

Protéger Les Bras de Nos Jeunes Lanceurs



***Le Guide des règlements sur le nombre de lancers
à l'usage des parents, instructeurs et officiels de la ligue***



LITTLE LEAGUE BASEBALL® INCORPORATED REMERCIE *THE AMERICAN SPORTS MEDICINE INSTITUTE*, CHEF DE FILE EN MATIÈRE DE PROTECTION POUR LES JEUNES ATHLÈTES, POUR SON APPROBATION DE NOTRE PROGRAMME SUR LE NOMBRE DE LANCERS.

ASMI
American Sports Medicine Institute
www.asmi.org

Le baseball est un sport admirable, et la Petite Ligue demeure l'un de ses principaux organismes jeunesse. Nous avons toutefois commencé à constater, au milieu des années 90 (au moment où naissaient les joueurs d'aujourd'hui de la Petite Ligue), une croissance alarmante des blessures sérieuses chez les lanceurs adolescents. Par exemple : durant la deuxième moitié des années 1990, 21 des 190 opérations "Tommy John" pratiquées à notre centre l'ont été sur des lanceurs adolescents ou plus jeunes; par contre, durant la première moitié de cette décennie, c'est 124 de nos 627 opérations "Tommy John" qui ont été pratiquées sur des lanceurs adolescents ou plus jeunes. Cette tendance alarmante englobait également d'autres types de blessures.

On croit que cette augmentation des blessures serait due au nombre croissant de lancers à un plus jeune âge. Pour en avoir le cœur net, l'American Sports Medicine Institute a mené une série d'études scientifiques avec l'appui et la coopération de *USA Baseball*, de la Petite Ligue de baseball et de la Ligue majeure américaine. Nous avons suivi des centaines de jeunes lanceurs, et étudié leurs blessures au bras et les facteurs pouvant y contribuer, dont le nombre de lancers, leur genre, les techniques utilisées, etc. Les résultats scientifiques ont confirmé que le nombre de lancers effectués était le facteur qui contribuait le plus aux blessures au bras. Une autre étude a comparé nos jeunes patients ayant subi des chirurgies avec des lanceurs adolescents en bonne santé. Cette étude a démontrée que les jeunes joueurs qui lancent souvent au-delà de leur limite de fatigue avaient 36 fois plus de chances d'aboutir sur la table d'opération. Un autre facteur de risque : la pratique du baseball toute l'année, sans repos suffisant (les données suggèrent au moins quatre mois par année sans lancer). Les autres facteurs de risques incluait la participation à des matchs d'exhibition et les lancers à très haute vitesse. Bien sûr, la vitesse de la balle compte beaucoup pour tous les lanceurs de cette génération qui travaille avec le "vélocimètre de lancers", mais nous croyons que trop d'importance est accordée à la vitesse de balle plutôt qu'à la qualité de la technique, aux variations de vitesse et au contrôle de cette dernière. Pour plus de détails sur ces études scientifiques, consultez le site www.asmi.org

La Petite Ligue de baseball a fait preuve de leadership en constatant cette croissance des blessures et en prenant des mesures radicales pour rendre le baseball plus sécuritaire pour les jeunes joueurs. Certains aspects du sport tels les matchs d'exhibition et la participation à des équipes itinérantes indépendantes peuvent échapper au contrôle de la Petite Ligue, mais celle-ci a souscrit aux recherches sur le nombre de lancers et a résolument modifié ses règlements. Nous applaudissons les efforts soutenus de la Petite Ligue pour assurer que ce sport est aussi sécuritaire et agréable que possible pour vous et vos enfants.

James R. Andrews, M.D.
Directeur médical de l'ASMI

Glenn S. Fleisig, Ph.D.
Directeur des recherches de l'ASMI



TABLE DES MATIÈRES

Introduction: L'objectif des Nouveaux Règlements de la Petite Ligue:	
Protéger les Bras des Lanceurs.....	2
Nouveau Règlement sur le nombre de lancers.....	4
Saison Régulière - Baseball Seulement.....	4
Règle de Tournoi - Baseball Seulement.....	5
Vingt Questions Sur Le Nombre de Lancers.....	7
Les Principes de Base du Lancer par Nicholas Caringi.....	10
La Position de Départ.....	10
Le Lancer.....	11
Exercices.....	14
Les Huit Principes de Base de la Récupération Après-lancer par Jim Ronai, Ms, Pt, Atc, Cscs.	15
Grille de suivi d'admissibilité pour les lanceurs de baseball.....	17
Journal de bord de joute lancée.....	18

INTRODUCTION

L'OBJECTIF DES NOUVEAUX RÈGLEMENTS DE LA PETITE LIGUE : PROTÉGER LES BRAS DES LANCEURS

La Petite Ligue de Baseball a modifié ses règlements de lancer, vieux de plusieurs décennies, et a fait du nombre de lancers effectués le facteur décisif pour déterminer l'admissibilité dans une division de baseball.

Vingt copies de cette publication, "Protégeons les bras des jeunes lanceurs : le Guide des règlements de la Petite Ligue sur le nombre de lancers à l'usage des parents, instructeurs et officiels de la ligue", seront fournies gratuitement à plus de 7000 organismes locaux de Petite Ligue de par le monde. Le but de cette publication est de rejoindre autant de parents et de bénévoles que possible, pour que tous apprennent les avantages de ces règlements et comprennent qu'ils sont responsables de les faire appliquer.

Vous trouverez à l'intérieur de cette publication, des questions et réponses utiles concernant ces nouveaux règlements, ainsi que les règlements de la saison régulière et les règlements à appliquer lors de tournois internationaux. Vous y trouverez aussi d'excellents conseils de professionnels de la santé réputés, sur les soins et le conditionnement du bras lanceur, et les meilleures idées des milliers de bénévoles de Petite Ligue ayant utilisé avec succès le « nombre de lancers » dans leur Petite Ligue durant ces deux dernières années.

À partir de la saison 2007, les lanceurs âgés de 7 à 18 ans de toutes les divisions de la Petite Ligue auront pour chaque partie, selon leur âge, des limites spécifiques à ne pas dépasser. Le nombre de lancers effectués lors d'une partie déterminera la période de repos que doit prendre le joueur avant de lancer à nouveau.

"L'histoire de la Petite Ligue est riche en innovations pionnières en matière de sécurité du baseball", a déclaré Stephen D. Keener, président et P.D.G. de la Petite Ligue de baseball et de balle molle. "En tant que plus vaste programme de sport jeunesse organisé au monde, la Petite Ligue est fière d'adopter une position de leadership en matière de sécurité dans les sports jeunesse."

On compte environ 2,3 millions de joueurs dans les divisions de baseball de Petite Ligue à l'échelle mondiale. Il y a aussi presque 400 000 joueuses de balle molle, mais les nouveaux règlements ne s'appliqueront pas à la balle molle.

Durant toute l'histoire des Petites Ligues de baseball, et durant toute l'histoire du baseball amateur jeunesse en général, les règlements sur les lancers ont utilisé le nombre de manches lancées pour déterminer l'admissibilité des lanceurs. Récemment, les chercheurs et les professionnels de la santé en médecine sportive ont travaillé à déterminer si le nombre de lancers effectués constituerait une meilleure méthode pour régler le lancer en baseball jeunesse.

Parmi ceux qui appuient le nombre limite de lancers comme un élément déterminant, l'un des plus éminents est le Dr James R. Andrews, M.D., directeur médical de l'ASMI de Birmingham, en Alabama. Le Dr Andrews est la plus grande autorité mondiale en matière de blessures dues au lancer et en reconstruction collatérale ulnaire de ligament, mieux connue sous le nom d'opération "Tommy John". L'ASMI et le *USA Baseball Medical and Safety Advisory Committee* ont collaboré de très près avec la Petite Ligue pour créer les directives encadrant les nouveaux règlements.

"Il s'agit d'une des plus importantes mesures de prévention des blessures jamais instaurées en baseball jeunesse par le chef de file de cette activité, dit le Dr Andrews. Il est certain qu'elle servira de pierre angulaire dans la prévention des blessures sportives chez les jeunes et incitera les autres organismes jeunesse à prendre au sérieux la prévention des blessures dans les sports jeunesse. Je suis fier que l'ASMI et USA

Baseball puissent jouer un rôle, si modeste soit-il, dans cette salutaire initiative.”

La Petite Ligue est le premier organisme national de baseball pour jeunes à établir un nombre limite de lancers. Le conseil d'administration de la *Little League International* a approuvé cette mesure à l'unanimité lors d'une réunion tenue le 25 août, deux jours avant la fin de la Série mondiale de la Petite Ligue de baseball.

“Le moment est bien choisi pour faire ce changement, a dit M. Keener. Nous incitons tous les organismes de baseball jeunesse, y compris les ligues itinérantes, à mettre en place leur propre programme axé sur le nombre limite de lancers, et ce, dans l'intérêt de protéger les bras des jeunes lanceurs. Notre but est de sensibiliser tout le monde, surtout les parents et les instructeurs, aux blessures potentielles que peuvent causer de trop nombreux lancers.”

Durant les deux dernières années, la Petite Ligue a lancée un programme pilote axé sur le nombre de lancers, afin de déterminer s'il serait souhaitable d'établir un règlement limitant le nombre de lancers que peut effectuer un joueur de la Petite Ligue dans une journée et exigeant une période de repos avant qu'il puisse à nouveau lancer. Cinquante ligues ont participé à ce programme en 2005, en 2006, c'est près de 500 ligues qui l'ont essayé.

“Des enquêtes auprès de ces ligues ont démontré que l'immense majorité d'entre elles ont pu établir un nombre de lancers limite sans éprouver aucun problème, a déclaré M. Keener. Elles ont également découvert que cette mesure leur permettait de développer d'autres lanceurs qui n'auraient peut-être jamais eu accès au monticule autrement. Et elles ont aussi constaté que leurs lanceurs étaient plus forts à la fin de la saison.”

Les règlements de jeu pour les tournois (All-Stars) sont semblables, mais avec quelques modifications. La Petite Ligue continue aussi à étudier d'autres questions concernant le lancer, telles que l'utilisation de balles à effet cassantes.

“Même s'il n'existe aucune preuve médicale permettant d'interdire les balles cassantes, l'hypothèse largement entretenue par les professionnels de la santé déconseille aux joueurs de moins de 14 ans de lancer des balles cassantes, a affirmé M. Keener. Les balles à effet cassantes continuent d'être fortement déconseillées à ces âges par la Petite Ligue, et c'est là une question que nous étudierons également. Comme pour notre position sur le nombre de lancers, nous agirons, si nécessaire, quand il existera suffisamment de preuves pour justifier un changement.”

Little League International a entamé une étude de cinq ans sur le lancer de balles cassantes par les lanceurs de Petite Ligue. Cette étude est menée par l'Université de Caroline du Nord et financée par la Fondation Yawkey.

NOUVEAU RÈGLEMENT DE COMPTE DE LANCEUR

Le texte suivant est le nouveau règlement sur le nombre de lancer pour la saison de régulière pour tous niveaux de la Petite Ligue de Baseball.

(La règle pour le Tournoi International est similaire, et est décrite ci-dessous).

SAISON RÉGULIÈRE - BASEBALL SEULEMENT RÈGLEMENT VI - LES LANCEURS

- a) Tout joueur d'une équipe de saison régulière peut lancer. (NOTE: il n'y a pas de limite au nombre de lanceurs qu'une équipe peut utiliser pendant une partie.)
- b) Ligues Junior, Senior et 16 à 18 ans seulement: Un lanceur qui reste au jeu mais à une position différente, peut retourner comme lanceur à n'importe quel moment pendant la partie, mais il ne peut le faire qu'une seule fois.
- c) Le gérant doit retirer le lanceur lorsqu'il atteint la limite de lancers permise pour son groupe d'âge tel que stipulé ci-dessous. Le lanceur peut toutefois rester au jeu, mais à une autre position:
- | | | |
|--------------|-------------|----------------------|
| Âge de ligue | 17-18 | 105 lancers par jour |
| | 13-16 | 95 lancers par jour |
| | 11-12 | 85 lancers par jour |
| | 10 et moins | 75 lancers par jour |

Exception: Si un lanceur atteint la limite imposée par son âge de ligue en vertu du règlement VI (c) alors qu'il fait face à un frappeur, il peut continuer à lancer jusqu'à ce que le frappeur atteigne un but ou soit retiré. **Note 1:** But sur balle intentionnel – Avant que le lancer soit fait au frappeur, le receveur doit informer l'arbitre en chef que l'équipe défensive souhaite accorder au frappeur sur balle intentionnel. L'arbitre en chef fait signe au frappeur de se rendre au premier but. La balle est morte.

- d) Les lanceurs de 16 ans d'âge de ligue et moins doivent suivre les consignes suivantes:
- S'il fait 61 lancers ou plus dans une journée, il doit observer trois (3) jours de repos.
 - S'il fait de 41 à 60 lancers dans une journée, il doit observer deux (2) jours de repos.
 - S'il fait de 21 à 40 lancers dans une journée, il doit observer une journée de repos.
 - S'il fait de 1 à 20 lancers dans une journée, aucune journée de repos n'est requise.
- Les lanceurs de 17 ou 18 ans d'âge de ligue doivent suivre les consignes suivantes:
- S'il fait 76 lancers ou plus dans une journée, il doit observer trois (3) jours de repos.
 - S'il fait de 51 à 75 lancers dans une journée, il doit observer deux (2) jours de repos.
 - S'il fait de 26 à 50 lancers dans une journée, il doit observer une journée de repos.
 - S'il fait de 1 à 25 lancers dans une journée, aucune journée de repos n'est requise.
- e) Chaque ligue doit désigner un pointeur ou autre officiel pour noter le compte des lancers.
- f) L'officiel qui note le compte des lancers doit fournir le compte des lancers pour chaque lanceur à la demande d'un gérant ou d'un arbitre. Il en revient cependant au gérant de savoir quand le lanceur doit être retiré.
- g) L'officiel qui tient le compte des lancers doit informer l'arbitre en chef qu'un lanceur a atteint sa limite de lancers pour une partie en vertu du règlement VI (c). L'arbitre en chef informera alors le gérant de l'équipe que le lanceur doit être retiré en vertu du règlement VI (c). Si l'officiel n'avertit pas l'arbitre en chef ou si l'arbitre en chef n'avertit pas le gérant, cela n'enlève pas au gérant ses responsabilités quant au retrait d'un lanceur qui n'est plus admissible.
- h) Le non respect d'une section de ce règlement peut entraîner un protêt de la partie en cours. Le protêt doit être fait selon les provisions du règlement 4.19.
- i) Un joueur qui a atteint l'âge de ligue de douze (12) ans ne peut lancer dans les ligues mineures.

- j) Un joueur ne peut lancer dans plus d'une partie par jour. (Exception: dans la ligue 16 à 18 ans, un joueur peut lancer jusqu'à deux parties par jour.)

NOTES:

1. Le retrait d'un lanceur inadmissible après qu'il ait été annoncé ou après un lancer d'échauffement mais avant un premier lancer à un frappeur n'est pas considéré comme une violation du règlement. On invite les officiels de la Petite Ligue à prendre toutes les mesures possibles pour éviter un protêt. Lorsqu'il y a possibilité de protêt, on doit en avertir le joueur fautif immédiatement.
2. Les lancers lors d'une partie nulle ou suspendue sont également portés au compte du lanceur.
3. Lorsqu'une partie suspendue est reprise: Le lanceur désigné au moment de la suspension peut continuer à lancer jusqu'à ce qu'il atteigne sa limite de lancer permis pour ce jour, en autant qu'il a observé le nombre de jours de repos requis.

Exemple 1: Un lanceur d'âge de ligue de 12 ans fait 70 lancers dans une partie le lundi. La partie est suspendue, mais elle reprend le jeudi suivant. Le lanceur ne peut reprendre sa position parce qu'il n'a pas observé les trois jours de repos requis.

Exemple 2: Un lanceur d'âge de ligue de 12 ans fait 70 lancers dans une partie le lundi. La partie est suspendue, mais elle reprend le samedi. Le lanceur peut faire jusqu'à 85 lancers de plus parce qu'il a observé les trois jours de repos requis.

Exemple 3: Un lanceur d'âge de ligue de 12 ans fait 70 lancers dans une partie le lundi. La partie est suspendue, mais elle reprend deux semaines plus tard. Le lanceur peut faire jusqu'à 85 lancers de plus, en autant qu'il est admissible en vertu de son compte de lancers des trois jours précédents.

Note: Ce règlement ne tient pas compte de la semaine de calendrier en ce qui a trait à l'admissibilité du lanceur.

RÈGLE DE TOURNOI - BASEBALL SEULEMENT

4. RÈGLES DES LANCEURS - Petite Ligue de Baseball, Division de 9 et 10 ans , Division de 10-11 ans, Ligue Junior et Ligue Senior:

Ces règles remplacent les règles concernant les lanceurs en vigueur durant la saison régulière. Tout manquement à ces règles relatives aux lanceurs peut faire l'objet d'un protêt et résulter en une défaite par forfait suite à la décision du Comité des tournois de Williamsport, si le protêt est logé avant que les arbitres ne quittent le terrain.

- a. Tout joueur d'une équipe de tournoi peut lancer. (NOTE: il n'y a pas de limite au nombre de lanceurs qu'une équipe de tournoi peut utiliser pendant une partie.)
- b. Un lanceur de tournoi ne peut pas lancer dans une partie de saison régulière ou une partie spéciale pendant que l'équipe participe au tournoi.
- c. Les lanceurs retirés du monticule ne peuvent pas y retourner.
Ligue Junior/Senior: Un lanceur qui reste au jeu mais à une position différente, peut retourner comme lanceur à n'importe quel moment pendant la partie, mais il ne peut le faire qu'une seule fois.
- d. Le gérant doit retirer le lanceur lorsqu'il atteint la limite permise pour son groupe d'âge tel que stipulé ci-dessous. Le lanceur peut toutefois rester au jeu, mais à une autre position:
Âge de ligue: 13-16 95 lancers par jour
 11-12 85 lancers par jour
 10 et moins 75 lancers par jour

Exception: Si un lanceur atteint la limite imposée selon son âge de ligue alors qu'il fait face à un frappeur, il peut continuer à lancer jusqu'à ce que le frappeur atteigne un but ou soit retiré.

Note 1: But sur balle intentionnel – Avant que le lancer soit fait au frappeur, le receveur doit informer l'arbitre en chef que l'équipe défensive souhaite accorder au frappeur un but sur balles intentionnel. L'arbitre en chef fait signe au frappeur de se rendre au premier but. La balle est morte.

- e. Les lanceurs de 16 ans d'âge de ligue et moins doivent suivre les consignes suivantes:
 - S'il fait 46 lancers ou plus dans une journée, il doit observer deux (2) jours de repos.
 - S'il fait de 21 à 45 lancers dans une journée, il doit observer une journée de repos.
 - S'il fait de 1 à 20 lancers dans une journée, aucune journée de repos n'est requise.
- f. Un joueur ne peut pas lancer dans des parties consécutives. **Exceptions:** Un joueur peut lancer dans des parties consécutives si:
 - 1. Il a fait moins de 21 lancers dans la partie précédente ou
 - 2. La partie précédente était à un autre niveau et le lanceur a observé le nombre de jours de repos requis tel que noté en (e.) ci-dessus. (Par niveau, on entend District, Section, État, Région et Séries mondiales.)
- g. Un joueur ne peut pas lancer dans plus d'une partie dans une même journée.

4. RÈGLES DES LANCEURS - Ligue 16 à 18 ans

Ces règlements remplacent ceux de la saison régulière. Tout manquement à ces règlements peut entraîner un protêt ou un forfait par décret du Comité de tournoi à Williamsport si le protêt est fait avant que l'arbitre ne quitte le terrain. Tout manquement à ces règles relatives aux lanceurs peut faire l'objet d'un protêt et résulter en une défaite par forfait suite à la décision du Comité des tournois de Williamsport, si le protêt est logé avant que les arbitres ne quittent le terrain.

- a. Tout joueur d'une équipe de tournoi peut lancer. (NOTE: il n'y a pas de limite au nombre de lanceurs qu'une équipe de tournoi peut utiliser pendant une partie.)
- b. Un lanceur de tournoi ne peut pas lancer dans une partie de saison régulière ou une partie spéciale pendant que l'équipe participe au tournoi.
- c. Un lanceur qui reste au jeu mais à une position différente, peut retourner comme lanceur à n'importe quel moment pendant la partie mais il ne peut le faire qu'une seule fois.
Exception: Si un lanceur atteint la limite imposée selon son âge de ligue alors qu'il fait face à un frappeur, il peut continuer à lancer jusqu'à ce que le frappeur atteigne un but ou soit retiré.
Note 1: But sur balle intentionnel – Avant que le lancer soit fait au frappeur, le receveur doit informer l'arbitre en chef que l'équipe défensive souhaite accorder au frappeur un but sur balles intentionnel. L'arbitre en chef fait signe au frappeur de se rendre au premier but. La balle est morte.
- d. Le gérant doit retirer le lanceur lorsqu'il atteint la limite pour son groupe d'âge tel que stipulé ci-dessous. Le lanceur peut toutefois rester au jeu, mais à une autre position:
Âge de ligue: 16 - 18 105 lancers par jour
- e. Les lanceurs de 16 ans d'âge de ligue et plus doivent suivre les consignes suivantes:
 - S'il fait 51 lancers ou plus dans une journée, il doit observer deux (2) jours de repos.
 - S'il fait de 26 à 50 lancers dans une journée, il doit observer une journée de repos.
 - S'il fait de 1 à 25 lancers dans une journée, aucune journée de repos n'est requise.
- f. Un joueur ne peut pas lancer dans des parties consécutives. **Exceptions** – Un joueur peut lancer dans des parties consécutives si:
 - 1. Il a fait moins de 26 lancers dans la partie précédente ou
 - 2. La partie précédente était à un autre niveau et le lanceur a observé le nombre de jours de repos requis tel que noté en (e.) ci-dessus. (Par niveau, on entend District, Section, État, Région et Séries mondiales.)
- g. Un joueur ne peut pas lancer dans plus que deux parties dans une même journée.

VINGT QUESTIONS SUR LE NOMBRE DE LANCERS

Voici 20 questions souvent posées concernant les règlements qui entrent en vigueur en 2007, sur le nombre de lancers en saison régulière au baseball.

1. Pourquoi la Petite Ligue change-t-elle les règlements sur les lancers pour toutes les divisions de baseball?

Récemment, les chercheurs et professionnels de la santé en médecine sportive ont déterminé que le nombre de lancers effectués constituait une manière plus sécuritaire de régler les lancers en baseball pour les jeunes. L'histoire de la Petite Ligue est riche en innovations pionnières en matière de sécurité du baseball. En tant que le plus vaste programme de sports jeunesse organisé au monde, la Petite Ligue prend de nouveau un rôle de leadership en ce qui concerne la sécurité des sports pour les jeunes.

2. Comment une ligue décidera-t-elle qui est responsable de compter les lancers?

Le choix de la personne responsable de compter les lancers reviendra à chaque ligue locale. Le nombre de lancers noté par la personne choisie sera le nombre de lancers officiellement reconnu pour la partie.

Dans la plupart des ligues, cette responsabilité revient au pointeur officiel de la partie. Dans ce cas, puisque le pointeur note les balles et les prises de chaque frappeur, il devra en plus noter le nombre de fausses balles qui sont frappées par deux prises. Le nombre de lancers de chaque joueur est calculé en additionnant le nombre de balles et de prises, le nombre de fausses balles frappées par deux prises, et le nombre de bonnes balles frappées.

D'autres ligues pourraient également assigner une personne qui ne fait que noter chaque lancer sur une feuille. Dans les mois qui viennent, *Little League International* fournira aux ligues locales les grilles pour effectuer ce suivi. Les ligues peuvent également utiliser n'importe lequel des divers outils numériques ou mécaniques disponibles sur le marché pour compter les lancers. D'autres ligues peuvent encore assigner la tâche à l'un des deux gérants, ou aux deux, ou à l'un des arbitres aux buts.

3. Quelle est la pénalité encourue si l'on enfreint le règlement sur le nombre de lancers?

Enfreindre le règlement de saison régulière sur le nombre de lancers peut entraîner un protêt selon le Règlement 4.19. Comme pour toutes les parties de saison régulières, la ligue locale (par l'intermédiaire du comité de protêt de son conseil d'administration) résout tous les protêts. Le comité de protêt de la ligue locale pourrait ou non décréter un forfait, selon ce qui lui semble indiqué. Le conseil d'administration pourrait aussi suspendre ou retirer les gérants qui persistent à enfreindre volontairement une règle ou un règlement.

4. Quelle est la procédure pour les parties de jeu inter-ligues?

Comme pour toute procédure de cette nature, le comité des jeux inter-ligues (puisé à même le personnel des ligues concernées avant le début de la saison) devrait en décider. Toutes les ligues concernées devraient conclure un arrangement inter-ligues et s'entendre sur la procédure à suivre pour compter les lancers avant que soit jouée la première partie.

5. Que veut dire l'expression « jours civils » dans les règlements?

Le principe des “jours civils” demeure le même. Un jour civil est une pleine journée telle qu’observée au calendrier. Un jour civil commence à minuit et se termine à minuit le lendemain soir.

Par exemple : Si un lanceur de division Majeure de la Petite Ligue effectue 70 lancers au cours d’une partie le samedi matin, ce joueur ne peut lancer à nouveau avant le mercredi, quand il ou elle aura eu trois jours civils de repos (dimanche, lundi, et mardi). L’heure du jour à laquelle le joueur a lancé le samedi n’y change rien, puisque la période de repos ne commence qu’à minuit le même soir.

6. Le même joueur peut-il lancer lors de parties consécutives?

Oui, tout dépendant du nombre de lancers effectués et des jours de repos, le même joueur pourrait lancer lors de parties consécutives (saison régulière).

7. Le même joueur peut-il lancer pour les deux parties d’une partie double jouée le même jour? Ou pour un match partiel (comme le prolongement d’une partie suspendue) suivi d’une partie complète plus tard dans la même journée?

Non, dans les deux cas. Le règlement interdit spécifiquement à un joueur de lancer au cours de deux parties dans la même journée. Peu importe si l’une des deux parties n’est que partielle. (Exception : en baseball de Ligue 16-18, un joueur peut lancer un maximum de deux parties dans une même journée.)

8. Pourquoi les joueurs de 7 et 8 ans ont-ils la même limite de lancers que ceux de 9 et 10 ans?

Les conseils experts et médicaux qu’a reçus la Petite Ligue indiquent que ces groupes d’âge sont essentiellement semblables.

9. Notre Petite Ligue locale pourrait-elle imposer des restrictions supplémentaires de lancers en divisions mineures?

Oui, une ligue locale pourrait limiter encore plus le nombre de lancers qui peuvent être effectués par un joueur de ligue mineure.

10. Si un joueur lance un jeu parfait ou une partie sans coup sûr et atteint son maximum de lancers, doit-il être retiré comme lanceur, ou peut-il continuer jusqu’à ce que le jeu parfait ou sans coup sûr prenne fin?

Tout lanceur, qu’importe son efficacité, doit être retiré quand il atteint la limite prescrite par le règlement. Rappelez-vous qu’aucun jeu n’est plus important que de protéger les bras des lanceurs.

11. Le règlement sur le nombre de lancers est-il obligatoire dans toutes les divisions de baseball? Est-il le même pour la balle molle?

Le règlement s’applique à toutes les divisions de baseball de la Petite Ligue. Toutefois, il ne s’applique pas à la balle molle et ne peut pas y être utilisé.

12. Y a-t-il une limite au nombre de joueurs de 12 ans qui peuvent lancer dans une même semaine?

Non. Un gérant peut utiliser autant de lanceurs de 12 ans qu’il le désire dans une même semaine.

13. Les joueurs de 12 ans peuvent-ils lancer dans les Mineures?

Non. Le règlement interdit aux joueurs de 12 ans de lancer dans les divisions Mineures. La division Mineure doit être considérée comme une division éducative pour les joueurs qui, à cause de leur âge ou de leurs capacités, ne font pas partie la division Majeure. Ce devrait être le but de toute ligue de placer tous les joueurs de 12 ans qui sont capables de jouer à ce niveau dans la division Majeure.

Note: Si une Petite Ligue locale est limitée à une seule division Majeure, elle peut par contre avoir de multiples niveaux de jeu en division Mineure (lancers par les joueurs, par les instructeurs, machine à lancer, etc.).

14. Les lancers d'échauffement sont-ils calculés dans le nombre de lancers d'un joueur?

Non. Comme toujours, cependant, les arbitres ne devraient pas oublier que les règlements permettent à un lanceur qui revient au jeu d'avoir huit lancers préparatoires ou une minute d'échauffement, selon le premier total atteint. (voir le Règlement 8.04.)

15. Si un lanceur de division Majeure a lancé six manches dans une partie, et que la partie est nulle, ce lanceur pourra-t-il lancer dans la septième manche s'il n'a pas atteint sa limite?

Oui. Il n'y a pas de limite au nombre de manches qu'un joueur peut lancer dans une même journée. La limite n'est placée que sur le nombre de lancers effectués.

16. Le règlement des lancers est-il le même pour les tournois que pour la saison régulière?

Le règlement des lancers pour les tournois est similaire au règlement de saison régulière, mais il comporte certaines modifications.

17. L'an dernier, le programme pilote axé sur le nombre de lancers était optionnel. Est-il optionnel en 2007?

Non. Toutes les ligues de la Petite Ligue doivent utiliser le nouveau Règlement sur le nombre de lancers dans toutes les divisions de baseball.

18. Les ligues locales auront-elles la possibilité de continuer à faire des commentaires à *Little League International* sur le nouveau Règlement de nombre de lancers?

Absolument. Comme pour toutes les règles et les règlements de la Petite Ligue, les ligues locales et les districts sont encouragés à fournir des commentaires par l'intermédiaire du bureau régional. Ces commentaires sont une aide précieuse lorsque vient le temps de déterminer si des changements doivent être fait.

19. Un joueur pourrait-il lancer deux parties dans une même « semaine civile » ?

Oui, mais le concept de la semaine civile n'est plus utilisé. Voici pourquoi : sous l'ancien règlement, un lanceur aurait pu lancer durant six manches (potentiellement 150 lancers ou plus) un samedi, et après trois jours de repos, aurait pu lancer six autres manches le mercredi (et potentiellement plus de 150 lancers). Ce qui donne un total potentiel de 300 lancers ou plus sur une période de cinq jours.

Selon le nouveau règlement, le même joueur pourrait lancer le mardi (mais pas plus de 85 lancers), et, après trois jours de repos, pourrait lancer le samedi (encore une fois, pas plus de 85 lancers). Un maximum, donc, de 170 lancers sur une période de cinq jours.

20. Et qu'en est-il des balles à effet cassantes (balles courbes, glissantes, etc.)?

Pour le moment, il n'existe pas de faits médicaux concrets prouvant que ces lancers sont nuisibles. Toutefois, la Petite Ligue et plusieurs experts recommandent qu'ils ne soient pas utilisés avant l'âge de 14 ans. *Little League International* mène en ce moment une étude épidémiologique sur cette question pour savoir si ces lancers sont nuisibles.

LES PRINCIPES DE BASE DU LANCER

PAR NICHOLAS CARINGI

INTRODUCTION

L'objectif de cette partie de "Protégeons les bras des jeunes lanceurs: le Guide des règlements de la Petite Ligue sur le nombre de lancers à l'usage des parents, instructeurs et officiels de la ligue", est de fournir des éclaircissements aux joueurs et aux instructeurs sur les bonnes techniques de lancer.

De la Petite Ligue aux rangs professionnels, les styles de lancers ont toujours varié. Mais indépendamment du style, il existe des principes de base spécifiques que tous les lanceurs doivent appliquer. Par ce fait même, les chances de blessure sont diminuées.

La plupart des lanceurs efficaces ont trois choses en commun : travail rapide, lancement de prises et changements de vitesse. Pour être efficace, un lanceur doit apprendre à maintenir les frappeurs dans un état d'incertitude. Puisque frapper exige un bon synchronisme de la part du frappeur, la tâche principale du lanceur devrait être de perturber ce synchronisme. Cette portion de "Protégeons les bras des jeunes lanceurs : le Guide des règlements de la Petite Ligue sur le nombre de lancers à l'usage des parents, instructeurs et officiels de la ligue", enseignera donc le changement de vitesse, qui donne au lanceur un avantage de plus sur le frappeur.

Apprendre les techniques du lancer n'est pas facile pour la plupart des joueurs. Pour aider à inculquer ces techniques, plusieurs exercices sont inclus dans ce guide. Ils sont spécifiquement conçus pour améliorer et maintenir les techniques de lancer adéquat. Les lanceurs doivent pratiquer ces exercices tous les jours. Ils n'exigent d'ailleurs pas d'équipements coûteux : juste une balle de baseball, un gant, et un joueur prêt à l'effort.

Avec une attitude positive, une volonté de réussir, et les plus récentes informations fournies par "Protégeons les bras des jeunes lanceurs : le Guide des règlements de la Petite Ligue sur le nombre de lancers à l'usage des parents, instructeurs et officiels de la ligue", les lanceurs peuvent réussir – de manière sécuritaire – à tous les niveaux de jeu.

LA POSITION DE DÉPART

Quand un joueur se tient sur la plaque pour commencer à lancer au frappeur, il est suggéré aux lanceurs droitiers de se tenir sur le coin droit de la plaque. Les lanceurs gauchers devraient se tenir sur le côté gauche de la plaque. La feinte constitue une part importante du lancer. En se tenant sur le côté de la plaque de la main qui lance, le lanceur y gagne un avantage de dissimulation, puisque le frappeur ne peut repérer la balle pendant le lancer avant qu'elle n'arrive à la "fenêtre" – le point au-dessus de l'épaule du lanceur où le frappeur voit la balle relâchée.

Le lanceur devrait amorcer en position détendue, les épaules en ligne avec le marbre. Debout avec les deux pieds sur la plaque, les orteils du lanceur devraient être légèrement en avant de la plaque. Assurez-vous qu'il y ait un espace entre les pieds du lanceur (un peu moins écartés que la largeur des épaules). Le poids du lanceur devrait reposer sur son pied pivot avec la jambe du côté du gant détendue et légèrement pliée. Ceci aide à accentuer le transfert de poids vers l'arrière au moment de relâcher la balle.



En position de départ, les mains peuvent être placées de manière confortable pour le lanceur. Par exemple :

1. la main qui lance derrière le dos;
2. dans le gant sur le côté; ou
3. dans le gant en repos contre la taille ou la poitrine.

Par contre, au moment du lancer, les mains seront ramenées ensemble devant la poitrine. Si le lanceur tient la balle dans son gant, il est important qu'il la tienne dans la paume du gant pour s'assurer une bonne prise. Il faut que le lanceur garde la balle cachée aux yeux du frappeur et des entraîneurs de l'équipe adverse pour les empêcher de deviner quelle sorte de lancer sera effectué.



LE LANCER

Transfert de poids : Qu'importe la position du lanceur sur la plaque, la prochaine étape est de commencer le lancer. Le lanceur prendra un léger pas vers l'arrière avec le pied gauche (lanceur droitier), environ cinq ou six pouces (13 cm à 15 cm). Le lanceur pourrait préférer faire un pas de côté plutôt que vers l'arrière. Les deux méthodes sont correctes.

Un point important à vérifier est de s'assurer que la visière de la casquette du lanceur reste toujours vis-à-vis de l'aire de la plaque. Ceci assure que le lanceur ne tire pas trop son corps vers l'arrière, provoquant un lancer précipité. L'objectif est de faire un lancer souple et détendu.

La meilleure approche consiste à maintenir un point de vue sans obstruction sur la cible. De nombreux lanceurs préfèrent ramener les mains derrière la tête quand ils commencent à lancer, mais certains jeunes lanceurs pourraient avoir du mal à garder l'équilibre. Si le lanceur garde les mains près de la poitrine durant le lancer, il conservera plus facilement son équilibre. Il est important pour le lanceur de bouger les

mains au moment où il prend un léger pas vers l'arrière. Sinon, il perdra le rythme et son lancer ne sera pas aussi régulier.

Le pied pivot : Établir le pied pivot est l'un des éléments les plus importants pour que le corps du lanceur soit en position correcte pour un lancer précis. Après avoir transféré son poids vers l'arrière, le lanceur doit placer son pied pivot perpendiculairement devant la plaque. La partie extérieure du pied pivot doit rester en contact avec la plaque, et l'arche devrait être directement pointée à la cible. Placer le pied sur le dessus de la plaque ne permettrait pas une poussée ou une propulsion efficace vers le marbre.



Le lever de la jambe : Le lever de la jambe permet au lanceur d'obtenir un transfert de poids maximal vers le marbre. Lorsque le poids du lanceur est transféré au pied pivot, ses épaules vont automatiquement s'aligner avec le troisième but (lanceur droitier). Le lanceur a maintenant établi un indicateur ou un côté directionnel, avec le côté du gant pointé vers le receveur.

Le lanceur commence alors à lever le genou, avec trois importants points à contrôler. D'abord, s'assurer que la cuisse du lanceur est parallèle au sol lorsqu'elle est levée et à un niveau confortable. Une bonne méthode pour trouver une hauteur confortable est de faire "geler" le lanceur au bout de son mouvement. S'il perd l'équilibre, c'est que le genou est levé trop haut. Le lanceur doit maintenir une bonne posture. Cambrier le dos peut lui faire perdre l'équilibre pendant le lancer.



Un autre point à vérifier en levant la jambe est de lever le pied plus ou moins sous le genou. Envoyer le pied vers l'avant ferait perdre l'équilibre au lanceur. Si le pied est détendu, cela permettra au lanceur de lever la jambe plus haut et plus confortablement. Souvenez-vous qu'un lanceur doit arriver à faire un lancer sans tension.

Finalement, lorsque la jambe est levée, le genou devrait être légèrement tourné vers l'aire de la plaque. Ramener le genou vers l'arrière garantit que les hanches restent fermées et que le poids du lanceur repose complètement sur sa jambe arrière. S'il ne garde pas les hanches fermées, le lanceur ne peut obtenir une poussée maximale des hanches quand il lance la balle. Il est important que la tête du lanceur soit au-dessus du genou arrière. Si le lanceur penche la tête vers la plaque, cela causera un lancer précipité.

Les mains, qu'importe l'endroit où le lanceur les avait placées au début du lancer, doivent être à hauteur de taille ou de poitrine quand la jambe est levée à son plus haut.

La foulée : La jambe levée, le lanceur devrait se propulser de la jambe arrière dans la foulée. La longueur de la foulée dépend de la préférence du lanceur. Certains lanceurs aiment baisser les hanches au plus bas et propulser la balle vers le marbre en utilisant leurs jambes comme partie intégrante du lancer. D'autres préfèrent s'étirer à leur pleine hauteur et dans un certain sens, "tomber" vers le marbre. Cette décision revient au lanceur. La longueur de la foulée peut varier entre environ 85 pour cent de la hauteur du corps et sa pleine longueur.

Il serait judicieux d'utiliser les attributs physiques du lanceur pour prendre cette décision. Pour les grands lanceurs, la méthode "grand tombeur" pourrait être souhaitable. Pour les lanceurs moins grands, la méthode "baisse et propulse" serait peut-être préférable. Le seul problème avec la méthode "baisse et propulse" vient de ce que certains lanceurs ont tendance à baisser et traîner le coude durant tout le mouvement du lancer. Or, baisser le coude durant le lancer peut mener à des blessures au bras ou à

l'épaule. La méthode "grand tombeur" n'empêche pas nécessairement le coude de pendre derrière, mais elle aide le lanceur à demeurer plus haut que la balle.

Ce qui compte, c'est que le lanceur développe une foulée maximale qui lui soit confortable. Une foulée maximale permettra au lanceur de relâcher la balle plus près du marbre, augmentant sa vitesse. Une foulée trop longue pourrait faire que le lanceur a du mal à orienter ses lancers dans la zone de frappe.



Alors que le genou levé avance dans la foulée, le lanceur devrait garder le genou flexible. Ceci empêche le lanceur de donner un coup de pied en poussant vers le marbre. Si le lanceur donne un coup de pied durant la foulée, il devra normalement cambrer le dos pour essayer de rétablir son équilibre. Cambrer le dos diminue la foulée.

Quand le lanceur atterrit sur le pied de la foulée, s'assurer que l'atterrissage se fait sur la plante du pied avec les orteils pointés, légèrement fermés sur le marbre. Atterrir sur le talon causerait un heurt ou un arrêt momentané du lancer. Ceci pourrait causer des problèmes au bras.

Le pied doit être en ligne directe avec la cible en atterrissant. Si le pied atterrit en dehors de cette ligne, alors le lanceur sera forcé de lancer en travers du corps, ou le suivi sera affecté par la perte d'équilibre.

Arrivée à la position du lancer : Alors que le lanceur lève la jambe et prend une foulée confortable, les mains doivent se séparer et atteindre ce qu'on appelle la position du lancer. Le lanceur doit se concentrer pour tourner les pouces vers le corps (vers le bas) et tourner les paumes à l'opposé du corps en séparant la balle du gant. Cette action aide à amener à hauteur d'épaule le coude du côté gant et le coude du bras qui lance. Quand les mains se séparent, s'assurer que le lanceur sépare la balle du gant à l'intérieur du genou levé. Si le lanceur lance les mains à l'extérieur du genou levé, le dos peut se cambrer.

Il y a trois points à vérifier dans la position du lancer. L'un est de s'assurer que le coude du côté gant est à hauteur d'épaule quand le joueur est prêt à lancer la balle. Ceci lui donnera un meilleur équilibre et aidera à empêcher le coude qui lance de pendre.

Le deuxième point à vérifier, c'est que le coude qui lance soit à hauteur d'épaule ou un peu au dessus. Si le coude baisse ou pend en lançant la balle, des blessures au coude et à l'épaule suivront bien vite.



Finalement, le plus important c'est de s'assurer que la balle est à l'opposé du receveur et face au deuxième but. Gardez le coude légèrement fléchi en forme de "L". Si la balle n'est pas à l'opposé, le coude aura tendance à pendre plus bas que l'épaule au moment où la balle est lancée. Avec la balle à l'opposé dans la position correcte, quand les hanches font la rotation vers le marbre, la balle fera elle aussi automatiquement une rotation vers le marbre.

Accélération du bras : De la position du lancer, le joueur commence à accélérer la vitesse du bras. À ce moment-là, le côté gant est aussi important que le côté qui lance. Avec les coudes à hauteur d'épaule pour le lancer, le joueur doit projeter le coude du côté gant verticalement vers le bas en passant devant la hanche. En "projetant le côté devant vers le bas", le lanceur s'assure que l'épaule

qui lance est en haut et que le coude est à hauteur d'épaule. Si le lanceur projette la main ou le coude du côté gant à l'horizontale, le coude qui lance pourrait pendre.

Le Suivi : Les lanceurs doivent adhérer à deux principes absolus pour un suivi efficace après le lancer. Premièrement, s'assurer de plier la taille et de centrer la tête au-dessus du genou de la foulée. Le genou du devant devrait également être légèrement plié pour amortir le transfert de poids, et pour aider à assurer un suivi sans heurt.

Deuxièmement, il importe que le lanceur soit dans une bonne position d'attrapé après le suivi. S'assurer que le joueur n'immobilise pas le bras qui lance pendant le suivi. Le ralentissement de l'action cause des problèmes de contrôle et l'immobilisation complète du bras peut mener à des blessures.

VARIER LES LANCERS

Un lanceur de Petite Ligue devrait se concentrer sur la maîtrise de deux lancers : la balle rapide et le changement de vitesse. À mesure que les joueurs vieillissent, ils peuvent choisir d'apprendre la balle cassante.

Balle rapide – prise à quatre coutures : La prise la plus communément utilisée pour sa précision est la balle rapide à quatre coutures. La balle rapide à quatre coutures est tenue avec l'index et le majeur placés en travers des coutures larges. On devrait garder la largeur d'un doigt entre l'index et le majeur, avec le pouce placé sous la balle sur une couture. Le lanceur devrait s'assurer qu'il y a un peu d'espace entre la paume de sa main et la balle. Les troisième et quatrième doigts sont repliés.



Balle rapide – prise à deux coutures : La balle rapide à deux coutures est tenue avec l'index et le majeur placés en travers des coutures, à l'endroit où elles forment un "C" et se rencontrent presque. Le pouce est placé sur une couture dessous la balle, alors que les troisième et quatrième doigts sont repliés. Utiliser cette prise fournit un peu plus de mouvement à la balle rapide. Encore une fois, le lanceur devrait s'assurer qu'il y a un peu d'espace entre la paume de sa main et la balle.



Balle rapide – prise sur la couture : Pour cette prise, l'index et le majeur devraient être placés sur les deux coutures qui forment un "C" à l'endroit où elles se rencontrent presque. Le pouce est placé sur une couture dessous la balle. Le lanceur devrait s'assurer qu'il y a un peu d'espace entre la paume de sa main et la balle. Les troisième et quatrième doigts sont repliés. Quand on la lance, cette prise a tendance à bouger un peu, ce qui la rend plus difficile à frapper.



Changement de vitesse à trois doigts : Le but de ce changement de vitesse est de donner l'apparence d'une balle rapide, mais puisque la vitesse de la balle est beaucoup plus lente, le synchronisme du batteur est perturbé.



Le changement de vitesse à trois doigts peut être pris de la façon la plus confortable pour le lanceur. La plupart des lanceurs placent l'index et le troisième doigt le long des coutures avec le majeur entre les coutures. Le pouce est placé en dessous sur une couture. Certains lanceurs prennent le changement de vitesse à trois doigts de façon similaire à la balle rapide à quatre coutures, avec de légères modifications.

L'aspect le plus important du changement de vitesse tient à ce que la balle, à la différence des prises de balles rapides, est bien tassée contre la paume de la main. Pour lancer tout changement de vitesse, il faut utiliser les mêmes techniques de lancer et garder la vitesse de bras constante. La prise de la balle ralentira la vitesse du lancer.

EXERCICES

Les exercices suivants sont conçus pour découper les mouvements du lancer en série d'étapes pouvant être isolées. Ils peuvent être pratiqués à de plus courtes distances de lancer.

Exercice au ralenti : Debout sur la plaque, ou sur une fausse plaque (ou simplement sur une ligne dessinée par terre ou sur le gazon), et sans balle, le lanceur commence l'étape du lancer aussi lentement qu'il le peut. Cet exercice de concentration permet à l'instructeur et au lanceur d'observer de très près chaque étape du mouvement et de faire des corrections. Le lanceur fait un faux lancer et complète la série de mouvements avec le suivi.

Exercice du pied pivot : L'exercice du pied pivot commence avec le pied pivot du lanceur placé contre la plaque avec l'arche faisant face à la cible ou au marbre. Le poids est sur le pied de foulée. À ce moment-là, le corps devrait être sous contrôle et au-dessus de l'aire du marbre. Le lanceur transfère son poids au pied pivot, ce qui crée alors le côté directionnel (autrement dit, le côté du gant en direction du marbre), complète le mouvement jusqu'au lever du genou, et finit l'étape. Cet exercice renforce le contrôle sur le marbre, ainsi que la création du côté directionnel.

Exercice de levée du genou : En commençant dans la position du levée de genou, le lanceur garde simplement un levée du genou de trois à cinq secondes avant de compléter le mouvement en passant aux positions de foulée et de lancer. Cet exercice renforce l'équilibre et l'orientation contrôlée vers le marbre.

Exercice de lancer : Avec les pieds plus distants que la largeur d'épaules, et dans une bonne position de lancer (les deux coudes à hauteur d'épaule, la balle à l'opposé et le bras lanceur en forme de "L", le lanceur devrait simplement lever légèrement le pied de foulée, transférer son poids du pied pivot au pied de foulée, continuer l'étape en projetant le coude du côté gant vers le bas et l'arrière en passant la hanche, et lancer la balle avec un bon suivi.

Si nécessaire, l'instructeur peut consolider n'importe quelle position du lancer, simplement en faisant garder ou renforcer la position. Par exemple, un lanceur peut laisser pendre son coude pendant le lancer, et l'instructeur peut corriger ceci en tenant le coude à la hauteur correcte au début du lancer.

Nick Carangi, de Williamsport en Pennsylvanie, est directeur des opérations de la Little League International. Il a étudié à l'université de St. Bonaventure (Olean, N.Y.) où il était lanceur dans l'équipe de baseball. Il a obtenu son diplôme en 1990, un baccalauréat en éducation de niveau élémentaire. Il a aussi servi d'instructeur du lancer pour St. Bonaventure durant ses études supérieures.

LES HUIT PRINCIPES DE BASE DE LA RÉCUPÉRATION APRÈS-LANCER

par JIM RONAI, MS, PT, ATC, CSCS

L'établissement d'un règlement sur le nombre de lancers dans la Petite Ligue de Baseball représente un geste positif pour assurer que le jeu de baseball est sécuritaire aussi bien dans la carrière présente que future de nos jeunes lanceurs.

Comme accessoire complémentaire à ce nouveau règlement sur le nombre de lancers et dans un effort pour protéger la santé et la sécurité des jeunes lanceurs de baseball, nous vous offrons les suggestions d'après-performance suivantes. Puisque la plupart des jeunes lanceurs de baseball, quand ils sont retirés du monticule, ne sont pas nécessairement retirés du jeu, ces suggestions sont destinées à l'après-jeu, ou au moment où le lanceur est considéré comme ayant fini sa journée.

1. C'est avec une routine que les enfants apprennent le plus efficacement. Tous les athlètes ont besoin d'avoir une routine à suivre avant comme après le jeu. Cette routine doit être supervisée et régulière. Les athlètes ont besoin de savoir que la routine doit être complétée correctement avant qu'il ne leur soit permis de participer au jeu ou à l'entraînement qui suit
2. Faites-leur faire une "activité de refroidissement". Faites jogger les lanceurs pendant quatre à six minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à suer. Ceci accroît la circulation sanguine générale à travers tout le corps et le prépare pour une routine de flexibilité d'après-jeu. Accroître le flot sanguin permet au corps de faire circuler le sang oxygéné dans les muscles fatigués. Le sang oxygéné aide les tissus mous à se remettre et à guérir à la suite d'une activité.
3. Passez cinq minutes après la partie à un "programme de flexibilité dynamique" axé sur le mouvement. Incorporez des mouvements pour les avant-bras, les épaules, ainsi que le torse et le bas du corps. Par exemple, faites faire aux athlètes des cercles progressifs des bras vers l'avant et vers l'arrière pour les muscles des bras et des épaules, et des saisies du talon en marchant pour les muscles fléchisseurs des cuisses et des hanches. Ces exercices représentent seulement une portion de la routine d'après-partie qui aide les athlètes à étirer leur corps tout entier. En plus d'accroître le flot de sang oxygéné vers les muscles et les tendons, l'étirement dynamique à la suite d'une performance athlétique aide à atténuer les effets de l'exercice qui rendent le corps raide et endolori.
4. Désignez un membre du personnel pour évaluer la performance du lanceur. S'en tenir à des commentaires simples et concis. Passez en revue les aspects négatifs de la performance du lanceur, mais assurez-vous de terminer la conversation en accentuant le positif. Quand vous le quittez, l'athlète devrait se sentir content de sa performance.
5. Puisque la plupart des jeunes athlètes répondent aux questions sur leur état par un seul mot ou par un haussement d'épaules, élaborer une échelle analogique visuelle permettant aux lanceurs de quantifier leur état avant, pendant, et après la partie. Ce peut être aussi simple qu'une échelle de 1 à 10 avec l'image d'une grimace au n° 1, un visage neutre au n° 5, et un visage souriant au n° 10. Demandez au lanceur comment il se sent avant la partie, à la fin de chaque manche, et à la fin de la performance. L'échelle visuelle permet aux plus jeunes joueurs de pointer facilement vers le chiffre ou l'image qui décrit le mieux comment se sent leur bras. Les instructeurs peuvent se servir de l'échelle pour s'enquérir de la condition du bras d'un lanceur avant la partie aussi bien que de tout symptôme qui peut se développer durant la partie ou à sa fin. Vérifier la perception qu'ont les jeunes lanceurs de leur bien-être physique aide les instructeurs à prendre note des tendances reliées

à la performance ou de blessures potentielles reliées au volume, au manque d'endurance, ou à d'autres variables.

6. Garder de la glace dans une glacière dans l'abri des joueurs est un atout important pour optimiser la récupération d'un lanceur. Gardez quelques sacs de glace pour que les lanceurs puissent en appliquer sur leurs épaules et leurs coudes après un tour de lancer. N'appliquez jamais de glace directement sur la peau, ni pour plus de 12 à 15 minutes. Soyez également conscient que le nerf cubital se trouve aux environs du coin du coude et assurez-vous de ne pas appliquer de glace directement dessus.
7. Ne laissez pas les lanceurs rentrer chez eux et recréer la partie en lançant avec "l'instructeur papamaman". Une fois qu'ils ont terminé au champ, leur journée est finie. Encouragez les familles à suivre cette approche pour la santé de leur enfant.
8. Pour essayer d'établir une performance de lancers constante, les athlètes ont besoin d'acquérir et de maintenir de la force, ainsi qu'un certain contrôle sur leur corps. Une routine cultivant la force, l'équilibre et la coordination, et adaptée à l'âge de vos lanceurs devrait être enseignée au début de la saison et devrait être pratiquée par les lanceurs le lendemain de chaque partie. Ces activités aident à assurer que l'athlète entretient ses "muscles de lancer" sur une base régulière, en préparation de la prochaine partie. Des programmes simples devraient cultiver l'équilibre et renforcer les muscles intérieurs, ainsi que les muscles rotateurs, du dos, et des jambes. Rappelez-vous que la saison est longue, et que sans entraînement, les muscles se fatiguent et perdent de la force à la longue. Maintenez-les en forme pour toute la période.

Jim Ronai MS, PT, ATC, CSCS, est physiothérapeute, entraîneur athlétique certifié par la National Athletic Trainers Association (NATA), ainsi que spécialiste certifié par la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Il est directeur de la physiothérapie et de la médecine sportive chez Rehabilitation Associates, Inc. au Connecticut et directeur du Jim Ronai's Competitive Edge, un programme de conditionnement de la performance athlétique. Jim a fait partie du personnel médical de deux équipes olympiques américaines et il est membre du USA Baseball Medical and Safety Advisory Committee.

Petite Ligue -- Journal de bord de joute lancée

Nom de la ligue _____

Nom de l'Équipe _____

Équipe Adverse _____

Date _____

Nom du Lanceur	No. d' Unif.	Age de Ligue	Rayer le chiffre a chaque lancé.																																		
			X	O																																	
			Encercler le chiffre du dernier lancé dans chaque demi manche.																																		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
			36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
			71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105

L'admissibilité au lancer varie selon l'âge de ligue du lanceur, qui correspond à l'âge du lanceur au 1er mai de l'année courante. Le règlement d'admissibilité au lancer est le Règlement VI (voir le livre actuel des règlements pour plus de détails).
 Une version électronique prête à remplir de cette grille est disponible gratuitement par téléchargement à www.littleleague.org

BUREAUX DE DIVISION

Les bureaux de division de la Petite Ligue sont ouverts à l'année longue afin d'aider et d'orienter les bénévoles. Pour des questions d'ordre général, des suggestions pour améliorer ce livret de règlements, des questions sur les tournois, l'interprétation des règlements et des commandes, adressez-vous au bureau de division de votre région tel qu'indiqué ci-dessous.

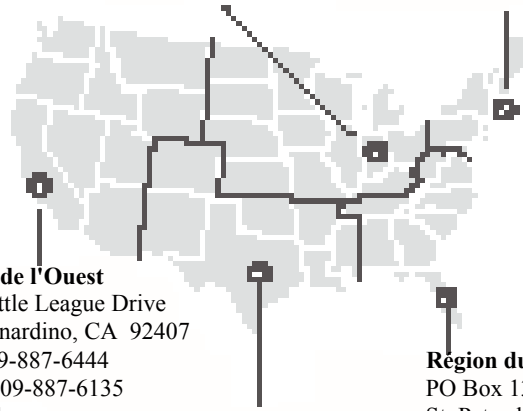
Régions des États-Unis

Région Centre

9802 E. Little League Drive
Indianapolis, IN 46235
Tél.: 317-897-6127
Télec: 317-897-6158
Courriel: centralregion@littleleague.org

Région de l'Est

PO Box 2926
Bristol, CT 06011
Tél.: 860-585-4730
Télec: 860-585-4734
Courriel: eastregion@littleleague.org



Région de l'Ouest

6707 Little League Drive
San Bernardino, CA 92407
Tél.: 909-887-6444
Télec: 909-887-6135
Courriel:
westregion@littleleague.org

Région du sud

PO Box 13366
St. Petersburg, FL 33733
Tél.: 727-344-2661
Télec: 727-344-2665
Courriel: southregion@littleleague.org

Région du sud-ouest

PO Box 20127
Waco, TX 76702
Tél.: 254-756-1816
Télec: 254-757-0519
Courriel: southwestregion@littleleague.org

Régions International

Siège social canadien

235 Dale Avenue
Ottawa, ON
Canada K1G 0H6
Tél.: 613-731-3301
Télec.: 613-731-2829
Courriel: canada@littleleague.org

Siège régional européen

Petite ligue de l'Europe
Al. Melej Ligi 1
Kutno, 99-300, Pologne
Tél.: 011-48-24-254-4569
Télec.: 011-48-24-254-4571
Courriel: europa@littleleague.org



Siège régional de l'Amérique latine

PO Box 10237
Caparra Heights, Puerto Rico
00922-0237
Tél.: 787-982-3076
Télec.: 787-982-3076 ou
787-728-8164
Courriel: latinamerica@littleleague.org

Siège régional de l'Asie-Pacifique

Directeur de la Petite Ligue de l'Asie-Pacifique
c/o Hong Kong Little League
Room 1005, Sports House
1 Stadium Path
Causeway Bay
Hong Kong
Tél.: 011-852-2504-4007
Télec.: 011-852-2504-8629
Courriel: llbapr@hkbaseball.com.kh

