

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 pré-saison



## Entraînement à l'intérieur

La plupart des entraîneurs et des entraîneuses au Canada devraient organiser des séances d'entraînement à l'intérieur à cause des conditions atmosphériques défavorables. Le conditionnement physique général comprenant des exercices d'assouplissement, de la course et des lancers peut être fait à l'intérieur. Surmontez les obstacles de manque d'espace en effectuant des exercices à différentes stations. Divisez votre équipe en petits groupes, un par station, et faites-les passer d'une station à l'autre pendant la séance.

## Circuit de conditionnement

**Comprend 3 stations :**

- Sprints
- Exercices d'assouplissement et
- Récupération.

## Circuit de coup de bâton

**Comprend 4 stations :**

- Exercices de rotation des hanches et d'enjambée,
- Exercice en tandem,
- Exercice au filet et
- Exercice de frappe sur support

L'entraîneur ou l'entraîneuse doit s'assurer que les balles frappées aux stations C et D ne perturbent pas le travail effectué aux autres stations en faisant en sorte que les joueurs et les joueuses frappent la balle sur des tapis d'exercice. Utilisez des balles d'entraînement en caoutchouc pour les séances d'entraînement à l'intérieur.

## Exercices de lancer et d'attrapé

- Voyez les exercices de lancer et d'attrapé pour décider lesquels intégrer à chaque station

## Course

- La course doit se faire après la séance d'entraînement. Un ou deux tours du gymnase suffisent au début de la séance

## Exercices d'assouplissement et d'étirement

Cet échauffement doit être effectué avant un programme d'exercice d'assouplissement et de conditionnement qui fait travailler tous les muscles du corps.

- Cou : Décrivez lentement un mouvement circulaire avec la tête dans le sens horaire et anti-horaire
- Épaules : Décrivez des cercles avec les bras, vers l'avant et vers l'arrière
- Tronc : Mettez les mains sur les hanches et faites tourner le tronc dans le sens horaire et anti-horaire en fléchissant la taille
- Jambes (tendon du jarret). Mettez-vous debout et croisez un pied par-dessus l'autre en soulevant le talon du pied croisé. Ceci aide à garder le bassin droit pendant que l'athlète se penche lentement vers le sol. Recommencez six fois. Changez la position des jambes et recommencez. (Aine) Écartez les jambes le plus loin possible. Gardez le talon de la jambe avant posé au sol ainsi que les orteils de la jambe arrière. Ramenez délicatement bondir les hanches vers le sol six fois. Changez la position des jambes et recommencez

L'entraîneur ou l'entraîneuse doit répartir les exercices de façon équilibrée et s'assurer que toutes les parties du corps sont échauffées et étirées.

