

*En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.*

*Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.*

## Conditionnement des lanceurs et des lanceuses



### Conditionnement

- Les lanceurs et les lanceuses doivent s'entraîner avant la saison de baseball pour renforcer toutes les parties de leur corps. Ils doivent conserver cette condition physique tout au long de la saison pour maintenir leur force et leur endurance. L'entraînement pré-saison doit débuter de 4 à 6 semaines avant le début de la saison par des exercices d'assouplissement visant à étirer et à relâcher les muscles, suivis d'exercices de lancer et finalement d'exercices de conditionnement (par ex., des sprints et des exercices de récupération)

### Lancers

- Pendant la première semaine d'entraînement pré-saison, le lanceur ou la lanceuse doit faire quelques lancers, tous les jours. La période d'entraînement doit commencer par quelques lancers faibles, le premier jour, pour augmenter graduellement de façon à atteindre 15 minutes de lancers souples au bout de la première semaine. Après la première semaine, une alternance de lancers et d'un ou deux jours de repos permettra aux lanceurs et aux lanceuses de lancer progressivement des balles sur de plus longues distances ou avec plus de vitesse, tout en profitant d'un ou deux jours de repos entre les entraînements. Il est préférable d'essayer de maintenir cette alternance de deux jours au début de la saison

### Exercices de conditionnement

#### Courir vers les buts

- Les joueurs et les joueuses s'alignent au marbre et effectuent tour à tour un sprint jusqu'au premier but, comme s'ils avaient frappé un coup sûr. Ils peuvent revenir en faisant du jogging pour prendre place à la fin de la ligne. Après que tous les membres de l'équipe se soient rendus au premier but, faites-les courir un double, un triple et enfin, le circuit à l'intérieur du terrain. Cet exercice, répété à deux ou trois fois, devient un excellent exercice de conditionnement

#### Récupération

- L'équipe se divise en paires placées face à face, à environ 6 pieds de distance. Le joueur ou la joueuse qui a la balle la lance à environ 8 pieds à côté de son partenaire qui doit s'élancer vers la balle, la ramasser des deux mains et la relancer immédiatement à son partenaire. La balle est ensuite lancée de la même façon de l'autre côté du partenaire qui doit refaire le même exercice et relancer la balle à son partenaire. Cet exercice doit être répété 15-25 fois, sans pause. Les joueurs et joueuses changent ensuite de position. Deux séries de récupération après les sprints fournissent un bon entraînement aux lanceurs et aux lanceuses

