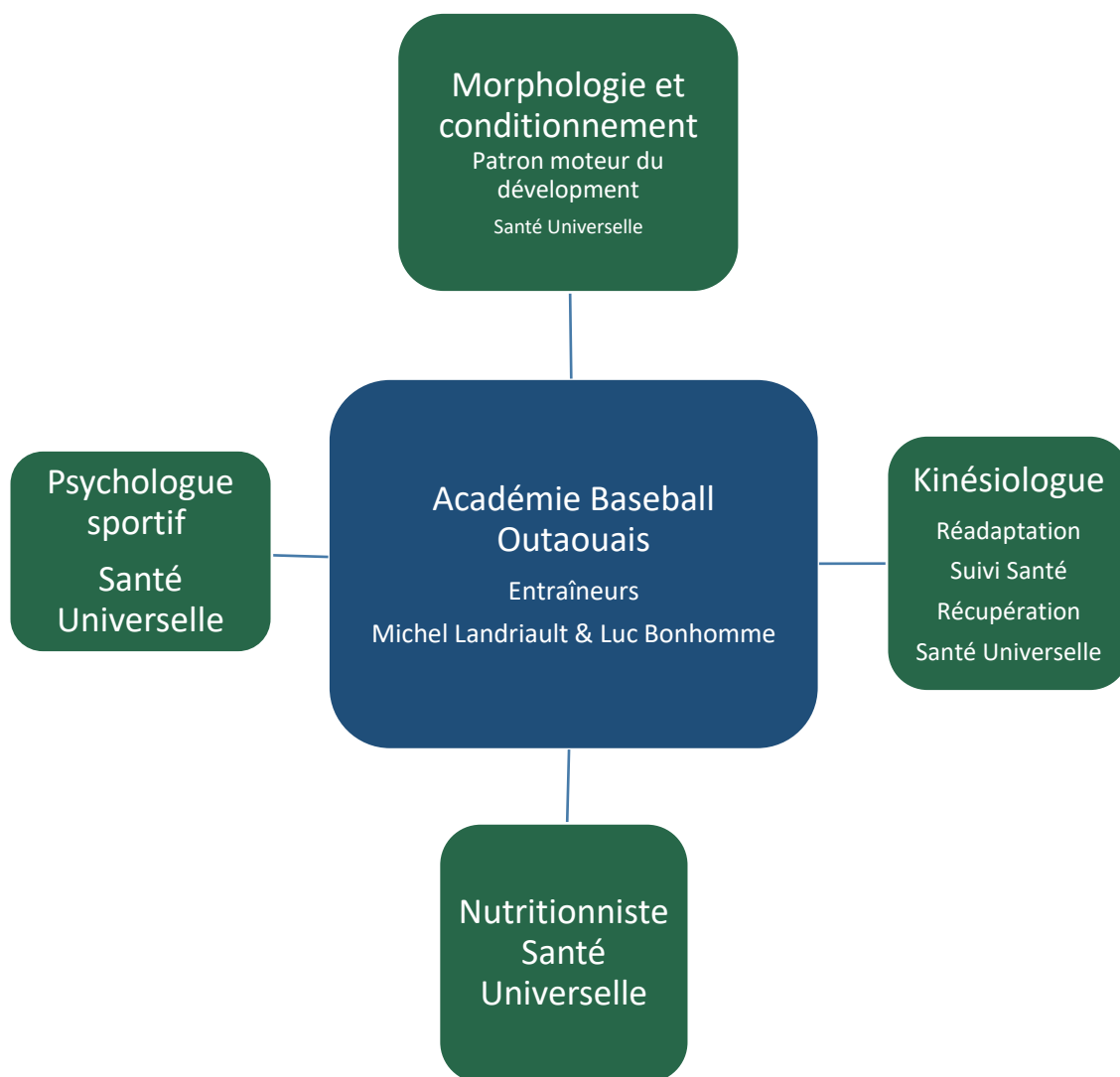
- Phase 1 - Récupération active – Planification annuelle, établissement des objectifs pour la saison prochaine
- Phase 2 - Développement général de la force, de la mobilité, de l'endurance, des habiletés générales, et de la technique de base
- Phase 3 - Développement d'une forme physique spécifique et de compétences techniques avancées
- Phase 4 – Camp de sélection - réalisation des objectifs intérieurs
- Phase 5 – Saison régulière - Ajustement du modèle technique, préparation à la compétition principale
- Phase 6 – Saison régulière, tournois et séries - Expérience de compétition et atteinte des objectifs extérieurs

### **Nos formateurs**

Nos formateurs sont des passionnés du baseball. Ils sont détenteurs de certification du programme national de certification des entraîneurs (PNCE), et sont à jour dans les plus récentes techniques de baseball, d'entraînement, et de développement de l'athlète.

## L'Équipe de soutien

Afin que les athlètes atteignent leurs objectifs, l'ABO travaillera conjointement avec d'autres intervenants dans le milieu du sport dans l'Outaouais. Nous coordonnerons avec ceux-ci dans le meilleur intérêt du développement des athlètes. Les intervenants sont entre autres :



Dans l'éventualité d'un problème physique, les entraîneurs de l'ABO évalueront la situation et recommanderont quel professionnel de la santé consulter : médecin, physiothérapeute, massothérapeute, etc.

## Conclusion

Avec 20 ans de succès dans la formation de joueurs de baseball de tout âge, l'ABO est très expérimentée et hautement qualifiée à livrer aux athlètes un programme d'entraînement de première classe afin d'atteindre un très haut niveau de jeu au baseball.