

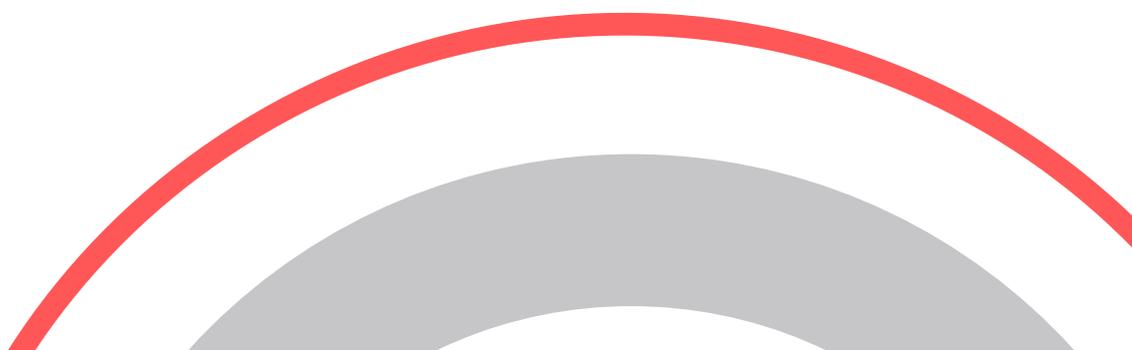


Manuel de Baseball5

Table des matières



Contenu du programme	01 - 02
Pour les enseignants	03
Idées d'échauffement	04
Ressources	05
Plan de semaine	06
Contacts importants	07 - 09



Baseball5



Un nouveau sport à 5 contre 5 dérivé du baseball traditionnel. Cette discipline rapide, amusante et inclusive peut être jouée n'importe où, à n'importe quel âge, et sans battes ni gants !

RÈGLES*



MATERIEL

- Une balle molle qui rebondit
- Objets pour les quatre bases (première, deuxième, troisième et marbre)

GLOSSAIRE

Manche : Unité de base du jeu, comme une période ou un quart d'heure.

Un run : Lorsque le coureur franchit le marbre après avoir parcouru les bases une à une.

Un retrait (out) : Lorsqu'un joueur offensif est éliminé (la balle est attrapée, le joueur défensif le touche ou marche sur la base en premier avec la balle en main).

En tenant le ballon, le joueur de l'équipe offensive frappe le ballon avec sa main, son poing ou son poignet. Le ballon doit tomber à l'intérieur de la zone de jeu.

Il n'y a PAS de lanceurs ni de home runs.

Le coureur peut quitter sa base lorsque la balle est frappée/mise en jeu par son coéquipier.

L'amorti n'est pas autorisé (le frappeur n'utilise pas 100% de sa force).

Un point est marqué lorsqu'un coureur fait le tour de toutes les bases sans être retiré.

S'il y a plus d'un joueur sur la base, le dernier joueur arrivé est déclaré retiré.

COMMENT JOUER

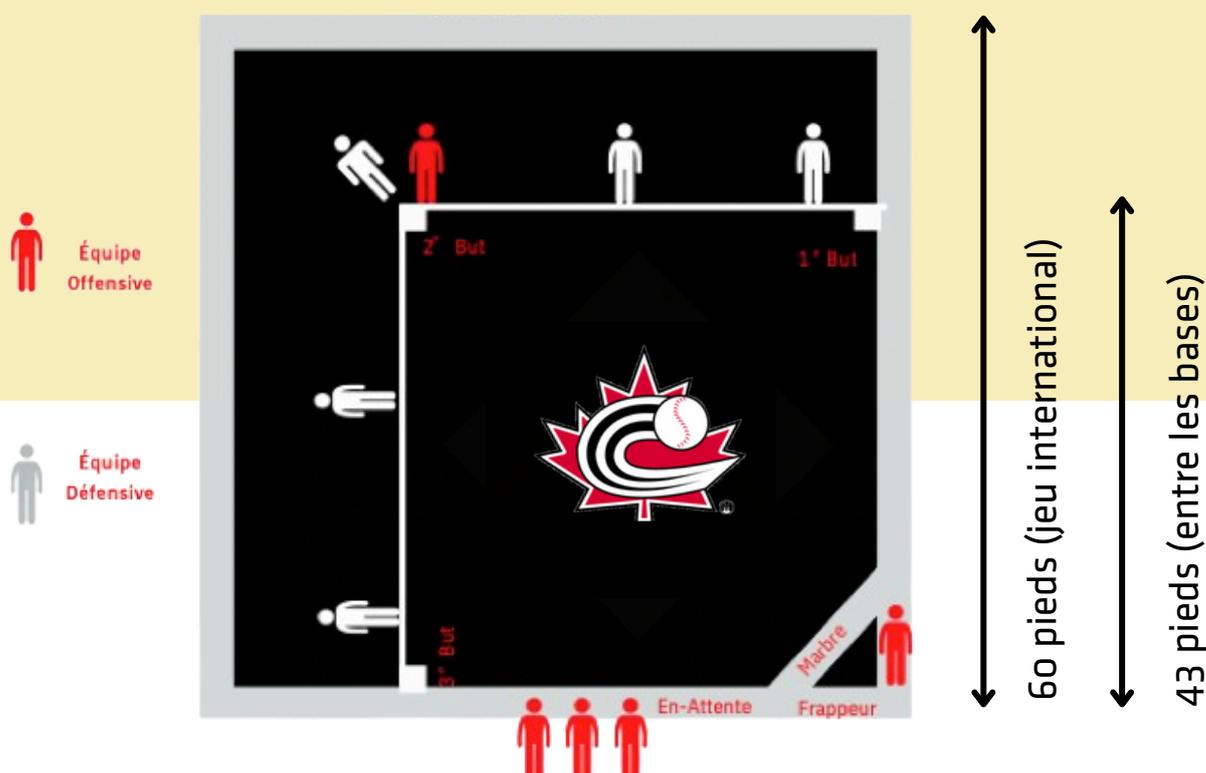
Il y a cinq manches dans un match, chacune durant environ cinq minutes. À chaque manche, les équipes se relaient en attaque et en défense. Les rôles sont inversés lorsqu'une équipe enregistre trois outs ou lorsque chaque joueur a la possibilité de frapper.

*Peuvent être facilement modifiées en fonction de l'âge et du niveau de compétence.

Baseball 5

PRÉPARATION

- 1 Préparez le terrain de jeu (voir ci-dessous).
- 2 Formez deux équipes de cinq personnes. Vous pouvez également varier la taille des équipes en fonction du niveau de compétence de vos joueurs. Par exemple, six contre six, ou trois équipes de quatre et alterner les équipes.
- 3 Placez les athlètes sur la surface de jeu en fonction de leur position (voir ci-dessous).



ZONE DE JEU

- Il peut être joué sur n'importe quelle surface (gazon naturel/synthétique, béton, gymnase, etc.).
- Les dimensions peuvent être modifiées sans difficulté ; l'objectif est de s'amuser dans l'espace disponible !

Visitez notre site web pour plus d'informations !



Pour les Enseignants



Regardez la courte [vidéo d'introduction](#) de Baseball5 avant de vous rendre dans le gymnase pour comprendre comment installer et jouer le jeu.

Pour l'éducation physique

Si vous souhaitez intégrer Baseball5 à votre curriculum annuel :

Imprimez la feuille de programme de la page 5 de ce manuel.

1. Déterminez la période pendant laquelle vous jouerez au baseball. Si vous jouez pendant une semaine consécutive, vous pouvez suivre la feuille de programme à la lettre. Si vous voulez simplement faire une journée de baseball par semaine, vous pouvez utiliser l'une de ces journées chaque semaine. Vous pouvez également jouer tous les jours de la semaine, selon ce qui vous convient le mieux !
2. Sortez la feuille d'instructions de votre trousse fournie par Baseball Canada pour comprendre comment préparer et jouer le jeu.
3. Installez les bases.
4. Séparez votre groupe en équipes, faites un tour rapide et jouez à la balle !

Pour des intra-muros :

Si vous cherchez à incorporer Baseball5 dans votre programme intra-muros (plus commun avec les groupes d'âge plus âgés)

1. Déterminez quand Baseball5 sera joué (à l'heure du dîner, après l'école, etc.)
2. Déterminer qui supervisera les matchs.
3. Annoncer que Baseball5 sera joué en créant une feuille d'inscription ou par le bouche à oreille. Certaines écoles ont même organisé une séance d'information pendant les cours ou le dîner pour communiquer les détails.
4. Selon le nombre de participants, vous pouvez regrouper vos élèves par niveau scolaire et jouer plusieurs parties, ou les séparer pour créer une partie cohérente.
5. Parce qu'ils sont généralement plus âgés, ces élèves pourraient bénéficier du visionnage de la vidéo ci-jointe,

Idées d'échauffement Baseball5

On te propose d'organiser un parcours avec tes jeunes pour leur permettre de s'échauffer ou de s'entraîner à courir, à frapper, à lancer et à attraper (les habiletés de base du Baseball5).

Quand on apprend un nouveau sport, il est important de partir de la base, peu importe le groupe d'âge, cela renforce la confiance et leur motivation.

Station 1: Courir

Installe le terrain avec le marbre et les 3 buts (voir plan du terrain en P.5). Les jeunes doivent **partir du marbre et courir ensuite d'un but à l'autre**, le plus rapidement possible. Mais attention, il ne doit jamais y avoir plus d'un jeune sur un même but. Place les jeunes en file pour qu'ils commencent à courir les uns après les autres.

Trucs pour courir comme un pro

- Je lève un genou après l'autre.
- Mes pieds pointent vers l'avant.
- J'atterris sur la pointe du pied.
- Je balance mes bras rapidement de chaque côté de mon corps à l'opposé de la jambe avant.

Station 2: Frapper

Face à un mur, les jeunes se pratiquent à frapper la balle **avec leur main, leur poing, leur poignet ou leur bras**.

Trucs pour frapper comme un pro

- Fais un pas avec la jambe du même côté que le bras qui tient la balle.
- Garde les yeux sur la balle.
- Le bras qui tient la balle est allongé.
- Frappe la balle avec le bras opposé.

Station 3 : Lancer et attraper

Deux par deux les jeunes sont l'un en face de l'autre et se lancent la balle.

Trucs pour lancer comme un pro

- J'amène mon bras qui tient la balle vers l'arrière.
- Je fais un pas en avant avec ma jambe opposée au bras qui tient la balle.
- Je balance mon bras qui tient la balle vers l'avant.
- Je pointe la cible avec ma main après avoir lancé la balle.

Trucs pour attraper comme un pro

- Je regarde la balle.
- J'étends mes bras vers la balle.
- Je rapproche mes mains l'une de l'autre, mes doigts sont étendus.
- J'attrape la balle et je la ramène vers mon corps.

Cette activité est adaptée à tous les groupes d'âge !

Pour les plus jeunes, il est préférable de faire une station à la fois.

Pour les plus vieux, on recommande de créer un parcours avec les 3 stations, de fixer un temps maximal à chaque station et de courir pour se déplacer entre les stations.

PLAN DE SEMAINE

Vous trouverez ci-dessous une proposition de programme Baseball⁵. Il peut être réalisé en une semaine ou étalé sur 5 semaines (1 compétence par semaine).

LUNDI

Pour lancer et attraper, échauffez-vous par lancer d'avant en arrière - mettez les enfants par deux et demandez-leur de lancer à un mètre de distance. Une fois qu'ils en ont attrapé cinq d'affilée, ils peuvent reculer d'un pas. Faites-le jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise et confiants dans ces mouvements fondamentaux.

Drill #1 - Catch, Throw & Run

Drill #6 - Throw & Follow

MARDI

Comme pour l'échauffement du premier jour, mettez-les par deux et demandez-leur de s'entraîner à frapper et à se balancer l'un contre l'autre. Veillez à ce que le bras reste plus bas que les épaules afin d'éviter un élan de volley-ball.

Drill #2 - Batting Relay

Drill #4 - "Squash"

MERCREDI

Échauffez-vous en jouant à "Simon dit de courir jusqu'à la première place". C'est aussi simple que cela en a l'air - demandez aux élèves de commencer à la base et de jouer à Simon Says, tout en incluant des termes tels que "Simon Says court jusqu'à la seconde" ou "Simon Says reste à la première"

Drill #3 - Baserunning

Relay Drill #7 - Hit & Run

JEUDI

Le jour 4 sera un jour avancé de lancer et d'attraper pour améliorer les compétences avant le jeu. Vous pouvez utiliser le même échauffement que le jour 1.

Drill #9 - The Bridge Drill

#5 - Five Passes

VENDREDI

JEU

RESOURCES DE BASEBALL5

INTRO

[Qu'est-ce que le Baseball5 ?](#)

[Baseball5 - Comment jouer](#)

[WBSC video - Baseball5](#)

DRILLS

[Catch, Throw & Run](#)

["Squash"](#)

[Hit & Run](#)

[Batting Relay](#)

[Five Passes](#)

[The Square](#)

[Baserunning Relay](#)

[Throw & Follow](#)

[The Bridge](#)

MODULES

[Module 1](#)

[Module 4](#)

[Module 6](#)

[Module 2](#)

[Module 5](#)

[Module 7](#)

[Module 3](#)

Contactes

Importantes

Si vous avez obtenu votre matériel Baseball5 par votre association provinciale, veuillez communiquer avec elle pour obtenir de l'aide.

Bureau national de Baseball Canada - (613) 748-5606

Nom	Position	Contact	Ext.
Megan Cundari	Coordinateur des programmes/ Baseball5	mcundari@baseball.ca	223
Kelsey McIntosh	Directeur des programmes nationaux	kmcintosh@baseball.ca	226



Contacts

Importants

(Provincial)

Nom	Province	Position	Contact
David Laing	BC	Directeur exécutif	davidlaing@baseball.bc.ca 604-586-3310
Brady Turner	AB	Coordinateur de performance des joueurs	bturner@baseballalberta.com 1-825-394-9790
Nolan Bracken	SK	Directeur du développement et l'entraînement	nolan@baseballsask.ca 1-306-708-9222
James Zamko	MB	Directeur des programmes	baseball.zamko@sportmanitoba.ca 1-204-925-5765
Kaira Bates	ON	Coordinateur des programmes	kaira@playoba.ca 1-519-740-3900



Contacts

Importants

(Provincial)

Nom	Province	Position	Contact
Jean-François Charles	QC	Coordonnateur au développement baseball	jfcharles@baseballquebec.qc.ca
Rhonda Pauls	PEI	Directrice exécutive	baseball@sportpei.pe.ca
Ryan Garland	NL	Directeur exécutif	rgarland@sportnl.ca
Cory Boutellier	NS	Directeur technique	cboutilier@sportnovascotia.ca
Brittany Hunter	NB	Directrice exécutive	brittany@baseballnb.ca

