



Guide d'initiation - BASEBALL5 -



UNE INITIATIVE DE :

SPORT, ÉDUCATION, FIERTÉ.

RSEQ

EN COLLABORATION AVEC :



Québec 

ÉQUIPE DE PRODUCTION

RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC (RSEQ)

FÉDÉRATION DE BASEBALL DU QUÉBEC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES (AQLPH)

PARASPORTS QUÉBEC



* COMMUNICATION INCLUSIVE

Ce guide d'initiation est rédigé en cohérence avec l'écriture inclusive proposée par la communauté de pratique en équité, diversité et inclusion (EDI) du réseau de l'Université du Québec (2021). Ainsi, vous pourrez remarquer l'abandon du masculin générique et l'utilisation de termes épicènes.

À noter que nous utilisons la nouvelle orthographe.



Avril 2022 - Première édition © RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) Tous droits réservés.

LA CONCEPTION DE CE GUIDE EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE À L'APPUI ET AU SOUTIEN FINANCIER DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION.

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
Objectifs du guide	4
Comment utiliser ce guide ?	4
Légendes	5
Le baseball5, qu'est-ce que c'est ?	6
LES ESSENTIELS	7
Matériel nécessaire	7
Sécurité	8
Règlementation abrégée	9
Règles essentielles	10
Progression proposée	14
Initiation au baseball5 pour tous	15
Importance de la pratique sportive	15
Façons de voir le handicap	16
Éléments fondamentaux d'une expérience positive	17
Approche inclusive	18
Ressources complémentaires	20
SECTION 1 : HABILITÉS TECHNIQUES	21
Lancer	21
Attraper	23
Frapper avec la main	24
Courir autour des buts	24
SECTION 2 : DÉCOUVERTE	25
Pour le bon déroulement des activités	25
Activités proposées	25
Séances 1 à 6	26
Annexe 1: Activités de retour au calme	39
Annexe 2: Séance de découverte	40
SECTION 3 : INITIATION	42
Pour le bon déroulement des activités	42
Activités proposées	42
Séances 1 à 6	43
Annexe 3: Séance d'initiation	52
SECTION 4 : DÉBUTANT	54
Pour le bon déroulement des activités	54
Équipes équilibrées et calibrées	55
Annexe 4: Mieux attaquer le territoire adverse	56
Annexe 5: Mieux protéger son territoire	57
Annexe 6: Mieux récupérer les balles et les faire circuler	58
Annexe 7: Séance pour débutant	59
BIBLIOGRAPHIE	61

INTRODUCTION

OBJECTIFS DU GUIDE

Ce guide vise à outiller les entraîneurs pour l'animation d'activités et de séances auprès de **participants débutants**. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes: activités parascolaires, séances de découverte en milieu scolaire, activités municipales récréatives, ligues amateurs de baseball5 (B5) en période hivernale, etc.

Le contenu a été conçu pour des participants qui commencent à découvrir le B5 ou à s'y initier. De plus, les activités ont été sélectionnées pour leur simplicité de mise en place et leur intérêt auprès des jeunes.

L'idée derrière ce guide consiste donc à :

- informer sur les **bases du baseball5** et sa **progression** ;
- faciliter la **planification** d'une ou de plusieurs séances en baseball5 ;
- maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Avant de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de lire les sections **INTRODUCTION** et **LES ESSENTIELS** pour connaître le rôle de l'intervenant (entraîneurs, animateurs, etc.) et avoir une vue d'ensemble du sport.

Ensuite, pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes :

1. S'informer sur la **clientèle** (âge, niveau d'habileté, nombre de participants) et se référer à la section appropriée dans le guide.
2. Déterminer l'**intention d'animation** en fonction des objectifs de la section **PROGRESSION PROPOSÉE**.
3. Sélectionner les **activités** selon le temps total de la séance à l'aide des différentes sections du guide :
 - SECTION 1 : HABILITÉS TECHNIQUES DE BASE** (détails techniques des mouvements).
 - SECTION 2 : DÉCOUVERTE** (lancer, attraper, frapper une balle avec la main et courir au but).
 - SECTION 3 : INITIATION** (apprendre à jouer au baseball5).
 - SECTION 4 : DÉBUTANT** (appliquer les habiletés de base en situation de jeu).
4. Adapter les activités aux besoins et aux capacités des participants à l'aide des multiples **variantes** et des conseils de la section **INITIATION AU BASEBALL5 POUR TOUS**.

LÉGENDES

LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

Pour bien comprendre les schémas, se référer à cette adaptation de la légende internationale pour les sports d'équipe avec invasion de territoire.



Source: GAGNON, Gérard (1989). *Hockey: Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques*. Presses universitaires de l'Université de Montréal.

LÉGENDE POUR LE MATÉRIEL

Certains pictogrammes seront utilisés pour illustrer le matériel à employer. En voici la signification.



LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Nous avons tenté de faciliter la lecture des différents éléments du guide à l'aide de ces pictogrammes.



Note: Le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) n'est pas responsable du contenu dans les hyperliens placés en référence.

LE BASEBALL5, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le baseball5, c'est la version de rue du baseball et de la balle molle (*softball*) traditionnels. Le sport a été inventé dans les rues de Cuba, il y a plus de 50 ans, là où on l'appelle *Cuatro Esquinas*. La *World Baseball and Softball Confederation* (WBSC) a d'ailleurs pris son développement en main depuis 2018. Depuis, plus de 40 pays ont adhéré au baseball5, ce qui explique sa présence sur tous les continents. Il y a également eu, à ce jour, plus de 40 tournois de grande envergure à travers le monde.



Le baseball5 peut être pratiqué partout et vous avez besoin seulement d'une balle de caoutchouc. C'est un sport qui permet de s'adapter à différentes situations. Il est inclusif, sécuritaire et abordable. Le baseball5, c'est simple : 5 membres par équipe pendant 5 manches! Pas de bâton, pas de gant, juste une balle de caoutchouc. Le mot clé au B5 : ADAPTATION!

- Pour un exemple de baseball5 en action, consultez la vidéo suivante produite par Baseball Québec : <https://www.baseballquebec.com/fr/page/baseball5.html>

FÉDÉRATION DE BASEBALL DU QUÉBEC

La fédération Baseball Québec est très heureuse de pouvoir produire le présent guide de baseball5. Le nombre d'inscriptions au baseball est en constante progression au Québec depuis le début de la décennie 2010. Comme fédération, nous voulons évoluer et ce guide d'initiation est un outil qui pourra faire découvrir ce beau sport à de nombreux enfants à travers le Québec et ainsi garder le baseball en bonne santé.

Comme nous sommes conscients que le baseball est un sport requérant relativement beaucoup de coordination et d'habiletés motrices, les programmes d'initiation de Baseball Québec sont conçus pour faire bouger les jeunes. Nous avons donc élaboré ce guide pour les personnes débutantes en ayant en tête un objectif : celui de frapper, d'attraper et de lancer le plus grand nombre de balles.

Le baseball conventionnel en formule 9 contre 9 est plus difficile à apprendre en bas âge, car le nombre de contacts avec la balle est limité. Le baseball5 est donc la solution parfaite pour faire bouger énormément les jeunes.

Bref, voilà ce qui vous est proposé dans ce guide d'initiation au baseball5. À vous d'attraper cette belle balle au vol!

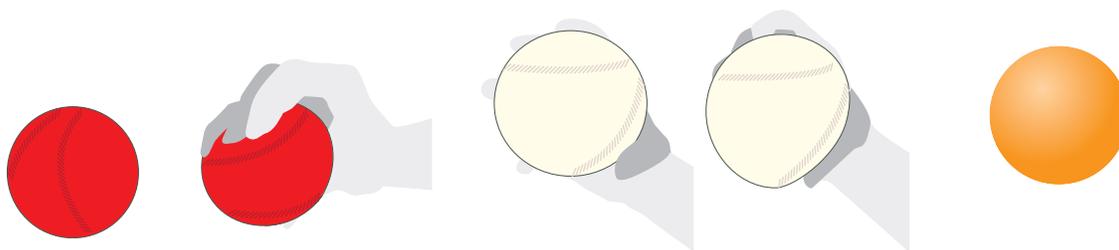
LES ESSENTIELS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

👉 Baseball Québec peut vous orienter afin de vous procurer ce matériel. N'hésitez pas à la contacter !
<http://www.baseballquebec.com/fr/contact.html>

BALLE

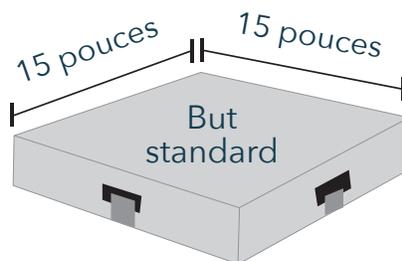
Au baseball5, on n'utilise pas les **balles de baseball** ou les **balles molles (softball)**, car elles sont trop dures. On opte plutôt pour des **balles légères en mousse** de différentes grosseurs ou des balles en caoutchouc mou.



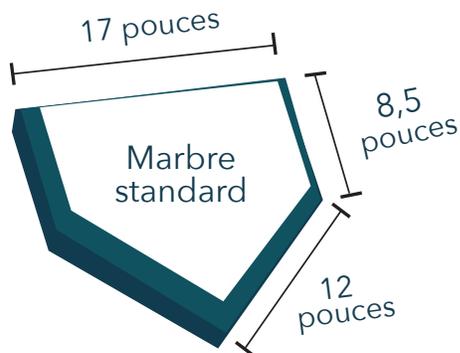
👉 En mode **DÉCOUVERTE** ou **INITIATION**, il est même possible d'utiliser de petits ballons (surface de contact plus grande) pour les jeunes qui ont de la difficulté à frapper la balle avec la main ou à l'attraper.

BUTS ET MARBRE

Idéalement, les **buts** ont une forme carrée de **15 pouces** de côté. Les **1^{er}** et **3^e** but doivent être placés à l'intérieur de l'aire de jeu avec un côté qui touche à la ligne des fausses balles. Le **2^e** but est centré, et non pas à l'intérieur du carré de 40 pieds.



Le **marbre**, quant à lui, prend la forme standard d'un marbre de baseball ou de balle molle (*softball*). Il peut également prendre la forme d'un but standard.



SÉCURITÉ

Voici quelques incontournables qui permettront de prévenir les situations fâcheuses et les accidents.

CIBLE

Communiquer avant d'exécuter un relai : placer ses mains ouvertes devant soi, à la fois pour se protéger et pour offrir une cible au lanceur.



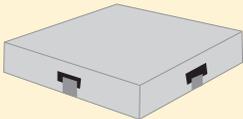
DIRE

Annoncer son attrapé afin d'éviter les collisions entre attrapeurs. Dans le cas contraire, laisser l'espace et la balle à un partenaire qui a annoncé son attrapé.



APRÈS UNE FRAPPE,

Se diriger vers le 1^{er} but (double) pour limiter les risques de collisions entre le relayer et le coureur.



FORCE DU LANCER

S'abstenir de lancer la balle en flèche à son partenaire et éviter le visage.



YEUX DANS LES YEUX

S'assurer d'avoir un contact visuel avant de lancer une balle.



FORMATION D'ÉQUIPES

Éviter qu'un jeune lançant très fort se retrouve avec un pair qui éprouve de grandes difficultés à attraper.



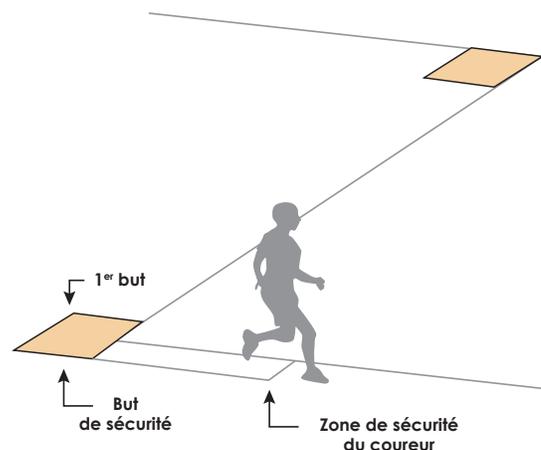
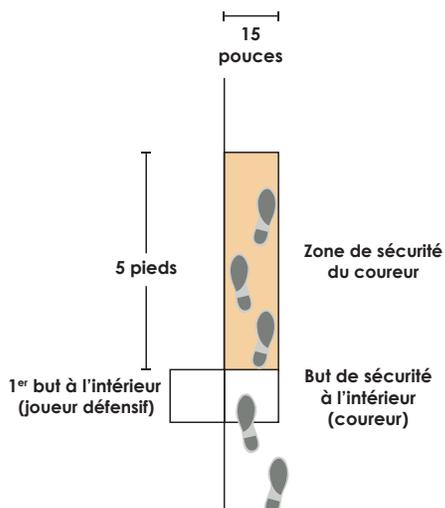
1^{ER} BUT

Pour éviter les collisions, le 1^{er} but est un coussin à deux places. Ainsi, lorsqu'un jeu défensif est réalisé sur le but à l'intérieur de l'aire de jeu, le frappeur-coureur a pour objectif de toucher le but de sécurité situé à l'extérieur de la ligne des fausses balles.

ZONE DE SÉCURITÉ

La personne qui frappe, puis qui court vers le 1^{er} but, après avoir mis la balle en jeu, doit d'abord toucher le but et, afin de conserver son immunité, rester en contact avec le but ou la zone de sécurité de **5 pieds qui suit le but**.

👉 Si le coureur dépasse la zone de sécurité, il est à risque d'être retiré s'il est touché avec la balle par le joueur défensif en possession de celle-ci. Le coureur doit reprendre contact avec 1 pied dans la zone de sécurité pour éviter tout risque de se faire retirer.



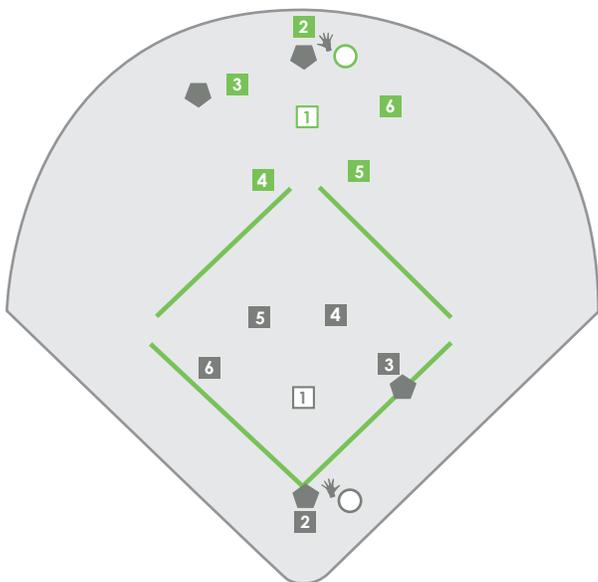
RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE

👉 Garder en tête que les dimensions et les règlements suivants sont idéaux pour des compétitions, mais qu'ils peuvent être adaptés selon les besoins dans la pratique du baseball5.

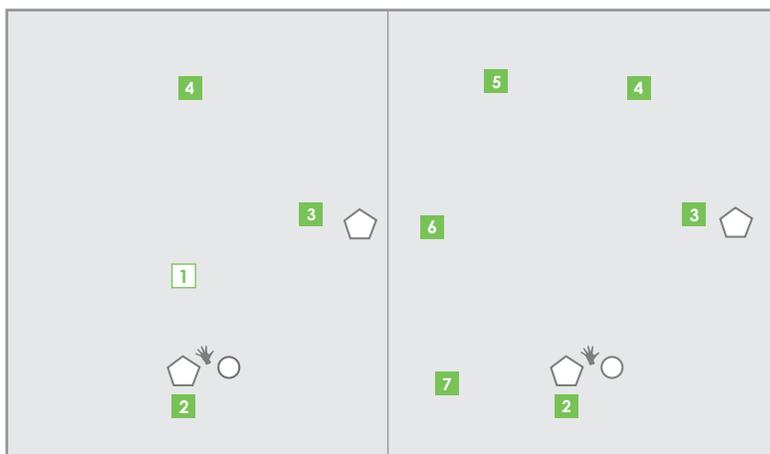
TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Plusieurs aménagements intérieurs et extérieurs sont possibles et toutes les surfaces sont acceptées, été comme hiver. Soyez flexible et adaptez-vous !

Plateaux de jeu sur terrain de baseball



Plateaux de jeu sur terrain rectangulaire



CHAMP INTÉRIEUR

Le champ intérieur est de forme carrée avec 1 but à chaque coin. En partant de la boîte de frappe, située derrière le marbre, les buts sont numérotés dans le sens antihoraire : le 1^{er}, le 2^e et le 3^e but, puis le marbre.

MANCHE

Une manche est une division de partie correspondant à un passage à l'attaque pour chaque équipe. Une partie de baseball5 comporte **5 manches**.

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Le nombre d'athlètes actifs par équipe est de **5**. Le nombre maximum d'athlètes est de 8 (5 actifs en jeu et 3 disponibles pour remplacer).

- **Baseball5 ouvert (open)**. La composition de l'équipe est laissée à la discrétion de l'entraîneur, pourvu qu'elle **respecte la quantité maximale de joueurs**.
- **Baseball5 mixte**. Pour respecter l'alignement d'une équipe mixte, il doit y avoir **autant de filles que de garçons**.

👉 En mode **DÉCOUVERTE** ou **INITIATION**, une équipe peut aligner un maximum de 6 athlètes en défensive alors que l'ordre de frappe peut être d'un maximum de 8 athlètes qui iront tous frapper.

RÈGLES ESSENTIELLES

 Garder en tête que les règlements suivants sont idéaux pour des compétitions, mais qu'ils peuvent être adaptés selon les besoins.

JOUER UNE PARTIE

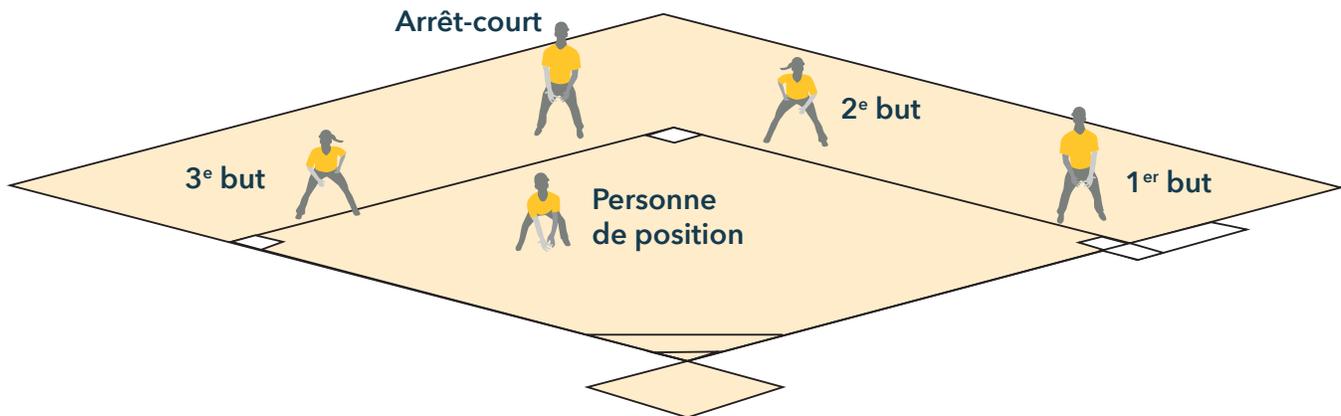
L'équipe locale commence la partie en défensive et l'équipe visiteuse débute à l'attaque.

ÉQUIPE EN DÉFENSIVE

Le but de l'équipe en défensive est d'effectuer 3 retraits pour changer de côté, c'est-à-dire de passer à son tour à l'attaque.

Les 5 membres de l'équipe doivent se trouver à l'intérieur de l'aire de jeu lorsque la balle est mise en jeu (frappée). Bien que non nécessaire, l'une des manières optimales est de se positionner à proximité de l'emplacement des buts :

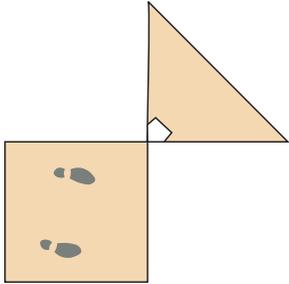
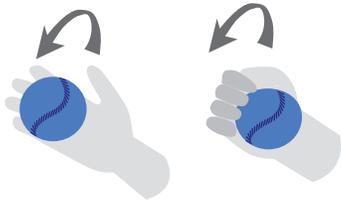
- 1 personne au 1^{er} but
- 1 personne au 2^e but
- 1 personne au 3^e but
- 1 personne d'arrêt-court
- 1 personne de position



RÈGLES ESSENTIELLES (suite...)

ÉQUIPE À L'ATTAQUE

L'équipe à l'attaque détermine un ordre de frappe, incluant ses 5 membres, qui devra être respecté tout au long de la partie sauf si un athlète est remplacé. Dans ce cas, la personne substitut prend la position de l'athlète remplacé dans l'ordre initial de frappe.

<p>Boite de frappe</p> <p>Lors de la frappe, les 2 pieds de l'athlète doivent se trouver entièrement dans la boîte de frappe et y rester jusqu'à ce que la balle soit frappée dans le «territoire des bonnes balles» et au-delà de la «zone de non-rebond».</p>	
<p>Lever la main avant la frappe</p> <p>L'athlète à la frappe doit lever la main avant de s'élancer pour montrer à la défensive la main qui sera utilisée.</p> <p>Si l'action est oubliée avant la frappe, le jeu est annulé. On appelle alors une BALLE MORTE, les coureurs retournent à leur place et l'athlète a droit à une nouvelle frappe.</p>	
<p>Frappes illégales</p> <p>La balle doit être frappée fortement avec la paume de la main, le poing ou l'avant-bras.</p> <p>La balle doit être frappée avec suffisamment de force pour rouler jusqu'à la limite du terrain, sinon la frappe est considérée illégale et l'athlète est automatiquement retiré.</p> <p>Le premier rebond doit s'effectuer au-delà de la zone de 10 pieds et/ou avant la limite au champ extérieur (clôture, mur, etc).</p> <p>👉 En mode DÉCOUVERTE ou INITIATION, les athlètes ont une seconde chance en cas de frappe illégale ou de frappe hors du terrain.</p>	

RÈGLES ESSENTIELLES (suite...)

RETRAITS

L'équipe en défensive doit effectuer **3 retraits** lors de chaque demi-manche pour changer de côté et passer à l'attaque.

👉 En mode **DÉCOUVERTE** ou **INITIATION**, une demi-manche se termine lorsque tous les membres d'une équipe ont frappé. Le nombre de retrait n'est pas comptabilisé.



Faire des retraits en défensive...

Toucher le but sur lequel le coureur est forcé de se rendre avec une partie de son corps ET en ayant la balle en main.

Attraper la balle frappée avant que celle-ci ne fasse 1 rebond au sol.

Toucher le coureur qui n'est pas sur un but avec la main tenant la balle.

Toucher, avec la main tenant la balle, un frappeur qui a atteint le 1^{er} but, mais qui n'a pas réussi à garder au moins 1 pied en contact avec la zone de sécurité au-delà du 1^{er} but (5 pieds).

Se faire retirer à l'attaque (jeux illégaux)...

Toucher une ligne ou mettre le pied en dehors de la **BOITE DE FRAPPE** lors de la mise en jeu.

Frapper la balle dans la «**zone des fausses balles**».

Être **touché** par une balle frappée.
Si le coureur est atteint en étant sur un but, il n'est pas retiré.

Être atteint par une balle frappée si le frappeur-coureur n'est pas sur le but.

Omettre de faire **rebondir la balle** avant que celle-ci touche ou dépasse les clôtures.

Les circuits ne sont pas permis.

Changer l'**ordre de frappe** et frapper à la place d'un coéquipier.*

Anticiper la course et quitter le but occupé avant que la balle soit mise en jeu.

Être touché alors que **2 joueurs ou plus** sont sur le même but.

Le premier coureur a droit au but, le coureur arrière est éliminé.

Frapper la balle en **amorti** volontairement et ainsi faire en sorte qu'elle dépasse à peine la ligne de 10 pieds.

Dépasser son coéquipier lors de la course.

Faire une **glissade**.

Il est interdit de glisser aux buts et au marbre.

* La personne qui se présente dans la boîte de frappe alors que ce n'est pas son tour de frapper est retirée.

RÈGLES ESSENTIELLES (suite...)

INTERFÉRENCE ET OBSTRUCTION

Si l'arbitre juge que le coureur aurait pu éviter une collision ayant eu lieu, une **interférence** doit être appelée.
Si l'arbitre juge qu'un joueur défensif aurait pu éviter une collision ayant eu lieu, une **obstruction** doit être appelée.

BALLE MORTE

- Après la frappe légale, si la balle sort du terrain et ne peut pas être jouée par la défensive, le jeu s'arrête.
- Si la balle frappée sort du terrain et qu'aucun joueur défensif n'a touché la balle, chaque coureur avance vers le but suivant (pas de but supplémentaire accordé).
- Si la balle frappée sort du jeu en rebondissant par-dessus la clôture dans le champ extérieur, le jeu s'arrête. Le frappeur et tous les coureurs avancent automatiquement de 2 buts.
- Si la balle frappée touche un joueur défensif et sort du terrain, chaque coureur avance vers le but suivant (pas de but supplémentaire accordé).

BUTS REMPLIS ET 2 RETRAITS

Quand les buts sont remplis et qu'il y a déjà 2 retraits, chaque coureur avance d'un but, celui qui est au 3^e but devient frappeur et un coureur de substitution est placé au 1^{er} but.

Pour les équipes qui ne comptent que 5 joueurs, le premier à avoir été retiré dans la manche devient coureur substitut au 1^{er} but. L'ordre de frappe doit toujours être respecté.

PREMIÈRE MANCHE

- Le **premier frappeur (F1) frappe un coup sûr** : F1 est au 1^{er} but. Aucun retrait dans la manche. Le deuxième frappeur (F2) se présente au marbre.
- **F2 frappe un coup sûr** : F1 est au 2^e but et F2 est au 1^{er} but. Aucun retrait dans la manche. Le troisième frappeur (F3) se présente au marbre.
- **F3 frappe un coup sûr** : F1 est au 3^e but et F2 au 2^e but ; F3 est au 1^{er} but. Aucun retrait dans la manche. Le quatrième frappeur (F4) se présente au marbre.
- **F4 frappe une chandelle et est retiré** : F1 est au 3^e but ; F2 est au 2^e but ; F3 est au 1^{er} but. Un seul retrait dans la manche. Le cinquième frappeur (F5) se présente au marbre.
- **F5 est retiré, F1 est au 3^e but, F2 est au 2^e but** : F3 est au 1^{er} but et il y a 2 retraits dans la manche. F1 devrait être le frappeur suivant, mais il est au 3^e but. Donc, F1 se présente comme frappeur. F2 avance au 3^e but, F3 au 2^e but et F4 (premier retrait de la manche) se positionne au 1^{er} but en tant que coureur substitut.

FIN DE LA PARTIE

La partie se termine à la fin de la 5^e manche si une équipe a inscrit plus de points que l'adversaire. Si l'équipe locale mène au pointage quand l'équipe visiteuse termine sa 5^e demi-manche à l'attaque, la partie est terminée et l'équipe locale gagne. En cas d'égalité, les équipes doivent jouer des **manches supplémentaires** jusqu'à ce que l'une d'entre elles marque plus de points que son adversaire.

PROGRESSION PROPOSÉE

Voir les 3 catégories présentée dans ce guide d'initiation : **DÉCOUVERTE**, **INITIATION** et **DÉBUTANT**.

 Il est à noter qu'un participant peut chevaucher 2 catégories sans que sa progression en soit affectée. En d'autres mots, il est possible de rassembler des participants qui ont des habiletés différentes et d'avoir du plaisir à jouer au baseball5 malgré tout.

	FRAPPER AVEC LA MAIN	LANCER LA BALLE	ATTRAPER LA BALLE	RÈGLES DE BASE BASEBALL5 OU BASEBALL
DÉCOUVERTE L'objectif est d'amener les jeunes à découvrir une version simplifiée du baseball. C'est une présentation sans restrictions et qui mise sur le plaisir.	Habilitéé inconnue	Habilitéé inconnue	Habilitéé inconnue	Règles inconnues et fonctionnement d'une partie à apprendre
INITIATION L'objectif est d'initier les jeunes aux différentes techniques de base, aux principes de jeu et aux règles du baseball5.	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Règles connues, mais pas maîtrisées et compréhension du fonctionnement d'une partie
DÉBUTANT L'objectif est d'amener les jeunes à jouer des parties de la bonne façon.	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Habilitéé connue, mais pas maîtrisée	Règles connues et compréhension du fonctionnement d'une partie

INITIATION AU BASEBALL5 POUR TOUS

IMPORTANCE DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Les raisons qui poussent les jeunes et les moins jeunes à s'engager dans la pratique d'activités physiques et sportives sont multiples. Certaines personnes sont motivées par les bienfaits qu'elle procure sur la santé physique, d'autres bénéficient de ses impacts positifs sur la santé mentale, tandis que d'autres misent sur des éléments qui vont au-delà du corps. La pratique sportive permet de :



DÉVELOPPER les habiletés motrices et d'améliorer la condition physique ;



DÉVELOPPER l'estime, la valorisation et la confiance en soi ;



CRÉER de nouvelles connexions dans le cerveau et de les maintenir ;



DÉVELOPPER les habiletés sociales.

Source: LE SPORT C'EST POUR LA VIE (2020). *Développer la littératie physique - Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens.* <https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads//2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf>

Les personnes en situation de handicap, plus spécifiquement, bénéficient de tous les bienfaits mentionnés précédemment. De plus, la pratique d'activités sportives permet à ces gens de répondre à des besoins essentiels pour l'estime de soi.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Ces personnes ont besoin de se sentir **incluses, acceptées** et **respectées** par le reste du groupe.

AUTONOMIE

Ces personnes ont besoin de se sentir **indépendantes**, d'avoir la possibilité de faire des choix et de contrôler la situation.

RAISON D'ÊTRE

Ces personnes ont besoin de **donner un sens** à leur pratique, de sentir que leur présence est importante et qu'elles ont une responsabilité par rapport aux autres.

MAITRISE DE SOI

Ces personnes ressentent le besoin d'être **compétentes** et en possession de leurs moyens.

DÉPASSEMENT DE SOI

Ces personnes ont besoin de **relever des défis** à la hauteur de leurs capacités (ni trop faciles ni trop difficiles).

ENGAGEMENT

Ces personnes ont besoin d'être ancrées dans le **moment présent**, d'être **passionnées** et d'**aimer** l'activité qu'elles pratiquent.

Source: CDPP (2020). *The Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children, Youth and Adults with a Disability including Quality Participation Checklist Audit Tool.* <https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20Quality%20of%20Participation%20Blueprint%20Jan%202020.pdf>

FAÇONS DE VOIR LE HANDICAP

Le baseball5 est un sport qui peut s'adapter tous. Il présente assurément un profil gagnant pour les personnes en situation de handicap qui aiment l'aspect social du baseball. Il existe 3 modèles pour comprendre et aborder le handicap. Ces derniers modifieront la façon de percevoir les potentialités et les limitations des personnes concernées.

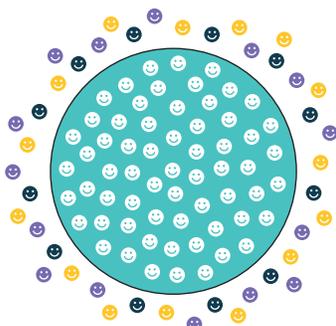
 MODÈLE MÉDICAL	 MODÈLE RELATIONNEL SOCIAL	 MODÈLE SOCIAL
<ul style="list-style-type: none">👓 Mise sur le handicap et contraint ainsi le corps à son diagnostic médical.👓 Voit l'intervention médicale comme la seule solution pour résoudre ou éliminer le handicap.💡 Avec ces lunettes, on considère le handicap comme quelque chose qui doit être réglé. On ne cherche pas de moyens pour faire tomber les barrières sociales.	<ul style="list-style-type: none">👓 Se situe entre le modèle médical et social : voit les effets du handicap et la manière dont les structures sociales peuvent restreindre les effets d'une inclusion totale.👓 Mise sur la communication avec l'athlète pour éliminer les obstacles et maximiser les répercussions positives de l'entraînement.💡 Avec ces lunettes, on mise sur l'expérience vécue par la personne en situation de handicap.	<ul style="list-style-type: none">👓 Mise sur les barrières sociales liées au handicap qui causent l'exclusion et la discrimination des personnes touchées.👓 Évite de voir les limitations médicales du handicap.💡 Avec ces lunettes, si une personne hésite à pratiquer un sport, ce n'est pas parce qu'elle est en fauteuil roulant ; c'est à cause des escaliers qui permettent d'accéder au complexe. Ainsi, on voudrait contrer l'obstacle en installant une rampe.

Source : ATHLÉTISME CANADA (2020). *Devenir prêt pour le para : guide des ressources d'inclusion et d'intégration du para-athlétisme au Canada*. <https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenez-pret-pour-le-para-FINALE-1-1.pdf>

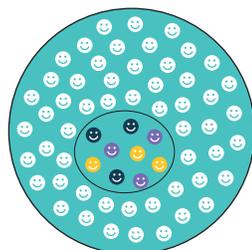
QUELQUES DÉFINITIONS

Pour faire la lumière sur certains concepts, voici quelques définitions.

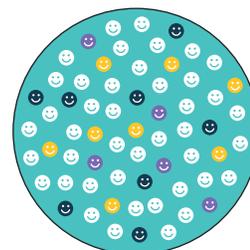
- **Handicap.** Conséquence de l'environnement et de la société qui empêche une personne de participer à une activité sportive. Il peut être temporaire (p.ex. : blessure) ou permanent.
- **Déficienc**e. Problème dans la fonction ou la structure du corps. Elle peut être sensorielle (auditive et visuelle), intellectuelle ou physique et motrice.
- **Incapacité.** Obstacle qui découle de la déficience.
- **Intégration et inclusion.** Place laissée dans le groupe au jeune en situation de handicap, selon ses capacités et ses préférences.



EXCLUSION



INTÉGRATION



INCLUSION

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX D'UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

Pour réussir à adopter une **APPROCHE INCLUSIVE** et ainsi favoriser une expérience positive dans la pratique sportive, on doit tenter de :

- **SENSIBILISER** l'ensemble des jeunes et de l'équipe d'animation aux attitudes et aux comportements discriminatoires (pour mieux les comprendre et les éviter);
- **MIEUX OUTILLER** les membres de l'organisation (à tous les niveaux) pour promouvoir l'acceptation de la différence et ainsi lutter contre la discrimination lors des séances;
- **DÉVELOPPER** des approches, des interventions et des programmes innovants en matière d'expérience de loisir ou de sport inclusif.

Source: AQLPH (2020). *Guide de référence vers une intégration réussie dans les camps de jour.*

<https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Guide-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-Vers-une-int%C3%A9gration-r%C3%A9ussie-2020-1.pdf>



APPELLATIONS RESPECTUEUSES

	<ul style="list-style-type: none"> • Personne ayant un handicap ou une déficience 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne handicapée, invalide, infirme ou estropiée
	<ul style="list-style-type: none"> • Personne atteinte de... ou ayant... (nom de la déficience) 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne souffrante, victime de..., affligée par..., frappée par...
	<ul style="list-style-type: none"> • Usager d'un fauteuil roulant 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne confinée au fauteuil roulant
	<ul style="list-style-type: none"> • Personne n'ayant pas de handicap 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne normale
	<ul style="list-style-type: none"> • Personne ayant une déficience intellectuelle 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne retardée, déficiente, mongole ou ayant un problème mental
	<ul style="list-style-type: none"> • Personne ayant un handicap ou une déficience congénitale 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne déformée ou avec des malformations
	<ul style="list-style-type: none"> • Personne ayant un problème de santé mentale ou vivant avec une déficience psychique 		<ul style="list-style-type: none"> • Personne aliénée, folle, névrosée ou malade mentale

Source: ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS AYANT UN HANDICAP. *Des mots respectueux.*

<https://ala.ca/sites/default/files/wp-content/uploads/Des-mots-respectueux-1.pdf>

APPROCHE INCLUSIVE

L'approche inclusive permet à toute personne, quelles que soient ses capacités, d'utiliser de façon identique ou similaire, les services offerts à l'ensemble de la population. Concrètement, on mise sur 3 axes: l'**ACCUEIL (1)**, la **COMMUNICATION EFFICACE (2)** et les **AJUSTEMENTS, MODIFICATIONS ET REMPLACEMENTS PROPOSÉS (3)**.

1 ACCUEIL

L'accueil ne se limite pas à recevoir la personne, mais à adopter une attitude et des comportements qui sauront démontrer, au-delà des gestes, que vous êtes à l'écoute et ouvert à la présence du participant.

AVANT LA SÉANCE

- S'informer sur les **besoins du jeune** pour déterminer le type d'encadrement requis (changement de ratio pour l'animation, intégration dans un groupe d'âge différent...).
- S'assurer que le site est **accessible** et que les déplacements y sont faciles.
- Planifier à l'avance le **matériel nécessaire** et faire des demandes aux responsables si nécessaire.
- S'informer des **capacités et des limites** du jeune (besoin de s'isoler, de bouger, de prendre des médicaments...).

PENDANT LA SÉANCE

- S'intéresser** aux champs d'intérêt et aux aspirations sportives du jeune (tisser un lien).
- Demander** au jeune s'il désire obtenir de l'aide (ne jamais présumer des capacités ou des incapacités du jeune).
- Faire preuve de **patience**, être à **l'écoute** et rester **disponible**.
- Souligner les **succès**.

👉 Tout le monde souhaite avoir des relations significatives avec les autres. Pour ce faire, il faut instaurer un climat de confiance qui contribue à construire des interactions positives et réciproques avec les autres.

2 COMMUNICATION EFFICACE

Pour apprendre et comprendre son environnement, l'humain fait appel à ses sens. Ainsi, il est possible que 3 jeunes interprètent le même message de 3 manières différentes.



COMPRÉHENSION VISUELLE

La personne comprendra l'exercice par l'observation du geste auquel vous allez associer l'action attendue.



COMPRÉHENSION AUDITIVE

La personne comprendra l'exercice par les mots ou les sons qui seront associés à l'action demandée.



COMPRÉHENSION KINESTHÉSIQUE

La personne comprendra l'exercice par le mouvement que vous lui ferez faire, en déplacement ou sur place, et auquel vous allez associer l'action attendue.

Pour qu'un exercice soit bien compris, s'assurer que :

- les **explications verbales** sont claires ;
- les **gestes** sont précis et justes ;
- les **images** utilisées (pictogrammes) pour illustrer les consignes sont simples et justes ;
- les démonstrations gestuelles et les explications verbales sont **cohérentes** (éviter la confusion) ;
- les consignes sont **courtes** et **simples** ;
- le **rythme d'élocution est suffisamment lent**, mais pas trop (pour permettre l'assimilation de l'information) ;
- les jeunes ont bien compris avant de les laisser jouer (poser des **questions ouvertes**).

3 AJUSTEMENTS, MODIFICATIONS ET REMPLACEMENTS PROPOSÉS

Pour répondre aux besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap dans l'animation de séance de baseball5, il faut faire preuve d'écoute, mais surtout de créativité et de flexibilité. On propose ici une démarche qui permettra d'adapter la séance selon les 7 domaines.

ORIENTATION SPATIALE

- ✓ **Taille du terrain** (diminuer ou augmenter la surface de jeu ou la distance entre les buts)
- ✓ **Repos** (s'assurer qu'il y a un espace pour se reposer ou décompresser)
- ✓ **Matérialisation de l'espace** (délimiter le terrain avec plusieurs couleurs de craie pour les lignes)
- ✓ **Stimuli** (diminuer la lumière, les distractions externes ou le bruit ambiant)
- ✓ **Type de surface** (choisir une surface plus dure pour faciliter le déplacement)



MATÉRIEL

- ✓ **Taille de la balle** (choisir une plus grosse balle ou un ballon pour faciliter la frappe et l'attrapé)
- ✓ **Poids de la balle** (utiliser une balle en mousse prévue pour l'extérieur)
- ✓ **Zone de contact avec la balle** (porter un gant dans la main qui frappe)



ADAPTATIONS CORPORELLES

- ✓ **Position** (s'asseoir)
- ✓ **Simplification de la tâche** (utiliser un support pour balle (*T-Ball*) pour se concentrer uniquement sur la frappe)



TEMPS

- ✓ **Repos** (prévoir des pauses entre les périodes de jeu)
- ✓ **Apprentissages séquencés** (prévoir de petits blocs d'apprentissage répartis sur plusieurs séances)
- ✓ **Fatigabilité** (s'ajuster à l'endurance)
- ✓ **Pression temporelle injustifiée** (prévoir un temps raisonnable pour faire la tâche en donnant une deuxième et une troisième chance à la frappe avant de retirer le joueur)



RÔLES ET RÈGLES

- ✓ **Nouvelles règles** (obtenir un consensus du groupe pour réduire le nombre de joueurs sur le terrain)
- ✓ **Zone proximale de développement** (proposer une tâche ni trop facile ni trop difficile et offrir des choix)
- ✓ **Règles spéciales** (proposer des contraintes ou des avantages au jeune pour rééquilibrer les chances en remplaçant la course par la marche)



RELATIONS

- ✓ **Accompagnement individuel** (demander à un pair d'aider ou recourir à une personne accompagnatrice)
- ✓ **Routine** (ritualiser les différents temps de la séance)
- ✓ **Réactivité de l'adulte** (modifier en direct en fonction du comportement du jeune)
- ✓ **Sens** (décider ensemble des règles pour qu'elles soient cohérentes avec les besoins)



COMMUNICATION

- ✓ **Méthodes de communication** (utiliser des pictogrammes, illustrer avec des gestes et faire des démonstrations)
- ✓ **Simplification de la tâche** (scinder en tâches courtes et chronologiques)
- ✓ **Vérification de la compréhension** (poser des questions ouvertes)
- ✓ **Consignes** (reformuler ou verbaliser autrement)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Il ne faut surtout pas hésiter à demander de l'aide ou de l'accompagnement si vous en sentez le besoin. Voici quelques pistes d'organismes et d'outils qui pourraient être utiles.



Trousse d'intervention en contexte de **loisir inclusif** de l'AQLPH. <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/01/guide-utilisation-trousses-intervention-AQLPH-Web.pdf>

Pistes de solution pour rendre une **activité inclusive**. <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Programmation-inclusive-Comment-rendre-une-activit%C3%A9-inclusive.pdf>



Programme **Au-delà des limites** de Parasports Québec qui facilite l'accès à la pratique parasportive.

<https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/>



Dix éléments incontournables pour accueillir des para-athlètes selon Athlétisme Canada (document disponible en français et en anglais).

<https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenez-pret-pour-le-para-FINALE-1-1.pdf>



Programme **Inter'Actif** d'Altergo et Adaptavie. L'objectif est de fournir des ressources informatives et ludiques aux intervenants en milieu scolaire, afin que tous les jeunes puissent bouger, peu importe leur niveau d'habiletés!

<https://www.defisportif.com/lorganisation/programme-interactif/>



Module de **formation en ligne** par le PNCE de l'Association canadienne des entraîneurs sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap.

<https://coach.ca/fr/entraîner-des-athletes-ayant-un-handicap-0>



Outils et programmes développés par les Olympiques spéciaux pour les jeunes présentant une déficience intellectuelle.

<https://www.specialolympics.ca/fr/informez-vous/profils-dentraîneur>
<http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/fr/programmes-pour-jeunes-athletes.sn>



Document de la Société du sport pour la vie sur l'importance d'**offrir des occasions équitables** pour tous (p.57).

<https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads/2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf>



Lecture intéressante sur l'inclusion dans les cours d'éducation physique et à la santé (**contexte scolaire**).

<https://www.cairn.info/revue-reliance-2007-2-page-92.htm>

L'essentiel est d'offrir une **EXPÉRIENCE DE QUALITÉ À TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTES**, ayant des besoins particuliers ou non.

SECTION 1 : HABILITÉS TECHNIQUES DE BASE

Dans la présente section, vous retrouverez des illustrations et des points clés pour réussir les habiletés techniques de base en baseball5 : lancer, attraper, frapper avec la main et courir.

LANCER

Il existe 2 lancers pour atteindre la cible rapidement: le **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** et le **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.

▶ Exemple présenté par Baseball Canada : <https://www.youtube.com/watch?v=zQZLFNKT4qI>

PRISE DE LA BALLE

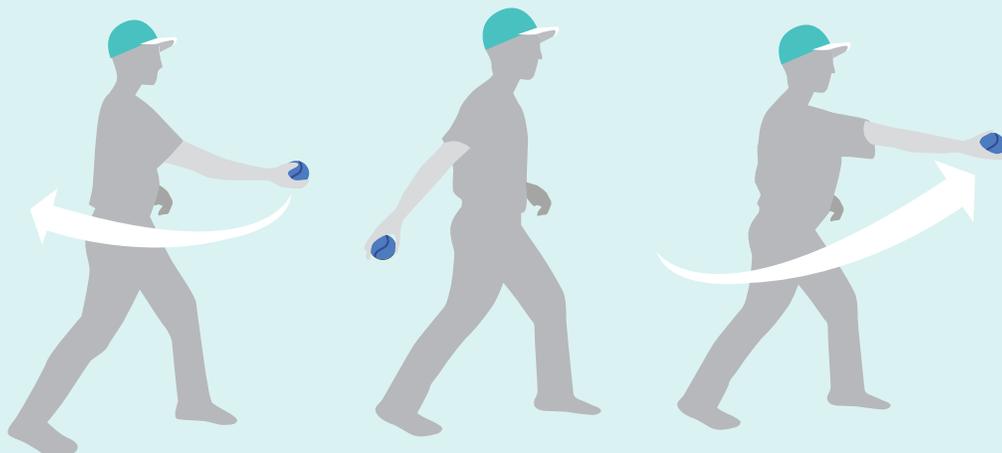
Prendre la balle avec 2 doigts au-dessus (main pleine) ou 3 doigts si la main est trop petite, et avec le pouce en dessous. Les 2 autres doigts touchent aussi à la balle sur le côté. Si la balle a une couture, celle-ci doit former un «C» et un «H» avec les 2 doigts au-dessus comme pour le sigle des Canadiens de Montréal.



LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE (OU REMISE)

👉 Très utilisé au baseball5 pour le relai sur courte distance.

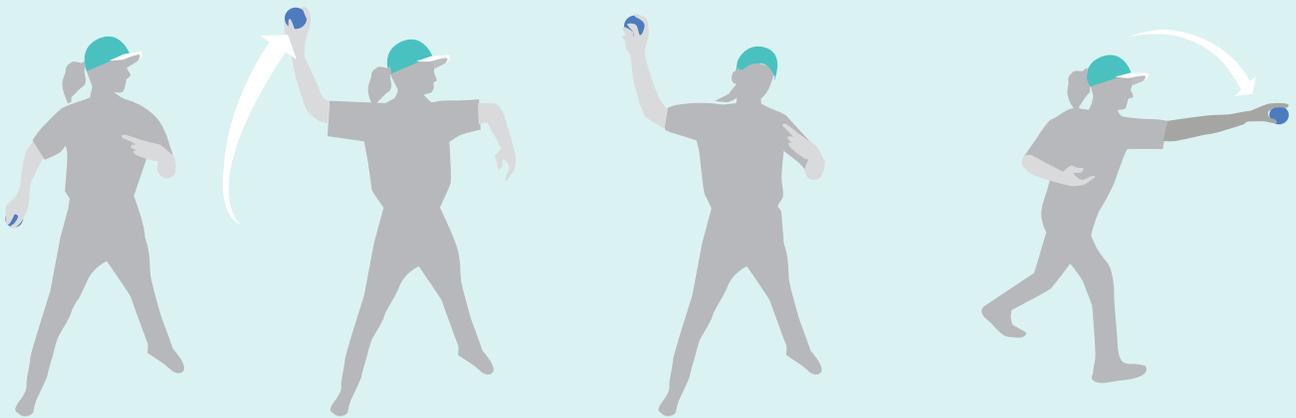
- 1 Tourner le corps tout entier face à la cible avec les pieds décalés ; les jambes ne bougent pas durant le mouvement. Tenir la balle à 3 doigts sur les coutures et commencer le mouvement avec la main vers l'avant et le bras presque en complète extension.
- 2 Reculer le bras, en le gardant presque complètement tendu jusqu'à la hauteur de la hanche derrière soi.
- 3 En gardant le bras en extension, ramener le bras vers l'avant et relâcher la balle en pointant vers la cible.



LANCER (suite...)

LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE (OU RELAI)

- ☞ Miser sur la précision des lancers, grâce à un bon geste technique. La vitesse viendra ensuite avec le contrôle des mouvements.
 - ☞ Durant le lancer, garder la tête droite vers la cible en tout temps. Placer les pieds de départ perpendiculaires à la cible, le pied opposé au bras lanceur toujours devant.
 - ▶ Exemple présenté par Baseball Canada : <https://www.youtube.com/watch?v=kO90J7EBsgo>
 - ☞ Utiliser au baseball5 pour le relai sur une longue distance (supérieure à 2 m).
- 1 Après avoir touché les 2 mains ensemble, commencer la rotation du bras lanceur (roue) vers le bas.
 - 2 En remontant la main vers l'arrière, amener les coudes des 2 bras à la hauteur des épaules et pointer le coude opposé au bras lanceur vers la cible.
 - 3 Au moment de lancer la balle, garder les coudes à la hauteur des épaules. Faire le transfert de poids vers l'avant en même temps que la rotation du tronc et former un angle d'environ 90° avec le bras lanceur (la balle ne doit pas passer près de l'oreille).
 - 4 En terminant, relâcher la balle loin devant en pointant la main vers la cible et amener le coude opposé derrière près du corps.



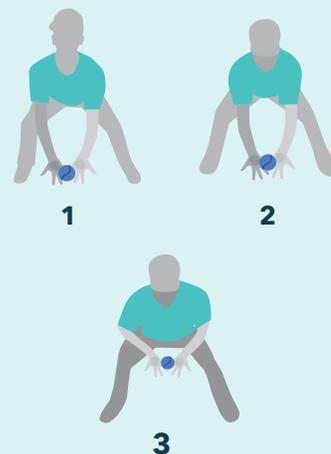
ATTRAPER

En bas âge, il est conseillé de privilégier l'attrapé avec les 2 mains. Demander toujours aux jeunes de voir la balle entrer en contact avec leurs mains, cela évitera un grand lot de balles échappées.

ATTRAPER UN ROULANT

▶ Exemple présenté par Baseball Canada (sans gant au baseball5):
<https://www.youtube.com/watch?v=q-zpukl3JNs>

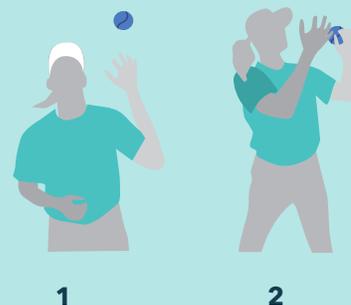
- 1 Décaler les pieds légèrement, plus larges que les épaules, fléchir les genoux et placer les mains au sol, loin devant soi.
- 2 Quand la balle touche les mains placées en panier, sécuriser la balle avec les 2 mains, comme une mâchoire de crocodile, avec la main du bras lanceur sur le dessus.
- 3 Amortir la balle en la ramenant vers son nombril. La main du bras lanceur la saisit, de la bonne manière, pour être déjà prête à la relancer.



ATTRAPER UN BALLON

▶ Exemple présenté par Baseball Canada (sans gant au baseball5):
<https://www.youtube.com/watch?v=HNZVbwNi-K8>

- 1 Placer les mains au-dessus des épaules, et non au-dessus de la tête, en gardant le coude de la main qui attrape (ou les coudes quand on attrape la balle des 2 mains) en bas de celle-ci et non sur le côté.
- 2 Garder les yeux rivés sur la balle et, au moment du contact avec les mains, protéger la balle avec la main du bras lanceur sur le dessus.



ATTRAPER UN RELAI

▶ Exemple présenté par Baseball Canada (sans gant au baseball5):
<https://www.youtube.com/watch?v=R5MJ7F5wfHA>

- 1 Donner une bonne cible au partenaire en mettant les 2 mains grandes ouvertes vis-à-vis de la poitrine. Les pouces doivent être près l'un de l'autre.
- 2 Pour un lancer sous la ceinture, retourner les mains en panier avec les petits doigts (auriculaires) près l'un de l'autre.
- 3 Au contact de la balle, la regarder et l'amortir vers sa poitrine en la ceinturant des 2 mains. Préparer simultanément la main de son bras lanceur à relancer la balle rapidement!



FRAPPER AVEC LA MAIN

👉 Au baseball5, les personnes débutantes ont souvent tendance à vouloir frapper la balle le plus fort possible sans viser nulle part. En visant le milieu, il est plus facile de contrôler le geste, ce qui augmente ainsi l'efficacité. Le principal objectif est de frapper la balle au sol avec la paume de la main, et non de s'élaner le plus fort possible.

POSITION DE DÉPART

▶ Exemple présenté par Baseball Canada (sans bâton au baseball5) : <https://www.youtube.com/watch?v=rNQNC97bBXg>

- Placer les **pieds** plus larges que les épaules et perpendiculaires à la cible.
- Fléchir légèrement les **genoux** pour adopter une position athlétique.
- Amener la main de frappe dans la région derrière l'oreille à la hauteur des épaules.
- Tenir la balle avec l'autre main, paume vers le haut, devant, à la hauteur du nombril.

AMORCE

Porter le poids vers l'arrière en amenant le bassin légèrement décalé au-dessus de la jambe arrière.

ÉLAN

Au même moment, transférer le poids de la jambe arrière vers l'avant, en tournant le genou et le pied de cette jambe vers l'avant. Voir que l'on frappe la balle légèrement devant la jambe avant. Après l'impact, continuer le mouvement des mains vers l'avant pour finalement terminer près de l'épaule et de l'oreille.

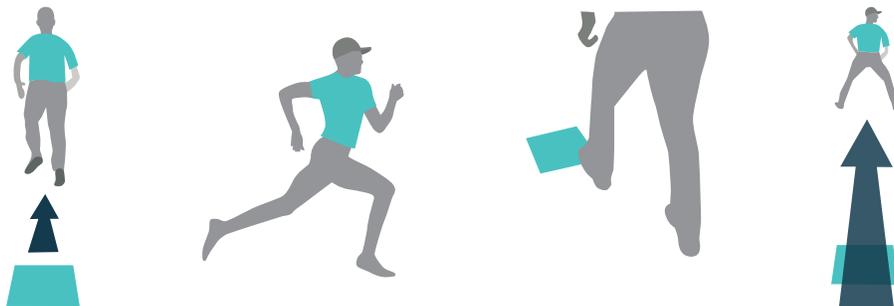


COURIR

COURSE AU 1^{er} BUT APRÈS LA FRAPPE

▶ Exemples de courses présentés par Baseball Canada : <https://www.youtube.com/watch?v=QGyHwtvRz34>

- 1 Se diriger vers le 1^{er} but dès que la balle est frappée dans le territoire des balles en jeu.
- 2 Courir **en ligne droite le plus vite possible** (ne pas attendre de voir si la balle est captée ou non).
- 3 **Toucher le but** (orange ou double) à l'extérieur, le plus près de soi possible.
- 4 Dépasser le 1^{er} but sans ralentir (il est permis de le dépasser après l'avoir touché sans craindre de retrait). Une fois dépassé, ralentir en élargissant la base des pieds.



SECTION 2: DÉCOUVERTE

L'objectif de cette section est d'amener les jeunes à découvrir une version simplifiée du baseball. C'est une présentation sans aucune restriction et avec du plaisir assuré. Les jeunes sont en mode **DÉCOUVERTE** si :

- la capacité à **FRAPPER AVEC LA MAIN** est limitée ;
- la capacité à **ATTRAPER** la balle est limitée ;
- la connaissance des différentes techniques pour **LANCER** la balle est limitée ;
- la connaissance de la **RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE** du baseball5 ou du baseball est absente.

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

 <p>S'assurer d'avoir un contact visuel avec le receveur avant de lancer la balle ou de la frapper.</p>	 <p>Éviter de se placer derrière l'espace de frappe ou trop près de celui-ci.</p>	 <p>Après chaque frappe, échanger les places en défensive (éviter de faire le « piquet » dans le champ).</p>
 <p>Annoncer son attrapé pour éviter les collisions (communiquer sa présence).</p>	 <p>Laisser tous les membres d'une équipe frapper avant d'échanger les rôles (pas de retrait).</p>	

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Séances	Échauffement	Activités	Jeu de la fin
SÉANCE 1	LA TRAVERSE	(A1) LA FRAPPE AU CHAMP (A2) LE RELAI SUR PLACE (A3) LE CONTRE-LA-MONTRE	LE NETTOYAGE
SÉANCE 2	LE GRAND TOUR	(A1) LE COUP SUR COUP (A2) LA REMISE PAR-DESSUS (A3) LA REMISE PAR-DESSOUS	LE GRAND CHELEM
SÉANCE 3	LE VOL DE BUT	(A1) LE CHOIX DE CIBLE (A2) LA BALLE AU MUR 1.0 (A3) LE JEU DE Poches GÉANT	LANCE ET COMPTE !
SÉANCE 4	LA BALLE AU MUR 2.0	A1) L'ENCHAINEMENT (A2) LE SPRINT (A3) LE TRIO EFFICACE	LE BASEBALL5
SÉANCES 5 ET 6	AU CHOIX	FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE !	LE BASEBALL5

SÉANCE 1

👉 Trouver des façons efficaces et très utiles de frapper, d'attraper la balle lancée par 1 partenaire et de la lui relancer.

ÉCHAUFFEMENT

LA TRAVERSE

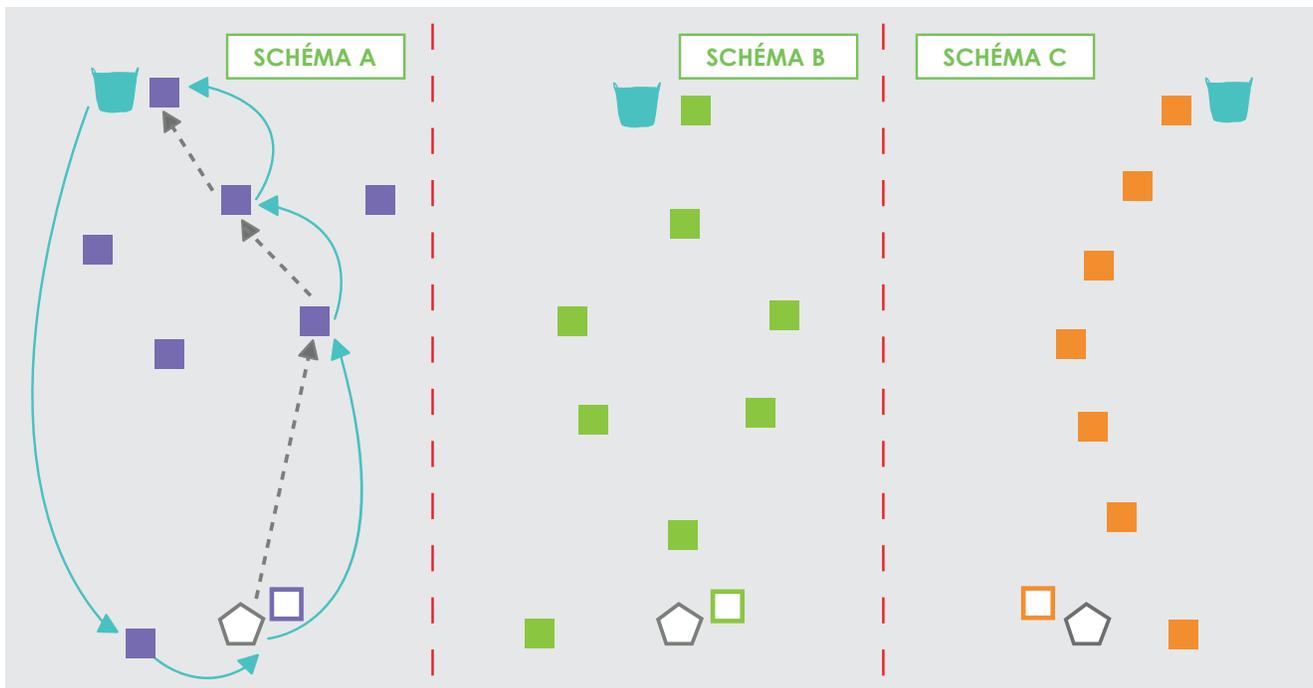
MATÉRIEL : Des ●●●, 1 🍵, 1 ⬡ et 1 ◻ par équipe

OBJECTIF : Faire traverser un maximum de balles de l'autre côté du terrain sans se déplacer avec elles.

Placer 3 grandes équipes côte à côte, chacune dans son terrain, avec 1 panier de balles au marbre et 1 seau vide au 1^{er} but (schéma A).

- Commencer au marbre.
- Lancer la première balle vers 1 coéquipier qui l'attrape et la relance à un autre coéquipier, et ainsi de suite jusqu'au jeune placé à côté du seau pour y déposer la balle (schéma A).
- Suivre son relai et prendre la place du jeune visé.
- Quand la balle est déposée dans le seau, se déplacer vers un jeune en attente près du marbre et envoyer une seconde balle. Être la première équipe à remplir son seau ou à avoir le plus de balles, selon le temps alloué.

👉 Utiliser le **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou le **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.



VARIANTES :

- Essayer **plusieurs dispositions** pour les relais comme sur les schémas (B) ou (C).
- Quand la **balle est échappée**, recommencer à partir du seau de départ.
- Utiliser seulement **1 balle** par équipe ; lorsque le jeune au 1^{er} but reçoit la balle, il court prendre la place du lanceur avec celle-ci pour la relancer rapidement.

SÉANCE 1 (suite...)

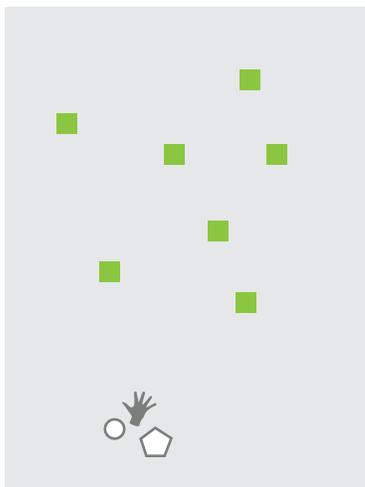
ATELIER 1

LA FRAPPE AU CHAMP

MATÉRIEL: Des ● ●

OBJECTIF : Frapper efficacement des balles dans le champ en visant des espaces libres.

Avec la main, frapper des balles dans le champ. La personne qui récupère 2 balles vient frapper à son tour. Pour faciliter la frappe, utiliser un support pour balle (T-Ball), au besoin.



VARIANTES :

- Placer le frappeur **face au mur** ou au rideau séparateur sans personne devant.
- **Changer de frappeur** aux 3 balles et s'assurer que tous ont leur tour de frappe.

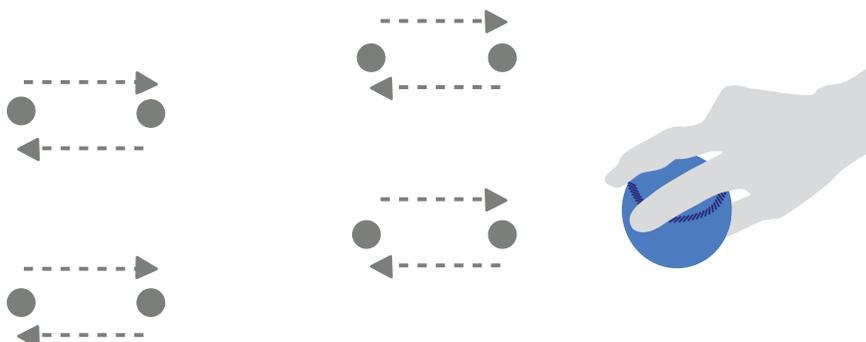
ATELIER 2

LE RELAI SUR PLACE

MATÉRIEL: 1 ● par équipe

OBJECTIFS : Trouver la meilleure tenue de balle et la manière la plus efficace de lancer pour atteindre son partenaire.

En duo, face à face à 5 m de distance, se lancer 1 balle. Commencer l'exercice en position assise, puis avec 1 genou au sol, couché et terminer debout. Essayer des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** et des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.



SÉANCE 1 (suite...)

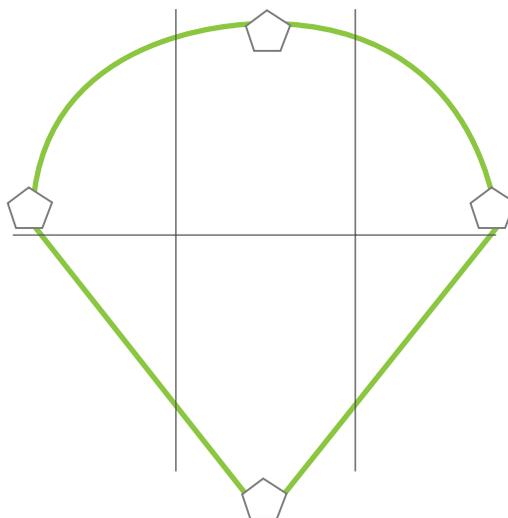
ATELIER 3

LE CONTRE-LA-MONTRE

MATÉRIEL : 1 ● et 4 ◻

OBJECTIF : Courir autour des buts le plus rapidement possible en sens antihoraire comme au baseball5.

Diviser le groupe en plusieurs équipes et les répartir sur 4 buts disposés en losange à égales distances les uns des autres (comme sur un terrain de baseball5). Au signal, chaque équipe envoie 1 personne pour faire le tour des buts. Dès que cette personne revient toucher à son but initial, la personne suivante peut partir. Être la première équipe dont tous les joueurs complètent leur tour pour gagner.



JEU DE LA FIN

LE NETTOYAGE

MATÉRIEL : 1 ● par jeune, 2 12 et 4 ●

OBJECTIF : Réussir à faire traverser les ballons de plage dans le terrain adverse en lançant des balles.

Former 2 grandes équipes, chacune dans son terrain. Sur la ligne centrale, placer 4 ballons de plage. Les jeunes ne peuvent pas entrer dans cette zone, sauf 2 récupérateurs de balle par équipe (dossard) qui relaient les balles à leurs coéquipiers pour que le jeu puisse continuer. Faire des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** sur les ballons de plage pour les faire se déplacer dans le terrain adverse. L'équipe qui aura le moins de ballons de plage dans sa zone remportera la partie.



VARIANTES :

- Utiliser la **frappe de la main** pour atteindre les ballons de plage (plus difficile).
- Utiliser des **ballons suisses** au centre, cibles plus grosses (plus facile).

SÉANCE 2

👉 Commencer une progression d'exercices sur les actions de coopération que sont les frappes et les relais avec 1 partenaire, ce qui inclut les lancers et les attrapés.

ÉCHAUFFEMENT

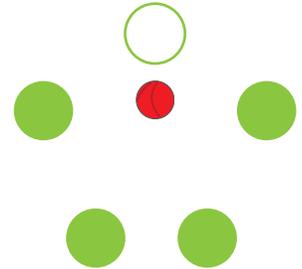
LE GRAND TOUR

MATÉRIEL: 1 ● par équipe

OBJECTIFS: Relayer la balle efficacement et se déplacer rapidement.

En équipe de 5, faire un passe et suit en cercle. À tour de rôle, nommer 1 coéquipier et lui lancer la balle pour qu'il l'attrape facilement. Après le lancer, se déplacer pour prendre la place du jeune ciblé, et ainsi de suite. Compléter un grand tour le plus rapidement possible. Quand la remise est échappée, recommencer la séquence complète.

👉 Si les jeunes ont de la difficulté à attraper la balle, en utiliser une plus grosse ou un petit ballon.



VARIANTES:

- Interdire de relayer la balle à son **voisin immédiat** (plus difficile).
- Obliger les **garçons** à lancer aux **filles** et vice versa (plus difficile).
- Donner une **conséquence** d'équipe pour chaque balle échappée (p. ex.: 5 *jumping jacks*) et continuer la séquence, sans recommencer à 0 (plus difficile).

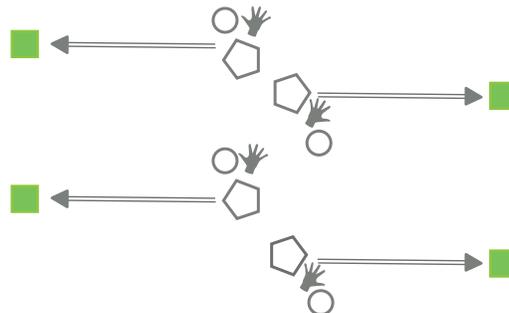
ATELIER 1

LE COUP SUR COUP

MATÉRIEL: 1 ● par duo

OBJECTIF: Frapper la balle précisément avec la main.

En duo, se placer à 7 m de son partenaire. À tour de rôle, frapper 3 balles consécutivement vers son coéquipier. Si le joueur réussit 2 frappes sur 3 vers son partenaire sans que celui-ci ne se déplace plus de 2 pas pour attraper la balle (même si celui-ci ne l'attrape pas), le tour suivant se fait sur une distance de 10 m.



👉 L'objectif n'est pas de frapper fort, mais de bien synchroniser le mouvement de **FRAPPE AVEC LA MAIN** pour projeter la balle avec précision. Au besoin, utiliser un support pour balle (*T-Ball*).

⚡ Éviter de placer des personnes qui frappent dos à dos ou des jeunes en attente dans le dos des frappeurs.

SÉANCE 2 (suite...)

ATELIER 2

LE RELAI PAR-DESSUS

MATÉRIEL : 1 ● par duo

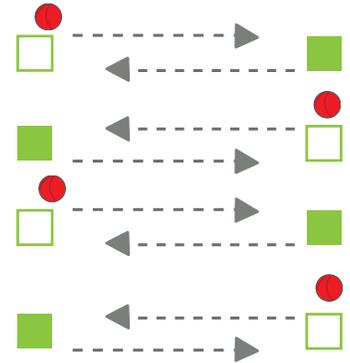
OBJECTIF : Lancer précisément la balle par-dessus l'épaule.

Se placer en duo, face à face, à une distance de 5 m. À tour de rôle, faire des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** à son partenaire. Pour que le lancer soit déclaré comme réussi, le partenaire doit capter la balle sans avoir bougé les pieds. Si les 2 partenaires réussissent coup sur coup, reculer de 1 grand pas. Si le lancer est raté par l'un ou l'autre des partenaires, chacun reprend son positionnement initial.

 Pour faciliter la précision du lancer, offrir 1 cible avec ses 2 mains.

VARIANTES :

- Lancer et attraper en **position assise** (plus difficile).
- Lancer et attraper avec **1 genou au sol**, celui du même côté que le bras lanceur (plus difficile).



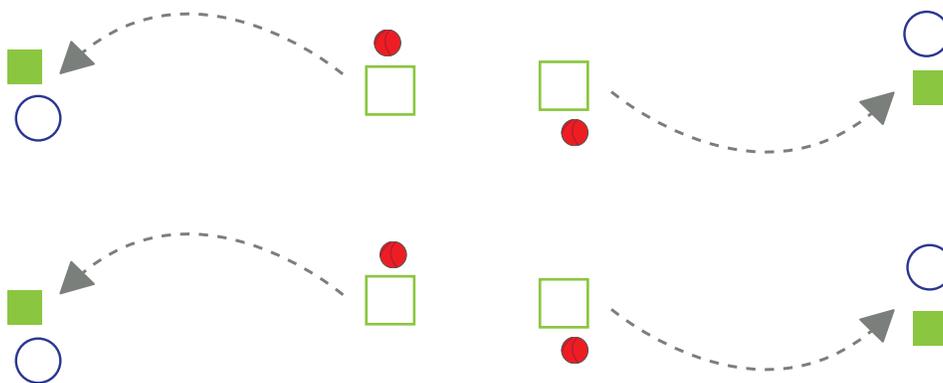
ATELIER 3

LA REMISE PAR-DESSOUS

MATÉRIEL : 3 ● et 1 ○ par duo

OBJECTIF : Trouver la bonne trajectoire de lancer pour faire une remise de balle dans la cible 3 fois de suite.

Se placer en duo, face à face, à une distance de 4 m. Choisir qui lancera (3 balles) et qui servira de cible (1 cerceau tenu à l'horizontale à la hauteur des hanches). Faire 3 **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** avec une trajectoire en arc-en-ciel dans le cerceau, puis changer de rôle avec son partenaire. Après 3 lancers réussis à travers le cerceau, reculer de 1 m pour la fois suivante, sinon recommencer à partir du même point.



SÉANCE 2 (suite...)

JEU DE LA FIN

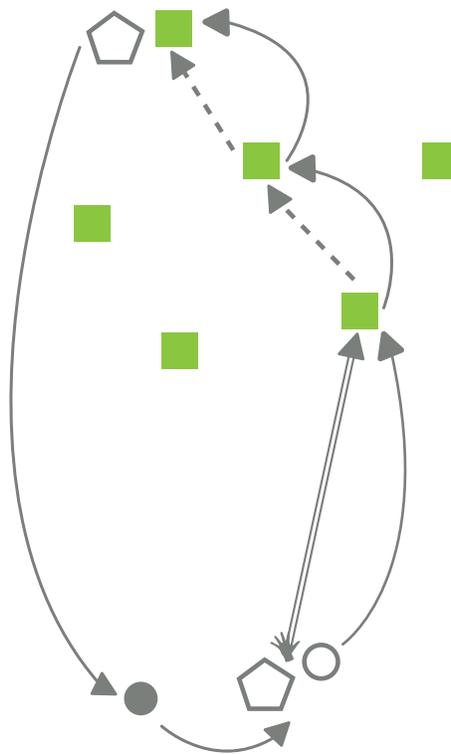
LE GRAND CHELEM

MATÉRIEL : Des 

OBJECTIFS : Faire traverser un maximum de balles dans un seau en frappant et en relayant la balle.

Reprendre l'activité d'échauffement **LA TRAVERSE** de la séance 1, mais remplacer le lancer au marbre par la **frappe** et placer les jeunes dans le champ.

Frapper la balle et la relayer jusqu'au but le plus rapidement possible. Après la frappe avec la main, prendre la place du jeune qui a attrapé sa balle, puis laisser un jeune en attente venir frapper à son tour. Faire un maximum de relais dans un temps donné.



 Placer les jeunes dans le champ à au moins 10 m de la boîte de frappe (**sécurité**).

VARIANTES :

- Si la personne qui vient de frapper arrive au 1^{er} but avant le relai, ajouter **1 point** au nombre total de balles relayées (plus difficile).
- Exiger que **tous les membres** de l'équipe touchent à la balle avant de la rendre au but (plus difficile).

SÉANCE 3

➡ Continuer la progression d'exercices sur les actions de coopération en ateliers.

ÉCHAUFFEMENT

LE VOL DE BUT

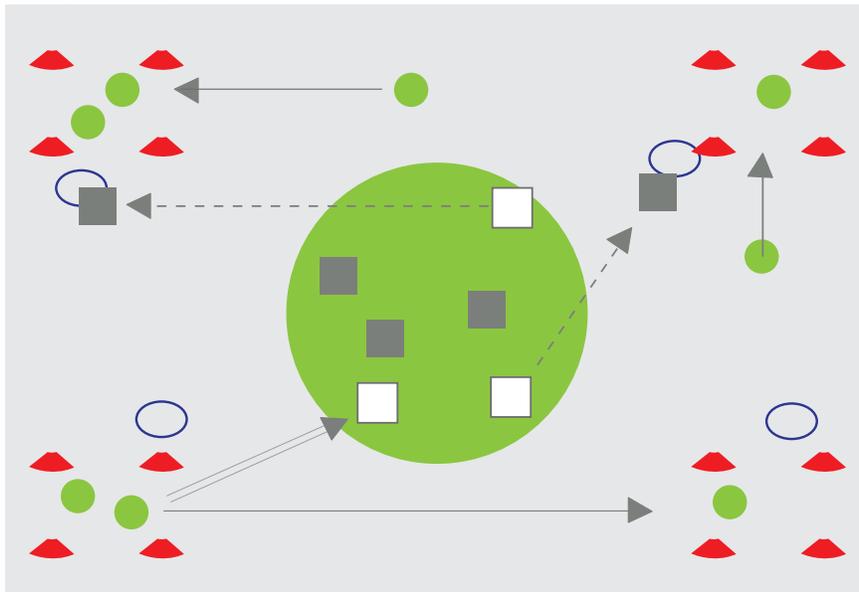
MATÉRIEL : Des ● par jeune, 16 ▲, des 12 et 4 ○

OBJECTIF : Appliquer les concepts défensifs de retraits en contexte de jeu.

Délimiter 4 buts dans les 4 coins du terrain et placer 1 cerceau à côté de chacun d'eux. Séparer le groupe en 2 : la moitié des joueurs sont des **relayers (carrés gris)** placés dans le cercle central et l'autre moitié sont des **voleurs de but (cercles verts)** répartis également sur les 4 buts avec chacun 1 balle en main. Comptabiliser les **points** pour chacune des 2 grandes équipes et échanger les rôles à la mi-période.

Pour voler 1 but, faire rouler sa balle rapidement **vers le cercle central** et atteindre le but convoité avant qu'un relayeur n'attrape sa balle et la renvoie à un autre relayeur qui s'est déplacé au cerceau du but.

- Si le voleur arrive au but **AVANT LE RELAI** au cerceau, il reprend sa balle et marque 1 point.
- Si le voleur arrive **APRÈS LE RELAI**, les relayeurs marquent 1 point et le dernier joueur change de rôle avec le voleur de but.



➡ Récupérer les balles dans le cercle central.

➡ Limiter le nombre de personnes pouvant être sur le même but.



Donner le sens antihoraire afin de voler 1 but pour éviter les collisions et être dans le même sens que le baseball.

SÉANCE 3 (suite...)

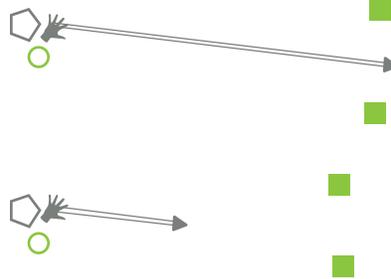
ATELIER 1

LE CHOIX DE CIBLE

MATÉRIEL : 3  par trio

OBJECTIF : Frapper la balle avec la main et précision vers une cible immobile.

En trio, désigner **2 attrapeurs** et **1 frappeur** à 7 m de distance. Le frappeur frappe la balle vers 1 de ses partenaires. Échanger les rôles après 3 balles frappées, que ce soit réussi ou non.



 L'objectif n'est pas de frapper fort, mais bien de contrôler la main pour envoyer la balle avec plus de précision.

VARIANTE :

- Si le frappeur réussit 2 fois sur 3 à atteindre le partenaire visé sans qu'il n'ait à faire plus de 2 pas pour attraper la balle, faire un 2^e tour sur une **distance de 10 m**.

ATELIER 2

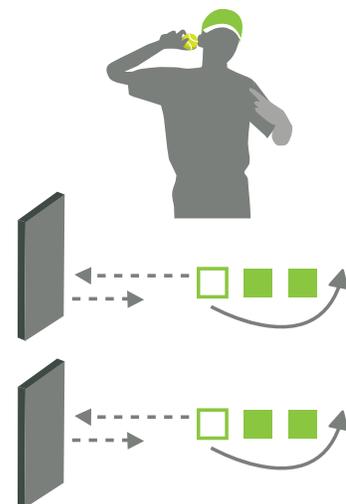
LA BALLE AU MUR 1.0

MATÉRIEL : 1  et 1 mur par trio

OBJECTIFS : Lancer la balle avec précision sur le mur et en contrôler le rebond.

En trio, se placer face au mur et indiquer une cible ronde d'environ 1 m de diamètre à hauteur d'épaule. Se placer à 5 m devant la cible, l'un derrière l'autre.

- La première personne lance la balle sur la cible avec un **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.
- Si c'est réussi, l'équipe marque 1 point et la balle revient directement au partenaire suivant. La première personne va rapidement derrière la ligne pour laisser sa place à la personne qui s'exécute à son tour après avoir attrapé la balle.
- Si celle-ci n'atteint pas la cible, aucun point n'est marqué.
- Si la balle ne revient pas, la personne qui vient de lancer la récupère et la donne au jeune suivant. Faire un maximum de points en 2 minutes.



SÉANCE 3 (suite...)

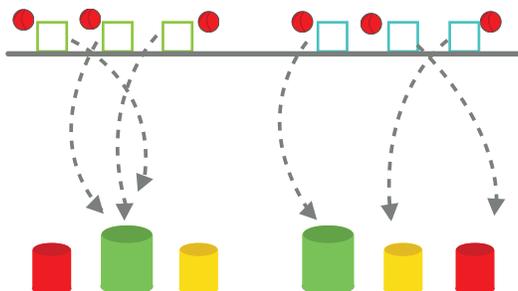
ATELIER 3

LE JEU DE Poches Géant

MATÉRIEL : 1 , 1  et 1  par jeune et 3 

OBJECTIF : Réussir à lancer 3 objets dans le cylindre.

En trio, se placer sur la même ligne à 4 m des cylindres de grandeurs différentes debout près du mur. Avec **1 genou au sol** et des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE**, lancer l'objet dans les cylindres. Après que tous aient lancé, récupérer les objets pour une deuxième ronde **debout** à une plus grande distance des 3 cylindres.



 Placer le genou au sol du même côté que le bras lanceur pour faciliter le lancer par-dessous.

JEU DE LA FIN

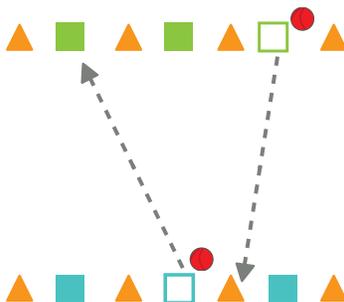
LANCE ET COMPTE !

MATÉRIEL : 2  par jeune et 1  par trio

OBJECTIF : Attraper 1 balle à tout prix.

En formule 3 contre 3, placer les 3 partenaires côte à côte pour qu'ils gardent chacun 1 but formé par 2 cônes. Donner 1 balle par trio et tenter de la faire entrer dans l'un des 3 buts adverses. Faire des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** seulement pour commencer afin que la balle ne soit pas plus haute que les genoux des membres de l'équipe adverse.

 Bloquer et attraper 1 balle avec n'importe quelle partie du corps, mais ne pas se coucher ou s'asseoir au sol. En possession d'une balle, ne pas en attraper ni en bloquer une autre.



VARIANTES :

- Jouer en formule **2 contre 2** (plus difficile).
- Donner **2 balles par trio**, donc 4 balles en jeu.
- Varier la **grandeur** des buts et la **distance** entre les équipes.

SÉANCE 4

- 👉 Apprendre à faire des choix concernant la frappe, le lancer pour le relai au 1^{er} but et la frappe d'une balle vers un partenaire.

ÉCHAUFFEMENT

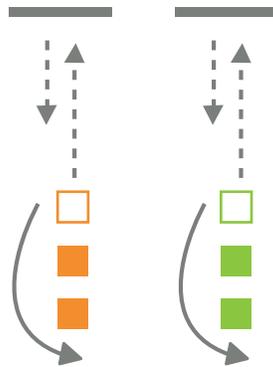
LA BALLE AU MUR 2.0

MATÉRIEL: 1 ● et 1 mur par trio

OBJECTIF: S'échauffer en vue des lancers et des attrapés du baseball5.

En trio, face au mur, refaire l'activité **LA BALLE AU MUR 1.0** de la séance 3, mais sans compter de points. Placer 1 cible à hauteur d'épaule. Se placer en file à 5 m devant la cible. À tour de rôle, lancer et laisser le partenaire suivant attraper la balle pour faire 1 tour (quand les 3 membres de l'équipe ont attrapé et relancé la balle 1 fois). Réussir 3 tours consécutifs des défis suivants sans échapper la balle avec :

- des lancers et des attrapés **sans bonds** à 3 m, puis à 4 m du mur ;
- des lancers avec **1 seul bond** au sol avant le mur et des attrapés **sans bonds** ;
- des lancers au mur **sans bonds** au sol et des attrapés avec **1 seul bond** au sol.



- 👉 Privilégier la précision et la vitesse à la puissance.

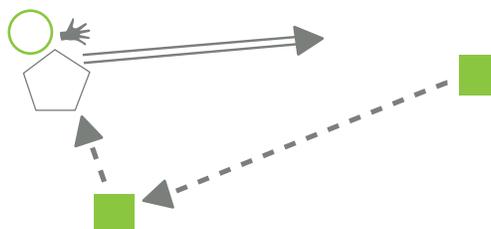
ATELIER 1

L'ENCHAÎNEMENT

MATÉRIEL: 1 ● par trio

OBJECTIFS: Frapper la balle efficacement avec la main et la relayer au marbre le plus rapidement possible.

En trio, choisir qui frappera (1 personne) et qui attrapera (2 personnes). Un membre du trio réceptionne la balle et la relaie par un **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE** au deuxième attrapeur. Faire 2 fois cette séquence le plus rapidement possible avant d'échanger les rôles.



SÉANCE 4 (suite...)

ATELIER 2

LE SPRINT

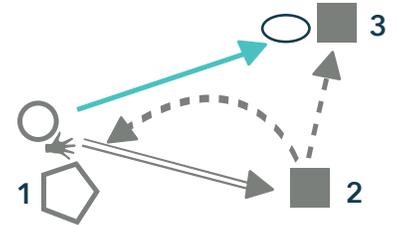
MATÉRIEL : 1 ●, 1 ◐ et 1 ◑ par trio

OBJECTIF : Relayer rapidement la balle après la frappe.

En trio, désigner qui **frappera** (1 personne), qui **fera le relai** (1 personne) et qui **attrapera** (1 personne). Garder le même principe que dans l'activité **L'ENCHAÎNEMENT**, mais ajouter la course après la frappe.

- Frapper la balle et courir vers le but (1).
- Attraper la balle et la relayer à l'attrapeur près du but (2).
- Attraper la balle au 1^{er} but avant que le frappeur s'y rende (3).

Faire la séquence 2 fois par membre du trio avant d'échanger les rôles.



ATELIER 3

LE TRIO EFFICACE

MATÉRIEL : 3 ●, 2 ◐ et 2 ◑ de couleurs différentes par trio

OBJECTIF : Faire circuler la balle efficacement entre 3 personnes.

En trio, désigner 1 lanceur, 1 attrapeur et 1 relayeur de balles. Placer l'**attrapeur** entre 2 cônes distancés de 4 m et le **lanceur** à 5 m devant l'attrapeur. Placer le **relayeur** sur le côté par rapport à l'attrapeur entre 2 cerceaux de couleurs différentes distancés de 5 m.

- Le lanceur a 3 balles qu'il lance l'une après l'autre à l'attrapeur.
- Quand l'attrapeur capte 1 balle, il pivote et la redirige vers le relayeur qui s'est déplacé au cerceau de son choix.
- Le relayeur trouve le meilleur moment pour annoncer à l'attrapeur la couleur du cerceau où il se dirige, soit après le lancer et avant le pivot.
- Le lanceur attend que l'attrapeur lui fasse face avant de lancer la prochaine balle.

Après les 3 lancers, faire la rotation rapide des rôles.



VARIANTES :

- Utiliser des **lancers avec rebonds** au sol (plus facile).
- Utiliser de **petits ballons** (plus facile).

SÉANCE 4 (suite...)

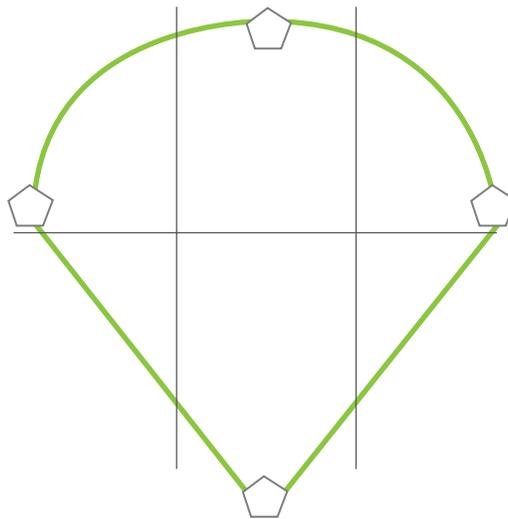
JEU DE LA FIN

LE BASEBALL5

MATÉRIEL : Des  12, 1 , 1  et 3  par terrain

OBJECTIF : Appliquer le principe de rotation après chaque relai et celui de communication dans le jeu.

Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Placer en attente les équipes en trop. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5.



ÉQUIPE À L'ATTAQUE

- Désigner son ordre de frappe : F1, F2, F3, F4 et F5.
- Commencer par **FRAPPER AVEC LA MAIN** et courir au 1^{er} but si la frappe est réussie.
- Continuer ainsi avec les autres membres de l'équipe en intégrant progressivement les **RÈGLES ESSENTIELLES**.
- Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont eu leur tour.

ÉQUIPE EN DÉFENSIVE

- Se disperser dans le champ.
- **ATTRAPER** les balles qui seront frappées par l'équipe adverse et les relayer le plus rapidement possible au 1^{er} but en utilisant le **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou le **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.
- Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe adverse ont eu leur tour.

 Pour limiter le temps d'attente en « piquet » dans le champ, suivre sa balle à chaque relai.

SÉANCES 5 ET 6

👉 Mettre en pratique et enchaîner les différentes actions nécessaires pour jouer au baseball5.

ÉCHAUFFEMENT

AU CHOIX

MATÉRIEL : Selon l'activité choisie

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque pour l'exigence du baseball5.

Reprendre l'un des échauffements ou jeux de la fin des séances précédentes.

ACTIVITÉ 1

FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE !

MATÉRIEL : MATÉRIEL : 1 ● et 2 ○

OBJECTIF : Relayer la balle à partir du cerceau vert jusqu'au rouge, en passant par tous les membres de l'équipe.

Frapper la balle et la relayer aux 5 membres de son équipe. Après le relai, se déplacer pour prendre la place de la personne qui vient d'attraper la balle. Quand celle-ci atteint le cerceau rouge, se placer pour **FRAPPER AVEC LA MAIN**. Que la balle soit frappée ou non, ou qu'elle aille dans une autre direction, la récupérer et la relayer à la personne en attente. La rotation des membres de l'équipe suit le sens des relais comme un passe et suit. Faire les relais avec des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** (si l'espace le permet).

Être la première équipe qui effectue une rotation complète (quand les membres de l'équipe reprennent leur place de départ) pour gagner la course.



JEU DE LA FIN

LE BASEBALL5

MATÉRIEL : MATÉRIEL : Des 12, 1 ●, 1 ◀ et 3 ◻ par terrain

OBJECTIFS : Appliquer le principe de rotation après chaque relai et celui de communication dans le jeu.

Reprendre l'activité de la séance 4 **LE BASEBALL5**. Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Placer en attente les équipes en trop. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5.

ANNEXE 1 : ACTIVITÉS DE RETOUR AU CALME

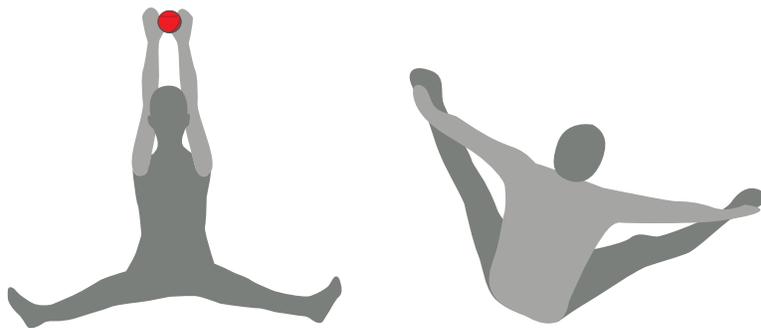
RETOUR AU CALME

ROULE AU SUIVANT

MATÉRIEL : 1  par duo

OBJECTIF : Étirer les muscles adducteurs des jambes.

En duo, s'asseoir au sol, face à face, avec les jambes en écart. Faire rouler la balle vers son partenaire. Celui-ci la reçoit et la tient à 2 mains au-dessus de sa tête, bras allongés, pendant 1 minute pour un **étirement de la colonne**. Pendant ce temps, essayer de prendre ses orteils avec les mains pour un **étirement des jambes**.



RETOUR AU CALME

LA MARCHÉ ZEN

MATÉRIEL : Aucun

OBJECTIF : Étirer différentes parties du corps.

Marcher et arrêter tous les 5 pas pour exécuter un étirement statique avec de profondes respirations.



Étirement
du tronc



Étirement des
pectoraux



Étirement
des côtes



Étirement
des triceps



Étirement
des pectoraux
et de l'épaule



Étirement
du tronc



Étirement des
quadriceps et
des hanches



Étirement des
quadriceps et
des hanches



Étirement
de la chaîne
postérieure



Étirement des
adducteurs



Étirement du
tronc

ANNEXE 2: SÉANCE DE DÉCOUVERTE

Mettre à l'avant-plan la découverte du baseball⁵, peu importe l'âge des participants. Leur montrer comment bien lancer, attraper, frapper la balle avec la main et courir au but avant de jouer des parties. S'assurer qu'ils s'amuse et qu'ils voudront rejouer. L'objectif est la découverte ; la technique viendra plus tard.

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



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



Éviter de se placer derrière l'**espace de frappe** ou trop près de celui-ci.



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



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



Laisser tous les membres d'une équipe **frapper** avant d'échanger les rôles (pas de retrait).

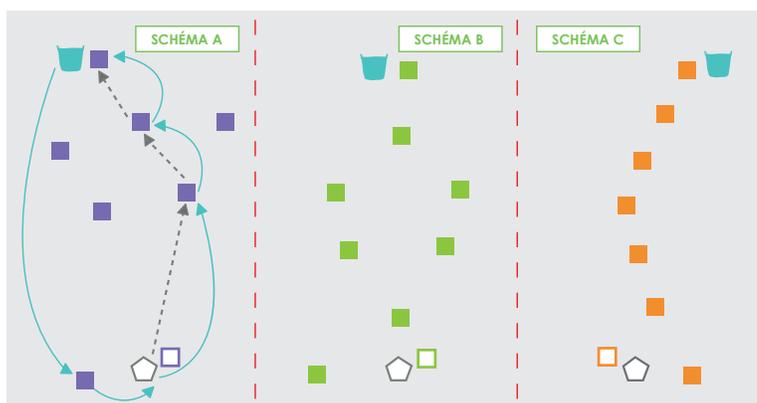
ÉCHAUFFEMENT

LA TRAVERSE

MATÉRIEL: Des  , 1 , 1  et 1  par équipe

OBJECTIF: Faire traverser un maximum de balles dans 1 seau sans se déplacer avec elles.

Placer 3 grandes équipes côte à côte, chacune dans son terrain, avec 1 panier de balles au marbre et 1 seau vide au 1^{er} but de l'autre côté. Débuter avec un lanceur au marbre qui lance une 1^{re} balle vers 1 de ses coéquipiers qui l'attrape et la relance à 1 autre coéquipier, jusqu'à 1 joueur placé à côté du seau pour y déposer la balle. Suivre son relai pour prendre la place du joueur visé. Quant au joueur près du seau, il se déplace vers un joueur en attente près du marbre qui, lui, prend la place du lanceur pour envoyer une seconde balle. Être la première équipe à remplir son seau ou à avoir le plus de balles, selon le temps alloué.



VARIANTES:

- Essayer **plusieurs dispositions** pour les relais comme sur les schémas (A), (B) ou (C).
- Utiliser seulement **1 balle** par équipe ; lorsque le joueur au 1^{er} but reçoit la balle, il court prendre la place du lanceur avec celle-ci pour la relancer rapidement.

ANNEXE 2 : SÉANCE DE DÉCOUVERTE (suite...)

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Proposer 2 ateliers pour se familiariser avec les habiletés de base du baseball5 : lancer et attraper, puis frapper avec la main et courir.

ATELIER 1 LANCER ET ATTRAPER

MATÉRIEL: 1  par duo

OBJECTIFS: Lancer la balle pour faciliter l'attrapé. Attraper la balle efficacement.

En duo, face à face, à une distance maximale de 5 m, se relayer la balle.

- 1 Faire des **ROULANTS** pour exercer la technique du lancer et de l'attrapé.
- 2 Faire des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** en prenant soin d'avancer la bonne jambe.
- 3 Faire des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** en contrôlant sa force.

ATELIER 2 FRAPPER AVEC LA MAIN ET COURIR

MATÉRIEL: 1  par personne

OBJECTIFS: Frapper la balle précisément avec la main. Courir efficacement d'un but à l'autre.

Désigner 5 joueurs qui vont **FRAPPER AVEC LA MAIN**. Placer les autres joueurs en défensive pour qu'ils attrapent les balles et les rapportent au départ. Placer un seau ou déterminer un endroit où déposer la balle.

- Prendre le temps de montrer à chaque joueur le positionnement pour frapper la balle. Maximum 30 secondes chacun.
- Optimiser le nombre de frappes le plus possible sur une période de 5 minutes.
- Échanger les rôles pour garder l'intérêt.
- S'assurer de faire **COURIR** les joueurs : après une frappe réussie, courir vers le 1^{er} but.

 Éviter d'aborder les stratégies défensives et d'intégrer tous les buts, car à cette étape, les participants néophytes sont souvent confus avec la direction et le moment de courir.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Matériel. Des balles en mousse rigide. Si la coordination entre les 2 mains est trop difficile pour les participants, il est possible de déposer la balle sur 1 grand cône ou 1 support pour balle (*T-ball*) afin de faciliter la frappe avec la main.

Espaces de pratique intérieur et extérieur. Ne pas hésiter à utiliser un mur extérieur pour que les participants frappent la balle vers celui-ci. Être créatif et utiliser les structures extérieures à son avantage. Utiliser le rideau dans les gymnases qui permet de séparer le local en 2, au besoin.

 Pour d'autres exemples d'**échauffements**, consulter le guide d'initiation aux pages 26, 29, 32 et 35.

 Pour d'autres exemples d'**activités d'apprentissage**, consulter les pages de la section verte.

SECTION 3: INITIATION

L'objectif de cette section est d'initier les participants aux différentes techniques de base, aux principes de jeu et aux règles du baseball5. Les participants sont en mode **INITIATION** s'ils :

- ont une connaissance de base de la **RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE** du baseball5 ou du baseball ;
- ont des connaissances de base des techniques pour **FRAPPER AVEC LA MAIN** ;
- ont des connaissances de base des techniques pour **ATTRAPER** la balle ;
- ont des connaissances de base des techniques pour **LANCER** la balle ;
- savent comment **COURIR** autour des buts.

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

 <p>S'assurer d'avoir un contact visuel avec le receveur avant de lancer la balle ou de la frapper.</p>	 <p>Éviter de se placer derrière l'espace de frappe ou trop près de celui-ci.</p>	 <p>Après chaque frappe, échanger les places en défensive (éviter de faire le « piquet » dans le champ).</p>
 <p>Annoncer son attrapé pour éviter les collisions (communiquer sa présence).</p>	 <p>Laisser tous les membres d'une équipe frapper avant d'échanger les rôles (pas de retrait).</p>	

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Séances	Échauffement	Activités	Jeu de la fin
SÉANCE 1	LES MANŒUVRES DE COURSE 1.0	LE LANCER À RELAI LE 3 CONTRE 3	LA TAGUE BALLE
SÉANCE 2	LES MANŒUVRES DE COURSE 2.0	LE LANCER À RELAI LE BASEBALL5 DIRIGÉ 1.0	L'ŒUF D'AUTRUCHE
SÉANCE 3	FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE 1.0	LA REMISE EN MOUVEMENT LE BASEBALL5 DIRIGÉ 2.0	LA COURSE AUX RETRAITS
SÉANCE 4	LE DUEL DE BUTS	L'AUTO PORTRAIT LA MISE À NIVEAU	
SÉANCES 5 ET 6	AU CHOIX	FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE 2.0	LE BASEBALL5

SÉANCE 1

👉 S'initier à l'exigence physique du baseball5 et exercer les habiletés nécessaires pour le pratiquer.

ÉCHAUFFEMENT

LES MANOEUVRES DE COURSE 1.0

MATÉRIEL : 2 🏳️ par équipe

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque en se déplaçant de manières variées.

Former 4 grandes équipes placées en file, face à 2 cônes. Désigner 1 personne à imiter par équipe, et la suivre jusqu'au deuxième cône. Revenir en course légère au premier cône. Se déplacer autour des 2 cônes en file et faire 2 fois la même démarche avant de passer à la suivante.



Marche militaire



Genoux hauts



Talons aux fesses



Pas chassés



Pas chassés-croisés (carioca)



Course vers l'arrière



Sprint

ACTIVITÉ 1

LE LANCER À RELAI

MATÉRIEL : Des 🟠 🟡 et 2 🟢 par équipe

OBJECTIF : Relayer la balle efficacement.

Former 4 équipes placées aux 4 coins du terrain. Placer 1 cerceau au sol par équipe, n'importe où sur le terrain, et disperser toutes sortes de balles au sol. Au signal, envoyer 2 membres par équipe : 1 des 2 se place dans le cerceau de son équipe et l'autre va récupérer 1 balle au sol. Ensuite, **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**, à 1 ou 2 mains) à son partenaire qui attrape la balle et la pose dans le cerceau. Revenir à son camp pour donner le relai aux 2 prochains membres de son équipe. Pour gagner, accumuler le plus de balles possible dans son cerceau dans le temps donné.

SÉANCE 1 (suite...)

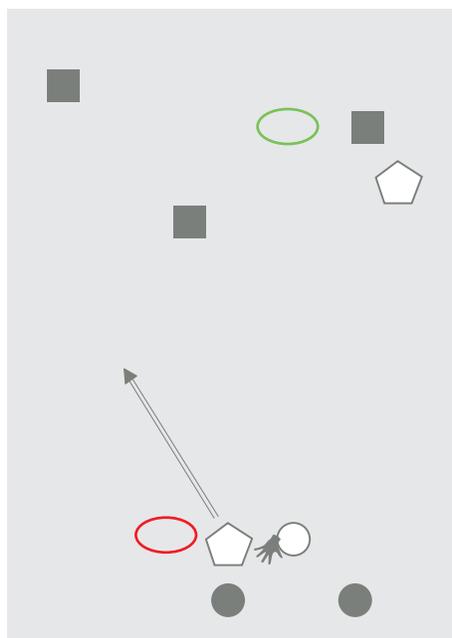
ACTIVITÉ 2

LE 3 CONTRE 3

MATÉRIEL : Des  12, 1 , 2  par miniterrain

OBJECTIF : Réussir à faire 1 aller-retour au 1^{er} but après la frappe avec la main.

En trio, faire des parties en formule 3 contre 3. À l'attaque, placer le deuxième **cerceau** à l'endroit de son choix sur le terrain pour maximiser les chances de s'y rendre avant que l'adversaire n'y relaie la balle. Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont réussi à **FRAPPER AVEC LA MAIN**.



 L'objectif n'est pas de courir les balles dans les autres terrains, mais bien de trouver des endroits intéressants pour le **cerceau de retrait vert** en défensive et de frapper loin de ce cerceau à l'attaque.

JEU DE LA FIN

LA TAGUE BALLE

MATÉRIEL : Des  12 et 2 

OBJECTIFS : Poursuivre et réussir à toucher, balle en main, les membres des autres équipes en se faisant des relais.

Former 4 grandes équipes en distribuant des dossards. À tour de rôle, laisser 1 minute à chaque équipe et 2 balles pour toucher les membres des autres équipes en **ayant 1 balle en main**. Limiter la possession de la balle à 5 secondes : obligation de se faire des relais ou remises en équipe. Quand 1 personne est touchée, elle se retire sur les côtés pour faire 10 *jumping jacks*, puis revient au jeu.

VARIANTE :

- Donner **1 balle à chaque équipe** et essayer d'éliminer les membres des autres équipes sans perdre sa propre balle.

SÉANCE 2

👉 Aborder les stratégies à l'attaque et en défensive. Aussi, échanger sur l'importance d'exercer son jugement avec respect et honnêteté.

ÉCHAUFFEMENT

LES MANOEUVRES DE COURSE 2.0

MATÉRIEL : 2 🏳️ par équipe

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque en se déplaçant de manières variées.

Refaire cet échauffement **LES MANŒUVRES DE COURSE 1.0** de la séance 1 avec 4 grandes équipes. Choisir 1 personne par équipe que les autres suivront. Inclure le **PAS CROISÉ**, utile au baseball dans les formes de déplacement à l'aller et faire semblant de lancer avec le bras lors de ce déplacement.

LE PAS CROISÉ

Pour lancer de la main droite, faire 1 petit saut pour transférer son poids du pied gauche au pied droit. Ensuite, faire 1 pas vers la cible avec le pied gauche. Pour lancer de la main gauche, faire le contraire. Bien plier les **genoux**, mettre le **poids du corps** sur la plante des pieds et garder le **mouvement fluide**.



Position de départ pour le pas croisé d'un lancer avec la main droite

ACTIVITÉ 1

LE LANCER À RELAI

MATÉRIEL : Des 🟠 🟡 et 2 🟢 par équipe

OBJECTIF : Relayer la balle efficacement.

Former 4 équipes placées aux 4 coins du terrain. Placer 1 cerceau au sol par équipe, n'importe où sur le terrain, et disperser toutes sortes de balles au sol. Au signal, envoyer 2 membres par équipe : 1 des 2 se place dans le cerceau de son équipe et l'autre va récupérer 1 balle au sol. Ensuite, **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**, à 1 ou 2 mains) à son partenaire qui attrape la balle et la pose dans le cerceau. Revenir à son camp pour donner le relai aux 2 prochains membres de son équipe. Pour gagner, accumuler le plus de balles possible dans son cerceau dans le temps donné.

SÉANCE 2 (suite...)

ACTIVITÉ 2

LE BASEBALL5 DIRIGÉ

MATÉRIEL: Des , 1 , 1  et 3  par terrain

OBJECTIFS: Miser sur les actions à l'attaque, la récupération et la circulation de la balle en défensive.

Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5. Faire une période de jeu avec des **consignes ciblées** (attendre que la balle venant d'être frappée touche le sol pour courir; interdire au même joueur défensif d'attraper la balle 2 fois consécutives, etc.) ou accorder des **points pour consignes** (une balle captée au vol vaut 1 point).

ÉQUIPE À L'ATTAQUE

- Désigner son ordre de frappe : F1, F2, F3, F4 et F5.
- Commencer par **FRAPPER AVEC LA MAIN** et courir au 1^{er} but si la frappe est réussie.
- Continuer ainsi avec les prochains frappeurs en intégrant progressivement les **RÈGLES ESSENTIELLES**.
- Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont eu leur tour.

ÉQUIPE EN DÉFENSIVE

- Se disperser dans le champ et **ATTRAPER** les balles qui seront frappées par l'équipe adverse. Les relayer le plus rapidement possible au 1^{er} but en utilisant le **LANCER PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou le **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.



Pour limiter le temps d'attente en « piquet » dans le champ, suivre sa balle à chaque relai.

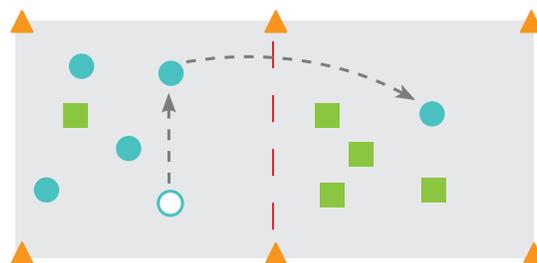
JEU DE LA FIN

L'OEUF D'AUTRUCHE

MATÉRIEL: Des , 6  et 1  par terrain

OBJECTIF: Relayer rapidement la balle pour créer des « trous » (déjouer) dans la défensive adverse.

Scinder 2 équipes de 4 en 2 : 1 autruche va dans le territoire adverse, derrière les membres de l'équipe adverse. Tenter de passer l'œuf (balle) à son autruche malgré l'autre équipe qui tente de l'intercepter. Interdire les déplacements avec la balle et les visites dans le territoire adverse. Rester en possession de la balle pendant un maximum de 5 secondes. Changer de rôle avec son autruche quand elle réussit à attraper sa remise.



Utiliser des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE**, des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** et même des **ROULANTS** selon la situation.

SÉANCE 3

👉 Viser l'enchaînement progressif des actions à l'attaque (frapper et courir) et des actions en défensive (attraper et relayer la balle).

ÉCHAUFFEMENT

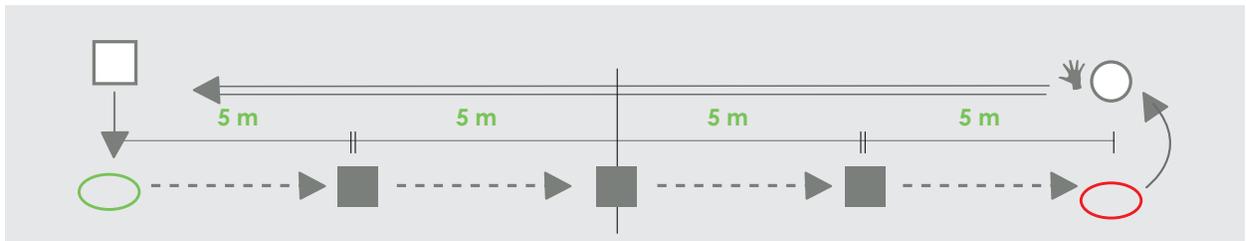
FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE 1.0

MATÉRIEL : 1 ● et 2 ○ par équipe

OBJECTIF : Relayer la balle à partir du cerceau vert jusqu'au rouge, en passant par tous les membres de l'équipe.

Faire quelques déplacements de l'échauffement **LES MANOEUVRES DE COURSE 1.0** en terminant avec des sprints. Ensuite, refaire l'activité **FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE!** de la section précédente.

En équipe de 5, frapper la balle et la relayer à tous les membres de l'équipe. Après un relai, se déplacer pour prendre la place de la personne qui vient d'attraper la balle. Quand la balle est attrapée dans le cerceau rouge, la personne se place pour **FRAPPER AVEC LA MAIN**. Que la balle soit tapée ou non, ou qu'elle aille dans une autre direction, l'équipe la récupère et la relaie à la personne en attente. La rotation des rôles suit le sens des relais comme un passe et suit. Faire les relais avec des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE** (si l'espace le permet). Être la première équipe qui effectue une rotation complète (quand les membres de l'équipe reprennent leur place initiale) pour gagner la course.



ACTIVITÉ 1

LA REMISE EN MOUVEMENT

MATÉRIEL : 1 ● par équipe

OBJECTIF : Relayer la balle à partir du cerceau vert jusqu'au rouge, en passant par tous les joueurs.

Se regrouper en équipe de 3 ou 4. Désigner qui **lancera (1)** la balle et qui **attrapera (autres)**. Placer la personne qui lance à 10 m devant les autres placés en file. Le premier attrapeur bouge alors vers la droite ou la gauche. Synchroniser le lancer avec sa course pour que la balle soit attrapée en mouvement. Dès qu'elle est récupérée, l'attrapeur vient prendre la place du lanceur et ce dernier va derrière la colonne d'attrapeurs. Répéter.

VARIANTE :

- **Se déplacer** pour lancer : en marchant d'abord, puis en courant.

SÉANCE 3 (suite...)

ACTIVITÉ 2

LE BASEBALL5 DIRIGÉ 2.0

MATÉRIEL : Des  12, 1 , 1  et 3  par terrain

OBJECTIFS : Miser sur les actions offensives, la récupération et la circulation de la balle en défensive.

Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5. Faire une période de jeu avec des **consignes ciblées** (attendre que la balle venant d'être frappée touche le sol pour courir; interdire au même joueur défensif d'attraper la balle 2 fois consécutives, etc.) ou accorder des **points pour consignes** (une balle captée au vol vaut 1 point).

ÉQUIPE À L'ATTAQUE

- Désigner son ordre de frappe : F1, F2, F3, F4 et F5.
- Commencer par **FRAPPER AVEC LA MAIN** et courir au 1^{er} but si la frappe est réussie.
- Continuer ainsi avec les prochains frappeurs en intégrant progressivement les **RÈGLES ESSENTIELLES**.
- Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont eu leur tour.

ÉQUIPE EN DÉFENSIVE

- Se disperser dans le champ et **ATTRAPER** les balles qui seront frappées par l'équipe adverse et les relayer le plus rapidement possible au 1^{er} but en utilisant le **LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.

JEU DE LA FIN

LA COURSE AUX RETRAITS

MATÉRIEL : 3  et 3 

OBJECTIF : S'exercer à retirer le frappeur.

Désigner 3 personnes qui vont **FRAPPER AVEC LA MAIN** et placer tous les autres membres de l'équipe dans le champ.

- **Si la balle est attrapée au vol** par une personne dans le champ, les 2 personnes impliquées interchangent leur rôle.
 - **Si la balle roule est attrapée ou si elle fait 1 bond au sol**, la personne qui l'attrape doit lancer sa balle vers le frappeur.
 - **Si la balle roulante touche la cible au sol**, les 2 personnes impliquées interchangent leur rôle.
 - **Si la frappe est ratée**, le frappeur a une deuxième chance de taper la balle au champ.



SÉANCE 4

👉 Continuer d'exercer l'enchaînement des actions à l'attaque (frapper et courir) et des actions en défensive (attraper et relayer la balle).

ÉCHAUFFEMENT

LE DUEL DE BUTS

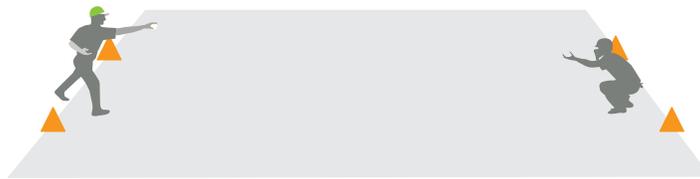
MATÉRIEL : 4 🌈 et 1 🔴 par duo

OBJECTIFS : Attraper la balle efficacement et viser les espaces libres lors du lancer.

Refaire quelques déplacements de l'échauffement **LES MANOEUVRES DE COURSE 1.0.**

Ensuite, en formule 1 contre 1, défendre 1 but composé de 2 cônes. Attaquer le but de l'adversaire placé à 7 à 10 m devant soi avec 1 balle. Ne pas se déplacer en possession de la balle, mais il est possible de le faire pour la récupérer. Lancer sur le but adverse de l'endroit où la balle est attrapée ou récupérée. Accorder 1 point quand la balle traverse entre les 2 cônes sous les hanches de l'adversaire.

👉 Refuser le but si la balle passe entre les 2 cônes au-dessus des épaules.



ACTIVITÉ 1

L'AUTO PORTRAIT

MATÉRIEL : 1 🔴, 1 ⬡ et 1 ◻ par terrain

OBJECTIF : Faire une autoévaluation de l'efficacité de son équipe au baseball5.

Organiser des parties entre les équipes sur 2 terrains avec des manches selon les règles du baseball5 et laisser les équipes jouer. Pendant ces périodes de jeu, faire une autoévaluation de l'efficacité de son équipe.

À L'ATTAQUE, est-ce que l'équipe est capable d'attaquer le territoire adverse en :

- frappant la balle loin du 1^{er} but selon la puissance de la frappe ?
- courant rapidement vers le but après la frappe ?
- attendant lors d'un ballon (balle haute lancée dans les airs) avant de courir vers le 1^{er} but ?

EN DÉFENSIVE, est-ce que l'équipe est capable de protéger son territoire en :

- se dispersant et en se partageant dans une zone non protégée par un autre membre de son équipe ?
- se déplaçant rapidement au 1^{er} but après la frappe ?

EN DÉFENSIVE, est-ce que l'équipe est capable de protéger son territoire en :

- relayant rapidement la balle attrapée au 1^{er} but ?
- effectuant 1 lancer précis selon la bonne technique et la cible ?
- offrant une cible à la personne qui me lance la balle ?

SÉANCE 4 (suite...)

ACTIVITÉ 2

LA MISE À NIVEAU

MATÉRIEL: Selon l'activité choisie

OBJECTIF: Améliorer ses habiletés en défensive ou à l'attaque.

À la suite de l'activité précédente, **L'AUTO PORTRAIT**, travailler les frappes, les lancers, les réceptions ou les courses avec **l'ensemble du groupe** ou encore **avec un sous-groupe** pendant des ateliers vus dans les séances précédentes, selon les besoins.

JEU DE LA FIN

LE VIDE-PANIER

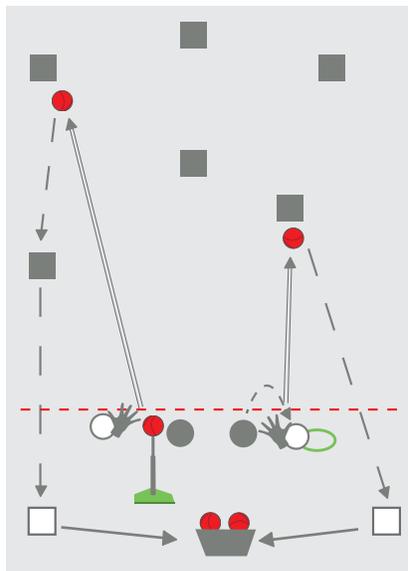
MATÉRIEL: Des  , 1 , 1  et 1 

OBJECTIF: Vider les paniers de balles avant que l'équipe adverse ne les remplisse.

- **2 DONNEURS.** Derrière une ligne de frappe, désigner 2 personnes qui prennent 1 balle à la fois dans le panier et la donnent à 1 des 2 frappeurs.
- **2 FRAPPEURS.** Frapper les balles au champ.
- **ATTRAPEURS.** Tous les autres membres de l'équipe sont des attrapeurs. Attraper les balles frappées et courir sur les côtés du terrain pour les relayer rapidement aux donneurs.



Placer les 2 frappeurs à une **distance** de 3 m les uns des autres. Laisser une **zone interdite** devant les frappeurs où les personnes placées dans le champ n'ont pas le droit de passer. Pour cette même raison, les attrapeurs s'emparent des relais sur les côtés et se déplacent rapidement sans mettre le pied dans la zone interdite.



VARIANTES:

- Frapper des **ROULANTS** et relayer les balles avec des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE**.
- Varier le nombre de frappeurs et de récupérateurs.

SÉANCES 5 ET 6

👉 Mettre en pratique et enchaîner les différentes actions nécessaires pour jouer au baseball5.

ÉCHAUFFEMENT

AU CHOIX

MATÉRIEL : Selon l'activité choisie

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque pour l'exigence du baseball5.

Reprendre l'un des échauffements ou jeux de la fin des séances précédentes.

ACTIVITÉ 1

FRAPPE, LANCE ET ATTRAPE !

MATÉRIEL : 1 🟡 et 2 🟠 par équipe

OBJECTIF : Relayer la balle à partir du cerceau vert jusqu'au rouge, en passant par tous les membres de l'équipe.

En équipe de 5, frapper la balle et la relayer à tous les membres de l'équipe. Après un relai, se déplacer pour prendre la place de la personne qui vient d'attraper la balle. Quand la balle est attrapée dans le cerceau rouge, la personne se place pour **FRAPPER AVEC LA MAIN**. Que la balle soit frappée ou non, la récupérer et la relayer à la personne en attente. La rotation des joueurs suit le sens des relais comme un passe et suit. Faire les relais avec des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** ou des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE**. Être la première équipe qui complète une rotation (quand tous les membres de l'équipe reprennent leur place initiale).



JEU DE LA FIN

LE BASEBALL5

MATÉRIEL : Des 🟡, 1 🟡, 1 🟠 et 3 🟢 par terrain

OBJECTIFS : Appliquer le principe de rotation après chaque relai et celui de communication dans le jeu.

Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5.

ÉQUIPE À L'ATTAQUE : Désigner l'ordre de frappe. **FRAPPER AVEC LA MAIN** à tour de rôle pour marquer un maximum de points. Continuer ainsi avec tous les membres de l'équipe en intégrant les **RÈGLES ESSENTIELLES**. Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont eu leur tour.

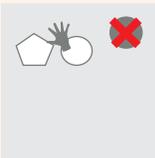
ÉQUIPE EN DÉFENSIVE : Se disperser dans le champ pour **ATTRAPER** les balles qui seront frappées par l'équipe adverse et les relayer le plus rapidement possible au 1^{er} but.

👉 Pour limiter le temps d'attente en « piquet » dans le champ, suivre sa balle à chaque relai.

ANNEXE 3 : SÉANCE D'INITIATION

 Amener les jeunes à comprendre le jeu. Il est toujours important de montrer la bonne manière de lancer, d'attraper, de frapper la balle avec la main et de courir autour des buts. C'est le moment d'aborder le côté technique en laissant de côté, pour l'instant, la partie stratégique du baseball.

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

 <p>S'assurer d'avoir un contact visuel avec le receveur avant de lancer la balle ou de la frapper.</p>	 <p>Éviter de se placer derrière l'espace de frappe ou trop près de celui-ci.</p>	 <p>Après chaque frappe, échanger les places en défensive (éviter de faire le « piquet » dans le champ).</p>
 <p>Annoncer son attrapé pour éviter les collisions (communiquer sa présence).</p>	 <p>Laisser tous les membres d'une équipe frapper avant d'échanger les rôles (pas de retrait).</p>	

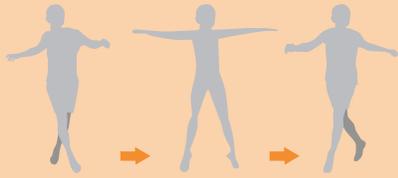
ÉCHAUFFEMENT

LES MANOEUVRES DE COURSE 1.0

MATÉRIEL : 2  par équipe

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque en se déplaçant.

Former 4 grandes équipes placées en file, face à 2 cônes. Désigner 1 personne à imiter par équipe, et ce, jusqu'au deuxième cône. Revenir en course légère au premier cône. Se déplacer autour des 2 cônes en file et faire 2 fois la même démarche avant de passer à la suivante.

 <p>Marche militaire</p>	 <p>Genoux hauts</p>	 <p>Talons aux fesses</p>	 <p>Pas chassés</p>
 <p>Pas chassés-croisés (carioca)</p>		 <p>Course vers l'arrière</p>	 <p>Sprint</p>

ANNEXE 3 : SÉANCE D'INITIATION (suite...)

ATELIERS TECHNIQUES

Séparer le groupe en 2 : l'un pour apprendre comment lancer et attraper, l'autre pour frapper avec la main et courir.

ATELIER 1 LANCER ET ATTRAPER	<p>MATÉRIEL :</p> <p>OBJECTIF : Apprendre à attraper un roulant et à bien lancer la balle sur une plus longue distance. Mettre l'accent sur la bonne manière d'attraper et de lancer.</p> <p>Placer le groupe en ligne à 5 m devant l'intervenant (ou 1 jeune). Placer 1 personne au 1^{er} but à environ 10 m de l'endroit où les autres membres du groupe attrapent la balle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lancer des roulants en faisant déplacer les jeunes de gauche à droite.• Garder l'œil sur la qualité des lancers.• Faire des LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE vers la personne qui est au 1^{er} but. <p> Si le groupe est trop gros, faire 2 sous-groupes et demander à 1 jeune plus habile de lancer des roulants à ses pairs.</p>
ATELIER 2 FRAPPER AVEC LA MAIN ET COURIR	<p>MATÉRIEL :</p> <p>OBJECTIF : Miser sur la qualité de la frappe avec la main et la course.</p> <p>Expliquer comment courir autour des buts et compter des points. Placer 4 buts. Désigner quelques personnes au marbre et disperser les autres membres du groupe en défensive.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rappeler le bon positionnement en défensive. Frapper plusieurs balles à partir du marbre en 30 secondes. Après la frappe, courir vers le 1^{er} but et y rester.• Lorsque la deuxième personne frappe ses balles pendant 30 secondes, celle qui est au 1^{er} but doit courir lors de la dernière balle frappée par la personne au marbre. <p> Courir 1 but à la fois et comprendre le parcours à faire après que la balle soit frappée.</p> <p> Échanger les rôles entre la défensive et l'attaque à la moitié du temps.</p>

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Matériel. Des balles en mousse rigide. Si la coordination entre les 2 mains est trop difficile pour les jeunes, il est possible de déposer la balle sur 1 grand cône ou 1 support pour balle (*T-ball*) afin de faciliter la frappe avec la main.

Espaces de pratique intérieur et extérieur. Ne pas hésiter à utiliser un mur extérieur pour que les jeunes frappent la balle vers celui-ci. User de créativité et utiliser les structures extérieures à son avantage. Utiliser le rideau dans les gymnases qui permet de séparer le local en 2, au besoin.

 Pour d'autres exemples d'**échauffements**, consulter le guide d'initiation aux pages 43, 45, 47 et 49.

 Pour d'autres exemples d'**activités d'apprentissage**, consulter les pages de la section orangée.

SECTION 4 : DÉBUTANT

L'objectif de cette section est d'amener les jeunes à jouer des parties de baseball5 de la bonne façon. Ils sont en mode débutant s'ils :

- connaissent la **RÈGLEMENTATION ABRÉGÉE** du baseball5 ou du baseball ;
- savent **LANCER** la balle ;
- savent **FRAPPER AVEC LA MAIN** ;
- savent **ATTRAPER** la balle ;
- savent comment **COURIR** autour des buts.

C'est le moment de mettre les jeunes en situation de jeu pour appliquer les stratégies de base comme la frappe de la balle avec la main dans des espaces libres et le placement défensif.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



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



Éviter de se placer derrière **l'espace de frappe** ou trop près de celui-ci.



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



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



Laisser tous les membres d'une équipe **frapper** avant d'échanger les rôles (pas de retrait).

 Pour plus d'informations sur les habiletés avancées en baseball ou en baseball5, consulter ces vidéos produites par Baseball Canada : https://pnce.baseball.ca/uploads/files/Document_Videos_instruction_16_Aout_2016.pdf

ÉQUIPES ÉQUILBRÉES ET CALBRÉES

Dans un article paru dans le quotidien La Presse + le 13 septembre 2017*, la journaliste Marie Tison parle du moment de la sélection des membres d'une équipe. C'est comme le cauchemar dont plusieurs adultes restent marqués et retiennent de leur passage dans les cours d'éducation physique et à la santé au primaire et au secondaire.

Bien que l'article semble démontrer que les temps ont changé et que cette pratique de laisser 2 capitaines choisir leur équipe tend à disparaître, la division des équipes peut encore être une source de tensions et de déceptions chez les participants et de stress chez les intervenants. Il existe, heureusement, des stratégies plus éthiques et équitables afin d'éviter cette pratique, en voici quelques-unes :



HASARD. Inviter les jeunes à choisir 1 carte et les regrouper par sortes ou par couleurs. Rééquilibrer soi-même les équipes après quelques activités.



APPLICATION. Utiliser son appareil portable pour faire le choix au hasard des équipes en un clic comme *Team Shake*.



SOI-MÊME. Former les équipes selon ses connaissances des capacités des joueurs, mais aussi des affinités entre eux. Les changer régulièrement pour permettre aux amis de jouer ensemble de temps en temps.



DUOS. Demander aux jeunes de choisir 1 ami avec lequel ils voudraient jouer et faire la sélection des équipes en jumelant les paires d'amis selon leur niveau d'habileté pour équilibrer les équipes.

Source: TISON, Marie (2017). «Éducation physique - Bonheur des uns, cauchemar des autres», *La Presse +*, <http://bit.ly/2xkr5X1>

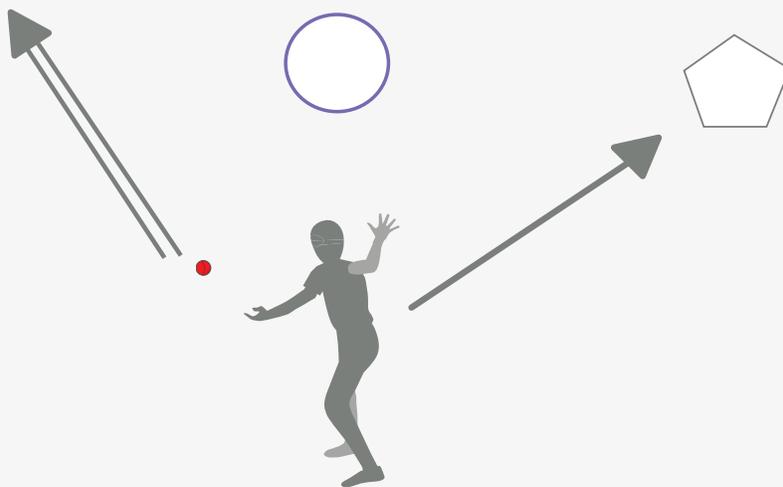
L'HONNÊTÉTÉ, ÇA COMPTE !

L'honnêteté, c'est la qualité d'être conforme à la morale ou à la vertu et d'être franc ou droit dans ses rapports avec les autres. L'honnêteté et aussi son contraire, la malhonnêteté, font partie intégrante des comportements humains qui peuvent surgir lors d'une activité sportive.

En sport collectif, je suis honnête si je ne fais pas semblant d'avoir été blessé par un adversaire pour qu'il écope d'une conséquence. Pour l'enseigner, agir à titre de modèle ne suffit pas. Il faut montrer concrètement aux participants les moyens de faire preuve d'honnêteté durant les séances de baseball⁵. Il est aussi possible d'aider les joueurs à voir comment les comportements honnêtes peuvent se transférer dans la vie de tous les jours. Ainsi, si je marche derrière quelqu'un qui échappe de l'argent sans s'en apercevoir, j'irai le lui redonner : je serai fier ou fière de ce geste qui sera amplifié par le sourire de l'autre. Le sport, une école de vie ? Bien sûr !

ANNEXE 4: MIEUX ATTAQUER LE TERRITOIRE ADVERSE

Frapper la balle loin du 1^{er} but. Commencer l'élan doucement pour cogner la balle avec précision. Augmenter la puissance aux tours suivants selon l'amélioration de la précision.



Courir rapidement vers le but après la frappe.

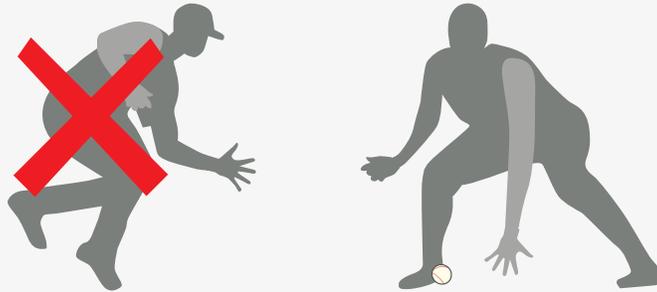


Attendre avant de courir vers le 2^e but, le 3^e but ou le marbre pour voir si la balle frappée sera captée au vol (éviter le double retrait).

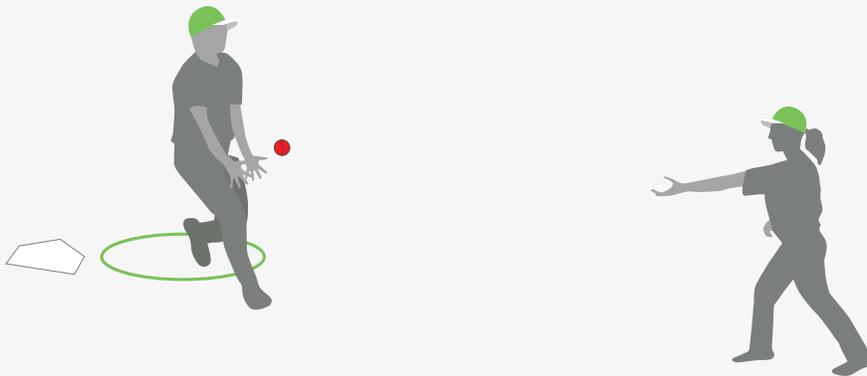


ANNEXE 5: MIEUX PROTÉGER SON TERRITOIRE

Se disperser en se plaçant dans une zone non protégée par un autre membre de l'équipe en défensive.

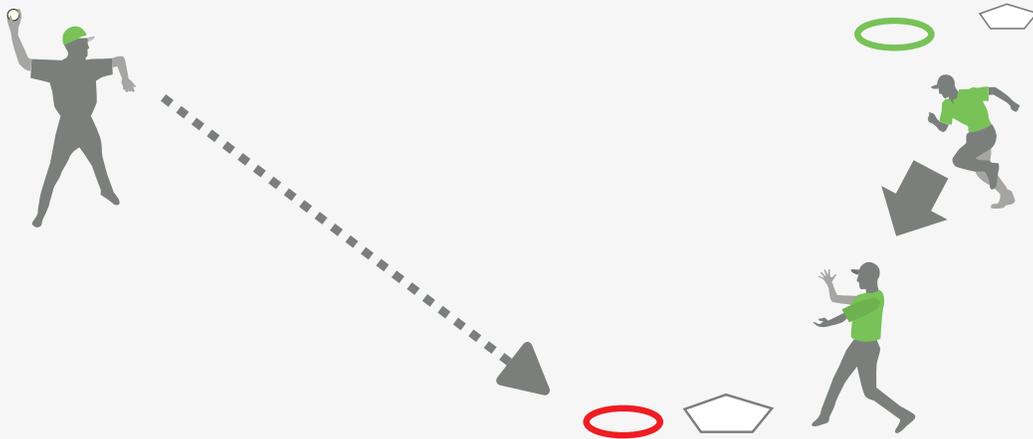


Se déplacer rapidement aux buts après la frappe.



ANNEXE 6: MIEUX RÉCUPÉRER LES BALLE ET LES FAIRE CIRCULER

Relayer rapidement la balle attrapée au bon but selon le signal d'un membre de son équipe ou la course des frappeurs.



Faire un lancer précis selon la bonne technique et les capacités de la personne visée.



Offrir une cible à la personne qui lance la balle.



ANNEXE 7 : SÉANCE POUR DÉBUTANT

👉 C'est le moment de mettre les jeunes en situation de jeu pour appliquer les stratégies de base comme la frappe de la balle avec la main dans des espaces libres et le placement défensif.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



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



Éviter de se placer derrière **l'espace de frappe** ou trop près de celui-ci.



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



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



Laisser tous les membres d'une équipe **frapper** avant d'échanger les rôles (pas de retrait).

ÉCHAUFFEMENT

LES MANOEUVRES DE COURSE

MATÉRIEL : Des 🌈

OBJECTIFS : Préparer ses articulations et augmenter son rythme cardiaque en se déplaçant de manières variées.

Former 4 grandes équipes placées en file, face à 2 cônes. Désigner 1 personne à imiter par équipe, et ce, jusqu'au deuxième cône. Revenir en course légère au premier cône. Se déplacer autour des 2 cônes en file et faire 2 fois la même démarche avant de passer à la suivante.

Terminer l'échauffement par des relais en duo avec des **LANCERS PAR-DESSOUS L'ÉPAULE** et des **LANCERS PAR-DESSUS L'ÉPAULE**.



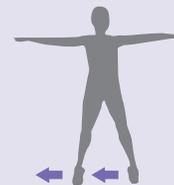
Marche militaire



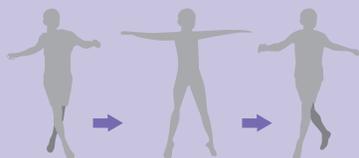
Genoux hauts



Talons aux fesses



Pas chassés



Pas chassés-croisés (carioca)



Course vers l'arrière



Sprint

ANNEXE 7 : SÉANCE POUR DÉBUTANT (suite...)

ACTIVITÉ 1

LE BASEBALL5

MATÉRIEL: Des , 1 , 1  et 3  par terrain

OBJECTIFS: Appliquer le principe de rotation après chaque relai et celui de communication dans le jeu.

Former des équipes de 5 et organiser de courtes périodes de jeu avec 2 équipes par terrain. Désigner l'équipe qui sera à l'attaque et celle qui sera en défensive, puis jouer au baseball5.

ÉQUIPE À L'ATTAQUE: Désigner l'ordre de frappe. **FRAPPER AVEC LA MAIN** à tour de rôle pour marquer un maximum de points. Continuer ainsi avec tous les membres de l'équipe offensive en intégrant les **RÈGLES ESSENTIELLES**. Échanger les rôles quand tous les membres de l'équipe ont eu leur tour.

ÉQUIPE EN DÉFENSIVE: Se disperser dans le champ pour **ATTRAPER** les balles qui seront frappées par l'équipe adverse et les relayer le plus rapidement possible au 1^{er} but.

ACTIVITÉ 2

LA TAGUE BALLE

MATÉRIEL: Des  et 2 

OBJECTIF: Poursuivre et réussir à toucher, balle en main, les membres des équipes adverses en se faisant des relais.

Former 4 grandes équipes en distribuant des dossards. À tour de rôle, laisser 1 minute à chaque équipe et 2 balles pour toucher les membres des équipes adverses en **ayant 1 balle en main**. Limiter la possession de la balle à 5 secondes : obligation de se faire des relais en équipe. Quand 1 personne est touchée, elle se retire sur les côtés pour faire 10 *jumping jacks*, puis revient au jeu.

VARIANTE:

- Donner **1 balle à chaque équipe** et essayer d'éliminer les membres des équipes adverses sans perdre sa propre balle.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Matériel. Des balles en mousse rigide. Si la coordination entre les 2 mains est trop difficile pour les jeunes, il est possible de déposer la balle sur 1 grand cône ou 1 support pour balle (*T-ball*) afin de faciliter la frappe avec la main.

Espaces de pratique intérieur et extérieur. Ne pas hésiter à utiliser un mur extérieur pour que les jeunes frappent la balle vers celui-ci. User de créativité et utiliser les structures extérieures à son avantage. Utiliser le rideau dans les gymnases qui permet de séparer le local en 2, au besoin.

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES, REVUES ET AUTRES

- BASEBALL CANADA, BASEBALL ONTARIO (2003). *Baseball en action* (révision 2009), Ottawa, Baseball Canada, 101 p.
- BASEBALL CANADA (2015). *Programme rallye cap*, Ottawa, Baseball Canada, 196 p.
- GAGNON, Gérard (1989). *Hockey: Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques*. Presses universitaires de l'Université de Montréal.
- RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC (2017) *Minibaseball: pour le développement des compétences*, PR1MO guide pédagogique pour le primaire, 90 p.

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS AYANT UN HANDICAP. *Des mots respectueux*, [En ligne], <https://ala.ca/sites/default/files/wp-content/uploads/Des-mots-respectueux-1.pdf> (Consulté le 22 février 2022).
- ALTERGO et ADAPTAVIE. Programme Inter'Actif, [En ligne], 2022. <https://www.defisportif.com/lorganisation/programme-interactif/> (Consulté le 22 février 2022).
- ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Entraîner des athlètes ayant un handicap*, [En ligne], 2022. <https://coach.ca/fr/entraîner-des-athletes-ayant-un-handicap-0> (Consulté le 23 février 2022).
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES (AQLPH). *Comment rendre une activité inclusive*, [En ligne], 2020. <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Programmation-inclusive-Comment-rendre-une-activit%C3%A9-inclusive.pdf> (Consulté le 22 février 2022).
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES (AQLPH). *Guide de référence vers une intégration réussie dans les camps de jour*, [En ligne], 2020. <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Guide-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-Vers-une-int%C3%A9gration-r%C3%A9ussie-2020-1.pdf> (Consulté le 23 février 2022).
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES (AQLPH). *Trousse de matériel d'intervention - Guide d'utilisation*, [En ligne], 2020. <https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/01/guide-utilisation-trousses-intervention-AQLPH-Web.pdf> (Consulté le 23 février 2022).
- ATHLÉTISME CANADA. *Devenir prêt pour le para : guide des ressources d'inclusion et d'intégration du para-athlétisme au Canada*, [En ligne], 2021. <https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenez-pret-pour-le-para-FINALE-1-1.pdf> (Consulté le 23 février 2022).
- BASEBALL CANADA. *Vidéos d'instruction*, [En ligne], 2016, Ottawa. https://pnce.baseball.ca/uploads/files/Document_Videos_instruction_16_Aout_2016.pdf (Consulté le 22 février 2022)

- CANADIAN DISABILITY PARTICIPATION PROJECT (CDPP). *The Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children, Youth and Adults with a Disability*, [En ligne], 2020. <https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20Quality%20of%20Participation%20Blueprint%20Jan%202020.pdf> (Consulté le 22 février 2022).
- LE SPORT C'EST POUR LA VIE. Développer la littératie physique - Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens, [En ligne], 2020, <https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads//2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf> (Consulté le 4 février 2022).
- MEYNAUD, F. (2007). *Vers une éducation physique et sportive inclusive*. Reliance, 2 (24). 92-97. <https://www.cairn.info/revue-reliance-2007-2-page-92.htm>
- OLYMPIQUES SPÉCIAUX CANADA. Profil d'entraîneur, [En ligne], 2022, <https://www.specialolympics.ca/fr/informez-vous/profils-dentraîneur> (Consulté le 8 mars 2022).
- OLYMPIQUES SPÉCIAUX QUÉBEC. Programmes jeunes athlètes à la maison, [En ligne], 2022, <http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/fr/programmes-pour-jeunes-athletes.sn> (Consulté le 8 mars 2022).
- PARASPORTS QUÉBEC. Au-delà des limites : un programme d'accès à la pratique parasportive, [En ligne], 2022, <https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/> (Consulté le 23 février 2022).
- TISON, Marie. « Éducation physique - Bonheur des uns, cauchemar des autres », La Presse +, [En ligne], 13 septembre 2013. Montréal, La Presse Itée. https://plus.lapresse.ca/screens/941d0d8a-8873-47cc-a096-f246d21a9686%7C_0.html (Consulté le 19 septembre 2017).
- UNIVERSITÉ DU QUÉBEC. *Guide de communication inclusive: Pour des communications qui mobilisent, transforment et ont du style!* [En ligne], 2021, 62 p. https://www.uquebec.ca/reseau/fr/system/files/documents/edi/guide-communication-inclusive_uq-2021.pdf

RESSOURCES VIDÉOS

- BASEBALL CANADA. *Attraper la balle dans les airs*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=HNZVbwNi-K8>
- BASEBALL CANADA. *Du marbre au 1^{er} but*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=QGYHwtvRz34>
- BASEBALL CANADA. *La mécanique du lancer*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=kO90J7EBsgo>
- BASEBALL CANADA. *La prise de la balle*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=zQZLFNKT4qI>
- BASEBALL CANADA. *L'attrapé d'un roulant de routine*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=q-zpukl3JNs>
- BASEBALL CANADA. *Le rectangle du frappeur*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=rNQNC97bBXg>
- BASEBALL CANADA. *Les positions repos et prêt*, [Vidéo en ligne], 201. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=R5MJ7F5wfHA>

