









## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'un sport d'équipe requérant beaucoup de coordination et d'habiletés pour **frapper, attraper** et **lancer** la balle, en plus de **courir très rapidement** sur de courtes distances. Habituellement, **2 équipes** s'affrontent sur le terrain à la fois sablonneux et gazonné, pour frapper le plus grand nombre de **circuits** à tour de rôle. De nombreuses adaptations ont été mises sur pied pour maximiser l'engagement moteur des joueurs, dont le **coop-baseball** et le **minibaseball** que vous aurez la chance d'expérimenter.

## MATÉRIEL

-  1 balle par joueur (caoutchouc mou)
-  Des bâtons de baseball (mousse ou bois)
-  Des repose-balles (*tee-ball*) ou grands cônes
-  Des buts ou pastilles de caoutchouc
-  Des cerceaux
-  Des paniers
-  Des cônes
-  Des dossards (ou chandails de même teinte)

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer d'avoir un **contact visuel** avec le receveur avant de lui lancer la balle.



**Annoncer** son attrapé pour éviter les collisions entre coéquipiers (communiquer sa présence).



**Laisser** tous les joueurs passer à l'offensive avant d'échanger les rôles (pas de **retrait au bâton**).



Éviter de se placer derrière le **frappeur** ou trop près de celui-ci.



Après une frappe, s'abstenir de **lancer le bâton** avant de courir (le déposer au sol).



Après chaque frappe, **échanger les places** entre défenseurs (éviter de faire le « piquet » dans le champ).

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo



Privilégier la pratique à l'extérieur. Toutefois, si vous avez l'espace suffisant et le matériel adapté pour l'intérieur (bâton en mousse et balle en caoutchouc), vous pourrez transporter ce sport de plein air dans votre gymnase.

## ÉCHAUFFEMENT

### SAUVE QUI PEUT !



**MATÉRIEL :** 1 par joueur, 2 et des

**OBJECTIFS :** Poursuivre et toucher les joueurs adverses avec la balle en main en se faisant des passes.

Former des équipes de **5 à 7 joueurs** et délimiter le terrain avec des cônes. À tour de rôle, chaque équipe a **1 minute** et **2 balles** (mousse ou caoutchouc) pour éliminer tous les joueurs des autres équipes. Pour réussir, se faire des passes et toucher l'adversaire avec la **balle en main**. Interdiction de se déplacer avec la balle et possession maximale de **5 secondes**. Quand **un joueur est touché**, il sort du terrain pour faire des étirements dynamiques ou du conditionnement physique (« *jumping jack* », etc.) jusqu'à la fin de la partie.



#### VARIANTES :

- Utiliser des **petits ballons en mousse** pour faciliter l'attrapé (pour les plus jeunes).
- Unir **2 équipes** pour tenter d'éliminer les autres (utiliser 4 balles).



Lancer la balle à un coéquipier qui se trouve près d'un adversaire, comme en situation de jeu où on voudra retirer le joueur adverse avant qu'il n'atteigne le prochain but.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

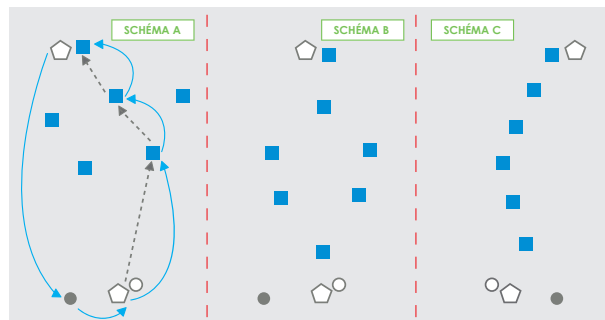
### LA TRAVERSE



**MATÉRIEL :** 15 , 2 et 2 par équipe

**OBJECTIF :** Relayer la balle par-dessus l'épaule. Offrir ses mains en cible lors d'un relai.

En équipe de **5 à 7 joueurs**, relayer **15 balles**, **1 à la fois**, le plus vite possible jusqu'au panier de l'autre côté du terrain. Y arriver **sans se déplacer avec la balle dans les mains** : faire des relais à des joueurs différents ou passer plusieurs fois aux mêmes joueurs. Utiliser la disposition de son choix sur le terrain.






#### VARIANTES :

- **1 BALLE**. Quand le joueur près du panier reçoit la balle, il la garde, court prendre la place du lanceur au marbre, puis la relance rapidement. Faire le plus d'allers-retours possible.
- Varier le **type de lancers** (balle roulante, lancers par-dessous l'épaule ou par-dessus l'épaule).



Utiliser les **2 mains** pour former un panier vers le bas (balle roulante) ou vers le haut (balles lancées par-dessous et par-dessus l'épaule).



MATÉRIEL: Des , des , des  et des 

### ATELIER 1 - LA FRAPPE


**OBJECTIF :** Frapper la balle pour qu'elle soit facile à attraper (trajectoire en cloche, facile).

Avec le bâton de baseball, frapper la balle vers le **mur**, dans le **rideau séparateur** ou dans le **champ**. Frapper à partir d'un repose-balle ou d'un lancer à soi-même, puis donner le bâton au prochain.

#### VARIANTES:

- Placer **1 lanceur** à côté du frappeur qui lance une « balle facile » (arc-en-ciel).
- **JEU.** En **duo**, un joueur frappe la balle haut et loin afin que son partenaire puisse l'attraper avant qu'elle ne tombe au sol. Le coureur commence comme le lanceur dans la variante précédente.

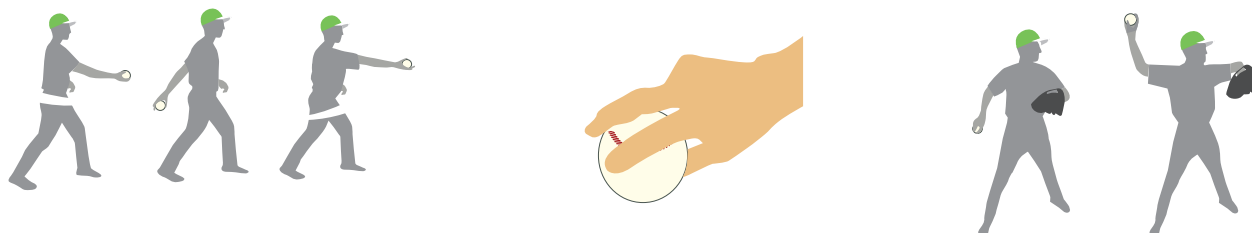


 C'est l'**angle du bâton** lors de l'impact qui permet de diriger la balle plus à droite ou plus à gauche. Il est important d'adopter la bonne **position avant la frappe** : pieds larges, genoux fléchis, coudes ouverts (pas collés comme des ailes de poulet), mains collés et bâton tenu haut.

### ATELIER 2 - LANCE ET ATTRAPE

**OBJECTIFS :** Sentir une bonne prise de balle. Lancer avec précision. Offrir ses mains en cible lors d'une passe.

En **duo**, face à face à **5 m** de distance, se lancer **une balle** de baseball. Faire **20 échanges réussis** pour chaque type de balles : **balles roulées**, lancers **par-dessous l'épaule** et **par-dessus l'épaule**.



#### VARIANTE:

- Se lancer la balle à partir de la **position assise**, avec **1 genou au sol** ou **couché sur le dos**.

### ATELIER 3 - LA BALLE AU MUR

**OBJECTIF :** Se déplacer pour attraper la balle, peu importe sa hauteur et sa vitesse.

Se placer en duo à environ **3 m** devant le **mur** pour s'échanger **une balle**. En alternance, lancer au mur, laisser rebondir la balle au sol, puis l'attraper. Faire un **maximum d'échanges** ou tenter de **marquer des points** contre son partenaire (balle échappée ou attrapée après 2 bonds = **1 point**).

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

### LE COOP-BASEBALL

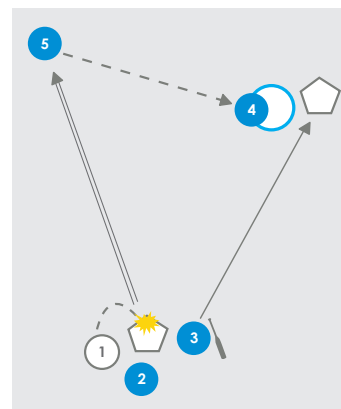


MATÉRIEL: 3 ●, 1 ○, 1 —, 1 🏏 et 1 🏠 par équipe

**OBJECTIFS:** Mettre en pratique le lancer, l'attraper et la frappe dans une adaptation coopérative du baseball.

En équipe de 5 à 7 joueurs, relayer un maximum de balles au cerceau en 3 minutes, sans opposition. Frapper la balle à partir du repose-balle. Chaque balle relayée au cerceau = 1 point.

👉 Dans l'exemple, ① lance à ③ qui frappe vers ⑤ et court vers le 1<sup>er</sup> but; ⑤ attrape la balle et la lance à ④ dans le cerceau. Après sa frappe, ③ pose son bâton au sol et court vers le 1<sup>er</sup> but pour faire une rotation ultrarapide!



## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

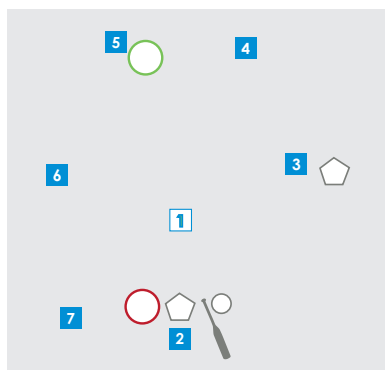
### LE MINIBASEBALL



MATÉRIEL: 1 —, 1 🏏, 1 ●, 1 ○, 1 ○ et 2 🏠 par terrain

**OBJECTIF:** Maximiser les allers-retours entre le 1<sup>er</sup> but et le marbre (offensive) et les retraits (défensive).

Faire s'affronter 2 équipes de 5 à 7 joueurs sur un même terrain: une équipe au bâton (offensive) et l'autre au champ (défensive). Faire 2 à 3 manches de 6 minutes. Tirer au sort pour savoir qui commencera au bâton et échanger les rôles après 3 minutes. Il y a 2 cerceaux de retrait: le rouge reste toujours au même endroit et le vert peut être placé n'importe où par la défensive.



#### LÉGENDE

🏠 BUT	○ FRAPPEUR
■ JOUEUR DÉFENSIF	○ CERCEAU DE RETRAIT MOBILE
□ LANCEUR	○ CERCEAU PRÈS DU MARBRE

👉 **OFFENSIVE:** Frapper la balle et réussir à faire un aller-retour entre le 1<sup>er</sup> but et le marbre (= 1 point). Frapper la balle loin des cerceaux de retrait.

**DÉFENSIVE:** Retirer les frappeurs en captant la balle au vol ou en la relayant à 1 des 2 cerceaux avant que le joueur n'atteigne le but correspond. Après chaque frappe, faire une rotation entre défenseurs (1 prend la place de 2 qui prend la place de 3, etc.).

👉 Pour plus détails sur les ligues de baseball et de minibaseball dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**

