

COMMENT MINIMISER LES BLESSURES AU BASEBALL

Guillaume Leduc



- **Repêché en 6^{ème} ronde par les Mets de New York**
- **Évolué comme lanceur partant pour les Mets de New York de 2007 à 2011**
- **Champion de saison et des séries avec les Capitales de Québec en 2012**
- **10 ans d'expérience dans le coaching au baseball à tous les niveaux**
- **Baccalauréat en Intervention Sportive (2017) à l'Université Laval**
- **Préparateur physique et entraîneur avec les Canonnières (2017-2018)**
- **Entraîneur personnel (2014 à présent)**

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- **L'échauffement actif versus un échauffement statique (étirements)**
- **S'échauffer progressivement par rapport à l'intensité des lancers et autres points clefs**
- **L'ordre de développement des lancers**
- **Le volume de lancers par branches d'âge**
- **L'importance de l'aspect de communication avec les jeunes**
- **Des exercices pour éviter les blessures communes**
- **Point d'extra: la musculation chez les jeunes adolescents**

L'échauffement actif versus un échauffement statique (étirements)

Routine du haut du corps



Leg swings



Running drills (Skip A, etc.) **Progression de sprints**



S'échauffer progressivement par rapport à l'intensité des lancers et autres points clefs

- Augmenter progressivement l'intensité des lancers
- Mettre l'emphasis sur la technique et la mécanique du corps dès le début de l'activité
- Augmenter progressivement la distance durant l'échauffement (contrôlé par l'entraîneur en bas âge)
- Possibilité de prédéterminer un nombre de lancers pour chaque distance
- Inclure des lancers sur plus grande distance avec une plus grande intensité de façon intelligente

L'ordre de développement des lancers

- **Ordre logique de développement des lancers**
- **Le stress causé sur les articulations et ligaments**
- **Âge pour débiter les balles à effet**

1. Balle rapide 4 ou 2 coutures



2. Changement de vitesse



3. Balles à effet



Le volume de lancers par branches d'âge

- Positionnement stratégique des joueurs durant un tournoi
- Référence de Baseball Québec et Baseball Canada pour déterminer le nombre de lancers par groupe d'âge
- Qu'est-ce que le DLTA?

BASEBALL LTAD STAGE DESCRIPTION



STAGE 3

»»» LEARN TO TRAIN



Ages: 9-12 Male / 8-11 Female
"LEARNING THE GAME"

➔ **MAIN GOAL**

To continue developing fundamental movement and general baseball skills

SUMMARY
Stage 3

The Learning to Train Stage coincides with peak motor coordination development. The emphasis, therefore, should be on skill development through training. Coaches should use a single periodization format. While **the focus is on training**, competition should be utilized to test and refine skills. If athletes miss the Learning to Train stage of development or if coaches focus mainly on competition, athletes will fail to reach their full potential.

Technical aspects covered:

- Hitting sequence
- Throwing and receiving basics
- Laterality (switch hit introduction)
- Basic position play
- Basic pitching

Partners involved: PSO / LBA / Schools / camps.

Coach training required: Regional Coach - Trained (Certified - preferred)

Resources: L2T Document (to be developed)

PITCH LIMITATION - early stage

	LOW	MEDIUM LOW	MEDIUM	MEDIUM HIGH	HIGH	MAX
May 1 to June 4	# of pitches: 1-20 None	# of pitches: --- ---	# of pitches: 21-30 1 day	# of pitches: 31-34 2 days	# of pitches: 35-45 3 days	# of pitches: 45
June 5 to End of season	# of pitches: 1-20 None	# of pitches: 21-30 1 day	# of pitches: 31-44 2 days	# of pitches: 45-54 3 days	# of pitches: 55-70 4 days	# of pitches: 70

PITCH LIMITATION - late stage

	LOW	MEDIUM LOW	MEDIUM	MEDIUM HIGH	HIGH	MAX
May 1 to June 4	# of pitches: 1-25 None	# of pitches: --- ---	# of pitches: 26-35 1 day	# of pitches: 36-44 2 days	# of pitches: 44-55 3 days	# of pitches: 55
June 5 to End of season	# of pitches: 1-25 None	# of pitches: 26-35 1 day	# of pitches: 36-54 2 days	# of pitches: 55-64 3 days	# of pitches: 65-80 4 days	# of pitches: 80

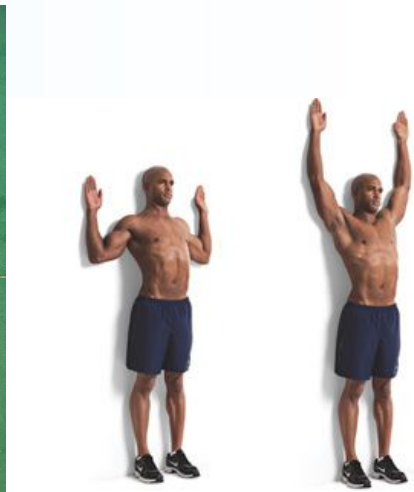
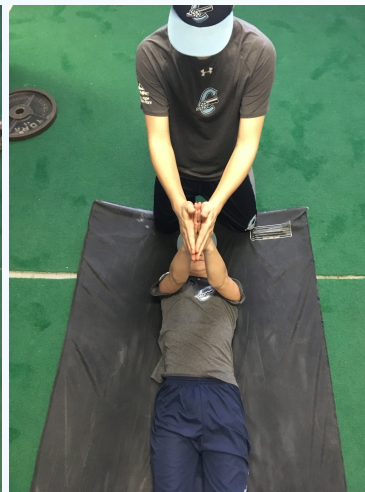
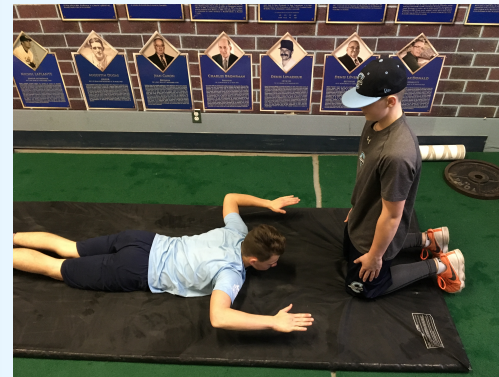
Base on an average of 20 pitches per inning

L'importance de l'aspect de communication avec les jeunes

- **Établir une relation de confiance avec vos jeunes**
- **Discuter régulièrement avec eux de leur état physique et mentale**
- **Établir une routine d'avant pratique ou partie de communication sur la santé du corps avec vos jeunes**
- **Établir un plan avec chaque jeune en rapport avec l'état physique ou mental dans lequel il est**
- **Être très préventif dès qu'un jeune se plaint d'une douleur hors norme pour effectuer la consultation d'un spécialiste et ensuite lui donner le bon traitement**



Des exercices pour éviter les blessures communes



Point d'extra: la musculation chez les jeunes adolescents

Points clefs:

- **Mettre l'emphasis sur le contrôle des mouvements et la stabilité des articulations**
- **Commencer avec des charges plus légères et parfois simplement le poids du corps suffit**
- **Viser le développement de l'endurance (+ de répétitions et moins de charge) au tout début pour suivre l'ordre logique d'entraînement qui est : endurance, hypertrophie et la force**
- **Utiliser un bon entraîneur et préparateur physique afin qu'il supervise et planifie bien les exercices dans la modulation de semaine du joueur pour minimiser les blessures et maximiser les gains.**

QUESTIONS?



MERCI À TOUS!