



Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



Stade 3: Apprendre à s'entraîner (U12)

Ce sont les années où les enfants ont faim d'apprendre! Pour un·e enfant d'environ 10 à 12 ans, Baseball Canada identifie cette période comme le stade « Apprendre à s'entraîner ». C'est sans doute la fenêtre la plus importante pour développer le contrôle moteur fin; c'est l'âge où les jeunes passent de simplement jouer au jeu à réellement apprendre l'art et les techniques du sport.

À quoi s'attendre:

- Des parties officielles avec des classements de base et des arbitres sur le terrain qui enseignent et guident
- Des stratégies simples, des règles de base et une bonne compréhension des situations de jeu
- Une transition graduelle du jeu à effectif réduit (p. ex. 6 joueur·euse·s) vers le baseball complet à 9
- Des pratiques régulières (2 à 3 séances de baseball par semaine) ainsi que d'autres sports
- Une rotation à travers les positions: intérieur, extérieur, lancer
- L'introduction sécuritaire du lancer (souvent vers l'âge de 10 ans) grâce à des programmes progressifs
- Les garçons et les filles peuvent s'entraîner ensemble, et les nouveaux·elles joueur·euse·s peuvent se joindre en tout temps

Mon Premier Lancer

Le programme Mon premier lancer aide à s'assurer que l'apprentissage du lancer se fait de manière sécuritaire et progressive.

Vous remarquerez aussi l'arrivée d'officiel·le·s sur le terrain. Leur rôle n'est pas seulement de gérer la partie, mais aussi de guider l'apprentissage et de renforcer les règles de façon positive et bienveillante.

Qu'est-ce que Mon premier lancer?



Qu'est-ce que le DLT?



Soutien des parents

- Encourager l'exploration plutôt que la spécialisation: Laissez votre enfant essayer plusieurs sports et activités. Cela développe un large éventail d'habiletés, aide à prévenir l'épuisement et garde l'activité amusante.
- Mettre l'accent sur les habiletés, l'effort et le plaisir: Soulignez le développement des habiletés et les efforts de votre enfant plutôt que seulement les résultats. Maintenir une approche positive et agréable renforcera sa motivation et sa confiance, surtout lorsqu'il traverse des périodes de changements comme les poussées de croissance.



Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



Stade 3: Apprendre à s'entraîner (U12)

1. À cet âge, l'accent passe d'un simple « lancer » à des mécaniques organisées. Le programme Mon premier lancer de Baseball Canada est conçu spécialement pour les jeunes de 10 à 11 ans.

- La prise à quatre coutures: Maîtriser la prise « à travers les coutures » pour un maximum de contrôle et de vélocité.
- Les mécaniques: Apprendre « lever, pousser, et suivre le mouvement ». L'objectif est d'utiliser tout le corps (jambes et hanches) plutôt que seulement le bras, afin de prévenir les blessures.
- Lancer à partir de la position étirée: Enseigner aux jeunes comment lancer lorsque des coureur·euse·s sont sur les buts.
- Sécurité: Comprendre les limites de lancers. À 11U, la limite se situe généralement autour de 75 à 85 lancers par jour, avec des jours de repos obligatoires.

2. Les bases du frappeur

À ce stade, la frappe devient plus « situationnelle ».

- Le mouvement en cinq étapes: Décomposer l'élan en position initiale, chargement, pas, pivot et contact.
- Discipline de la zone des prises: Apprendre à distinguer une balle d'une prise et éviter de balancer sur tout.
- Amorti: Introduction de l'amorti sacrificiel. C'est l'âge où le jeu d'équipe commence à prendre de l'importance.
- Contact avant puissance: Encourager un élan « à niveau » pour frapper des balles tendues plutôt que de viser les circuits.

3. Habiletés défensives et positionnement

C'est à ce stade que les joueur·euse·s commencent à comprendre leur « zone de responsabilité ».

- La position prête: Avancer légèrement au moment où le lanceur libère la balle pour être sur la plante des pieds.
- Bases de l'intérieur: Recevoir les balles roulantes devant soi avec deux mains (technique de « l'alligator ») et utiliser la « remise sous-main » pour les courtes distances.
- Bases de l'extérieur: Apprendre le « drop step » (croiser pour reculer) et attraper les ballons frappés au-dessus de la tête plutôt qu'à la hauteur de la poitrine.
- Coupures et relais: Comprendre que l'extérieur ne lance pas toujours directement au but; iel lance souvent à un·e joueur·euse de relais (souvent l'arrêt-court ou le/la joueur·euse de 2e but).

4. Course sur les buts

- Prise d'avance: Selon la ligue (les avances sont généralement interdites à 11U mais permises à 13U), les jeunes commencent à apprendre la prise d'avance primaire et secondaire.
- Tag-up: Comprendre que sur un ballon frappé en hauteur, il faut attendre la prise avant d'avancer.
- Lecture de la balle: Apprendre à courir fort sur une balle au sol et à « geler » ou revenir rapidement sur une balle frappée en ligne.