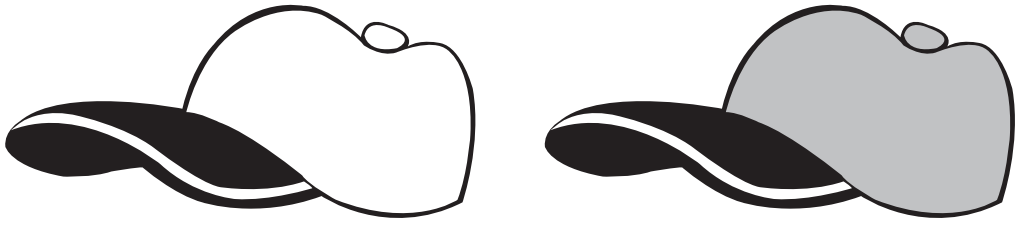
PROGRAMME

DQ

RALLYE CAP

# PLANS DES PRATIQUE



## Casquettes blanche et grise

★ ★ ★ ★ ★

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #1 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

G) Assis au sol, juste les bras
B) Genoux hauts
A) Marche militaire

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**A** Les joueurs assis, prennent la balle au sol et la montre à leur partenaire (ou parent)

**C** Les joueurs assis, prennent la balle au sol et la lance à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

***Bonne action du bras***

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #1 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Entre les deux" (13)

***Description:*** Les joueurs ont chacun un bâton entre les mains. Ils reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend.

À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".

***Équipement:*** 1 "bâton" par joueur

**Variantes et progression:**

***A*** Pieds collés Pieds très écartés

***B*** Jambes tendues Jambes très fléchies

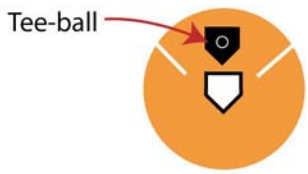
***E*** Élans complets sans balle

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:*** Tee-ball, balles

**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# PRATIQUE #1 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## ATTRAPER

### Exercice "Attraper la balle comme un oeuf" (7)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 6 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains. Deux par deux à six pieds de distance, deux genoux au sol, mains nues, on se lance la balle par en-dessous.

***Équipement:*** Balles de mousse

**Variantes et progression:**

***A*** Utiliser des balles de mousse

***B*** Utiliser un ballon

**Points-clés:**

- Tendre les mains vers la balle

- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé

### Exercice "Le Crocodile" (8)

***Description:*** L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle.

***Équipement:*** Balles de baseball

**Variantes et progression:**

***A*** Simuler l'attrapé de la balle

***B*** L'entraîneur roule la balle

** Varier l'exercice avec ou sans gant*

**Points-clés:**

- Placer ses mains comme une bouche de crocrodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

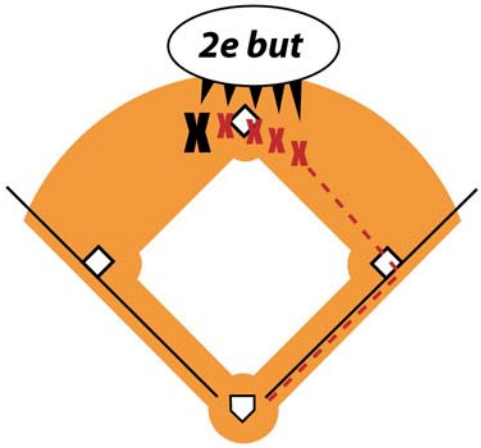
## PRATIQUE #1 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## COURSE

### Exercice "Le train" (19)

***Description:*** En partant du marbre, les joueurs en file font le tour des buts en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Le tout se fait en marchant. L'exercice peut aussi être fait avec les parents.

***Équipement:*** minimum de 4 buts




**Variantes et progression:**

***A*** L'entraîneur est en avant de file

***B*** Individuellement, le tour se fait au jogging

***D*** Faire débuter les jeunes à différents buts

***E*** Individuellement à la course, le jeune fait le tour des buts (comme au Défi Triple Jeu)

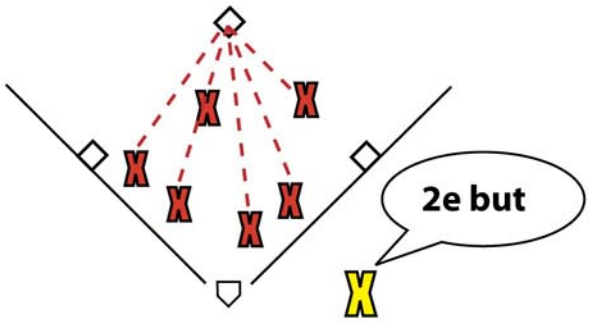
**Points-clés:**

- L'enfant doit apprendre à courir vers la droite...

### Exercice "Le but musical" (20)

***Description:*** Tous les joueurs se déplacent au jogging dans l'avant-champ. Au signal de l'entraîneur, les joueurs se dirigent vers le but nommé par l'entraîneur.

***Équipement:*** minimum de 4 buts




**Variantes et progression:**

***A*** Demander aux joueurs d'aller rejoindre n'importe quel but en donnant un nombre limite d'occupants par buts.

**Points-clés:**

- Nommer les buts
- Attention aux tiraillements sur les buts
- Éviter les punitions aux perdants

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #2 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, écran protecteur (filet), cônes (4 à 6), cerceaux (2 ou 3), cible, volants de badminton.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

- G) Assis au sol, juste les bras
- B) Genoux hauts
- F) Tape fesse
- A) Marche militaire

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

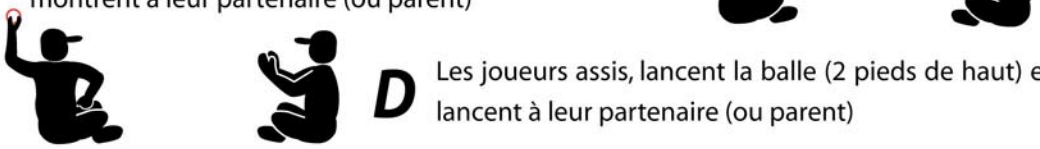
***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

***Bonne prise de balle***

**Variantes et progression:**

***B*** Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la montrent à leur partenaire (ou parent)



***D*** Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) et la lancent à leur partenaire (ou parent)

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

***Bonne action du bras***

**Variantes et progression:**

***E*** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #2 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Entre les deux" (13)

***Description:*** Les joueurs ont chacun un bâton entre les mains. Ils reproduisent les différentes positions que l'entraîneur prend.

À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".

***Équipement:*** 1 "bâton" par joueur

**Variantes et progression:**

***A*** Pieds collés

Pieds très écartés

***B*** Jambes tendues

Jambes très fléchies

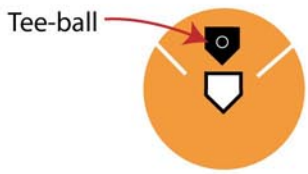
***E*** Élans complets sans balle

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incrediballs, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

***B*** Frapper la balle à travers un cerceau

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

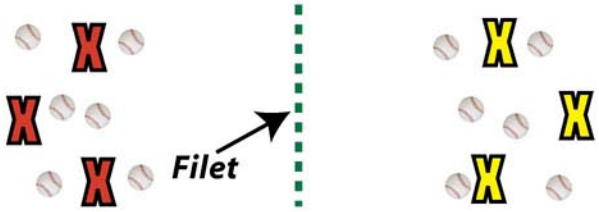
## PRATIQUE #2 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## LANCER

### Exercice "Le filet" (3)

***Description:*** Séparer les joueurs en deux groupes égaux, un de chaque côté du filet.

En utilisant toutes les balles mousses et trouées, demander aux joueurs de ramasser les balles au sol et de les lancer au-dessus du filet. Les deux groupes ramassent et lancent les balles au-dessus du filet pendant une minute avant de prendre une petite pause et de recommencer.




On peut même le faire sous forme de petite compétition, où l'objectif est d'envoyer toutes les balles de l'autre côté.

*Balles mousses*

*Balles trouées*

*Type de filet requis*

***Équipement:***

- Minimum de 6 balles mousses et de 6 balles trouées
- 1 écran protecteur ou filet de toss

**Variantes et progression:**

Éloigner les joueurs du filet.

**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle
- Pied du gant avance en lançant la balle

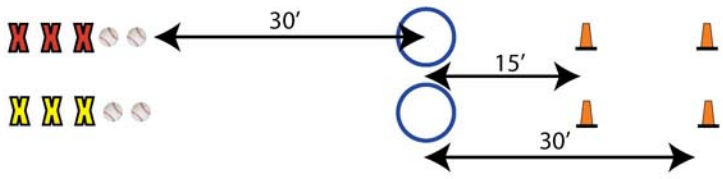
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

***Description:*** Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

***Équipement:***

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).




**Variantes et progression:** Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

**A** Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point. Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points. La première équipe qui finit obtient 2 points.

**B** On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).

**C** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

# PRATIQUE #2 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## ATTRAPER

### Exercice "Attraper la balle comme un oeuf" (7)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 6 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains. Deux par deux à six pieds de distance, deux genoux au sol, mains nues, on se lance la balle par en-dessous.

***Équipement:*** Balles de mousse

**Variantes et progression:**

***A*** Utiliser des balles de mousse

***C*** Utiliser des balles de tennis

**Points-clés:**

- Tendre les mains vers la balle

- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé

### Exercice "Le Crocodile" (8)

***Description:*** L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle.

***Équipement:*** Balles de baseball

**Variantes et progression:**

***A*** Simuler l'attrapé de la balle

***B*** L'entraîneur roule la balle

** Varier l'exercice avec ou sans gant*

**Points-clés:**

- Placer ses mains comme une bouche de crocrodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #3 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cerceaux.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

G) Assis au sol, juste les bras
B) Genoux hauts
F) Tape fesse
A) Marche militaire

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

**G** 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

**H** Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

***Bonne action du bras***

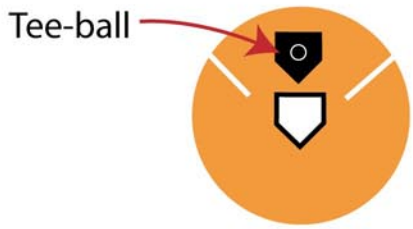
# BÂTON

## Exercice **"Le Tee-Ball"** (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

***Équipement:***
Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

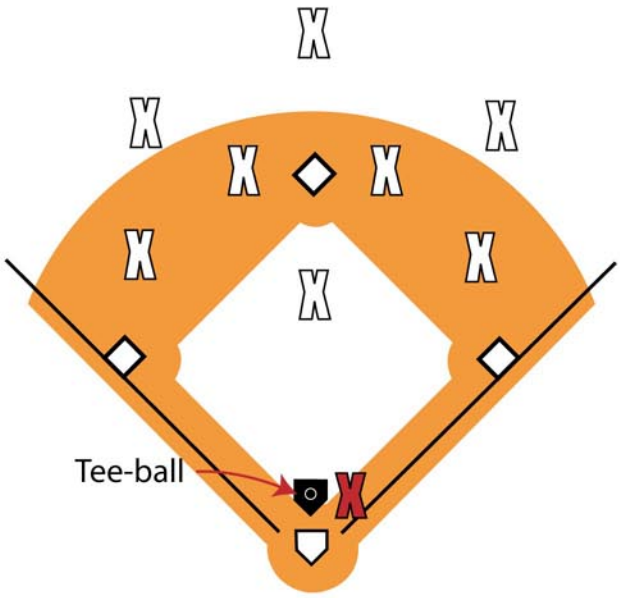
Balles: Baseball, trouées, tennis, incrediballs, ballons, petits, gros, balles de softball, ...




**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

***B*** Frapper la balle à travers un cerceau




**Points-clés:**

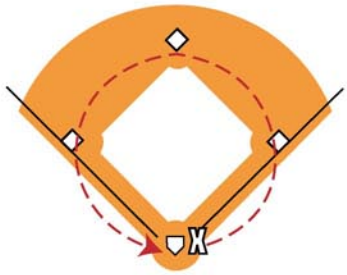
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #3 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## COURSE

### Exercice "La course à relais" (21)



***Description:*** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

***Équipement:*** minimum de 4 buts

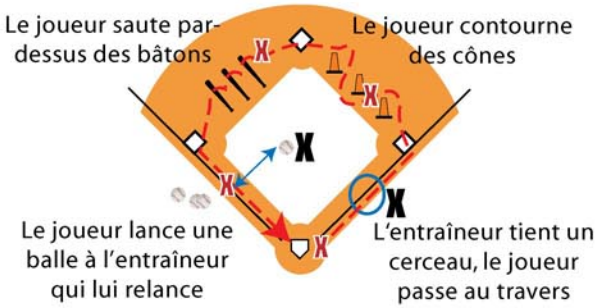
**Exemples d'épreuves:**

- **A** Course à reculons, rejoindre
- **B** Contourner des cônes
- **C** Effectuer une ou des roulades
- **D** Sauter entre des bâtons
- **E** Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- **F** Saute-mouton
- **G** Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- **H** Tee-Ball
- **I** Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- **J** Etc... (selon votre imagination)

**Points-clés:**

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés. ***SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!!***

***EXEMPLE:***



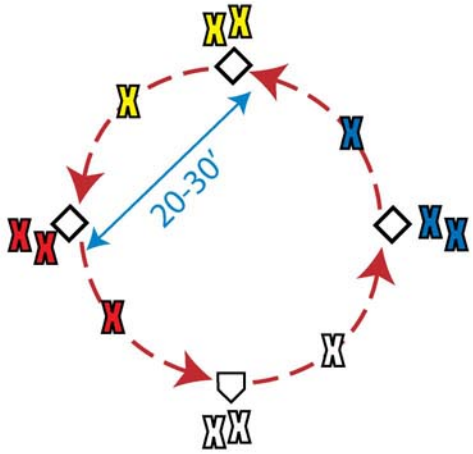

### Exercice "Je te tiens"

***Description:*** 2-4 groupes de joueurs (au marbre et 2e but ou un groupe à chaque but), dépendant du nombre de joueurs. Placer les buts en forme de lo-sange à 20-30' de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de rattraper la personne devant vous.

Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

Faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes.




***Équipement:*** minimum de 4 buts

**Variantes et progression:**

- ***A*** Mettre des groupes de parents et les jeunes tentent de les rattraper
- ***B*** Course à reculons

**Points-clés:**

- Les joueurs doivent **EN TOUT TEMPS** toucher chaque but.

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #3 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## ATTRAPER

### Exercice "Balle au ciel" (9)

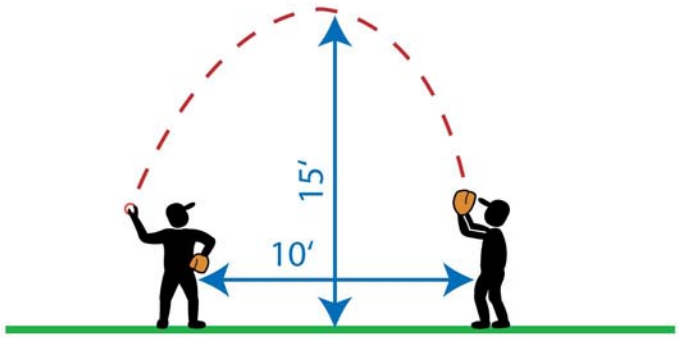
***Description:*** Les joueurs pratiquent suite à un lancer d'un adulte. L'élément compétitif peut être introduit en regardant:

1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut

2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

***Équipement:*** 1 volant de badminton par joueur

***Organisation:*** 1 adulte pour chaque 2 joueurs




**Variantes et progression:**

***A*** Debouts seuls, les joueurs lancent un volant de badminton et le font rebondir sur leur tête.

***B*** Debouts seuls, les joueurs lancent un volant de badminton et l'attrapent avec leur casquette.

**Points-clés:**

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front

## LANCER

### Exercice "La cible" (4)

***Description:*** Tout en utilisant la bonne technique de lancer (pas de géant, action du bras et prise de balle), le joueur tente d'atteindre une cible quelconque à une distance qui leur permet de réussir.

Les joueurs sont répartis en 2 ou 3 colonnes, et à tour de rôle, lancent leur balle. Un parent situé à l'arrière du banc retourne la balle au joueur qui va se placer en ligne ensuite.

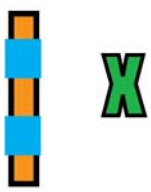
***Équipement:*** Balles, cible (Défi Triple Jeu, panier de basket-ball Graco ou bidon d'eau de Javel)

**Variantes et progression:**

Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs.

**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle
- Pied du gant avance en lançant la balle



Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #4 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cerceaux, cônes.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

B) Genoux hauts
F) Tape fesse
A) Marche militaire
C) Pas chassés

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

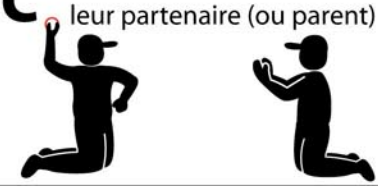
Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**C** Les joueurs assis, prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)



**E** 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

***Bonne action du bras***

# PRATIQUE #4 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

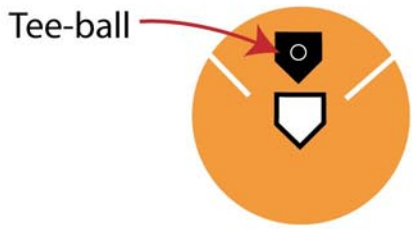
### Exercice **"Le Tee-Ball"** (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incredible, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

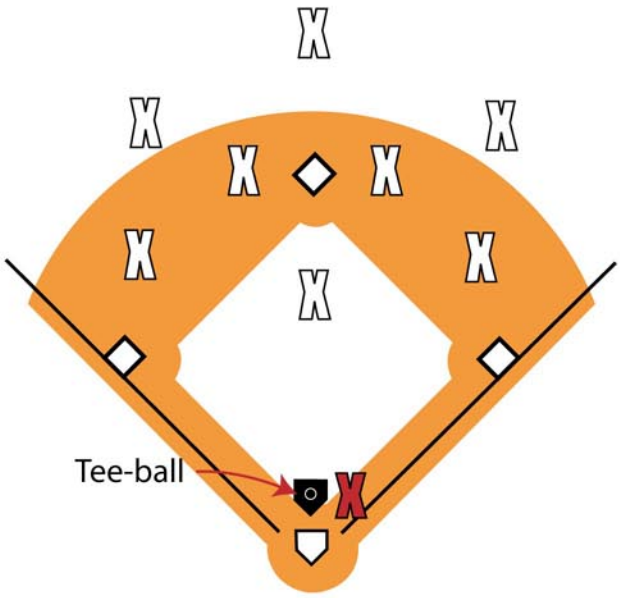



**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

***B*** Frapper la balle à travers un cerceau

***E*** 3 élans et frappe




**Points-clés:**

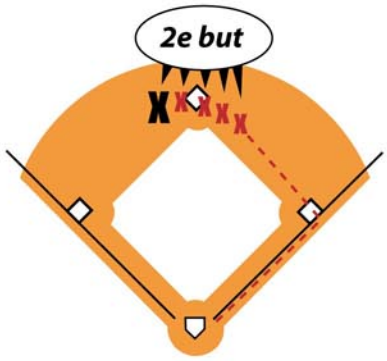
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #4 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## COURSE

### Exercice "Le train" (19)




***Description:*** En partant du marbre, les joueurs en file font le tour des buts en disant le nom du but lorsqu'ils le touchent. Le tout se fait en marchant. L'exercice peut aussi être fait avec les parents.

***Équipement:*** minimum de 4 buts

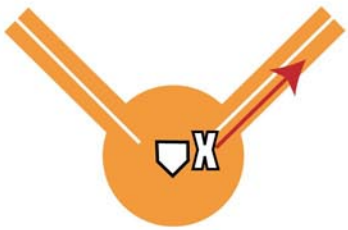
**Points-clés:**

- L'enfant doit apprendre à courir vers la droite...

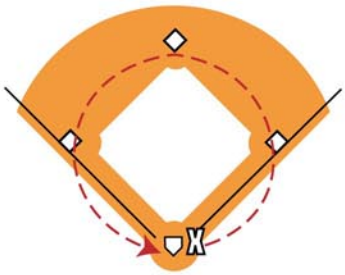
**Variantes et progression:**

***D*** Faire débuter les jeunes à différents buts

***E*** Individuellement à la course, le jeune fait le tour des buts (comme au Défi Triple Jeu)



### Exercice "La course à relais" (21)



***Description:*** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

***Équipement:*** minimum de 4 buts

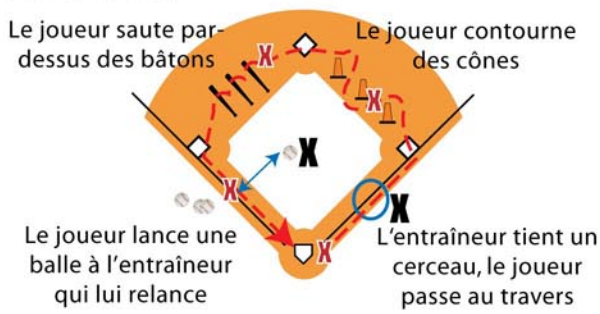
**Points-clés:**

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés. ***SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!!***

**Exemples d'épreuves:**

- **A** Course à reculons, rejoindre
- **B** Contourner des cônes
- **C** Effectuer une ou des roulades
- **D** Sauter entre des bâtons
- **E** Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- **F** Saute-mouton
- **G** Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- **H** Tee-Ball
- **I** Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- **J** Etc... (selon votre imagination)

***EXEMPLE:***



# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #4 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## ATTRAPER

### Exercice "Attraper la balle comme un oeuf" (7)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 6 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains. Deux par deux à six pieds de distance, deux genoux au sol, mains nues, on se lance la balle par en-dessous.

***Équipement:*** Balles diverses, ballons

**Variantes et progression:**

***D*** Après l'avoir fait à genoux, se lancer la balle (ou ballon) en position debout

**Points-clés:**

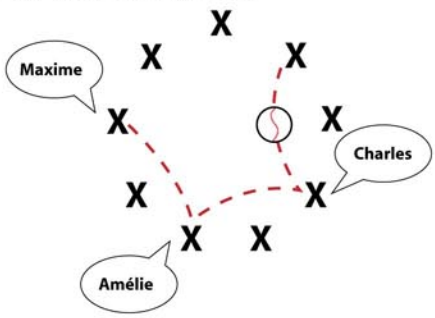
- Tendre les mains vers la balle
- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé

## GÉNÉRAL

### Exercice "Le grand tour" (25)

***Description:*** Placer les joueurs en cercle. Un nombre impair de joueurs est nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un joueur. Au signal, le joueur lance la balle par en-dessous au 2e joueur à sa droite. En lançant la balle, il doit mentionner le nom du joueur qui attrape la balle.

***Équipement:*** Balle de baseball




Lorsque les joueurs sont confortables avec une balle, l'entraîneur ajoute une 2e, 3e et 4e balle. Voir combien de balles ils peuvent maîtriser en même temps.

### Exercice "Des noms et des chiffres" (26)

***Description:*** Nommer chaque position et leur numéro. Donner à chaque joueur une position et leur demander de s'y rendre.

***Équipement:*** Balle de baseball, sac

**Variantes et progression:**

- Faire partir les joueurs du monticule.
- Écrire le numéro des positions sur des balles, placer les balles dans un sac, demander aux joueurs de piger une balle et leur demander se rendre à cette position.

1 = lanceur
2 = receveur
3 = 1er but
4 = 2e but
5 = 3e but
6 = arrêt-court
7 = champ gauche
8 = champ centre
9 = champ droit

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

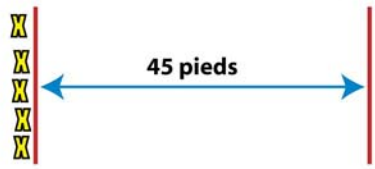
## PRATIQUE #5 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, cônes, cerceaux, volants de badminton.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.




***Variantes et progression:***

A) Marche militaire
C) Pas chassés
H) Course avec départ baseball

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras
***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**A** Les joueurs simulent le mouvement sans balle

***Bonne action du bras***

**B** Les joueurs sont assis en indien, ils lancent la balle à leur partenaire

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.
***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**H** Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

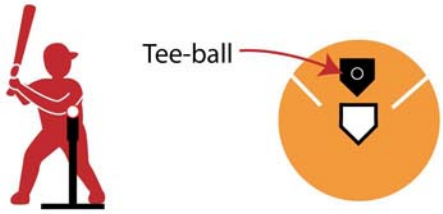
# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #5 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incredible, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

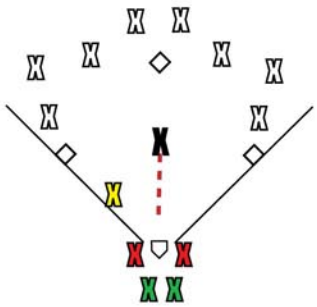
### Exercice "Pratique avec lanceur"

***Description:*** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

***Équipement:*** Bâtons et balles

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



**Variantes et progression:**

***A*** Un joueur pour un parent-entraîneur, utilisant bâtons de plastique et balles trouées

***B*** Bâtons de baseball, petits ballons

- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #5 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## LANCER

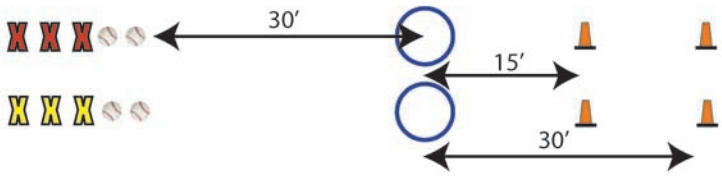
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

***Description:*** Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

***Équipement:***

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).




**Variantes et progression:** Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

***A*** Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point. Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points. La première équipe qui finit obtient 2 points.

***B*** On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).

***C*** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

### Exercice "Circuit"

***Description:*** 1 groupe de 3 à chaque cible, attachée à l'arrêt-balle. Marquer 4 lignes à différentes distances de la cible. La distance correspond aux habiletés du groupe.

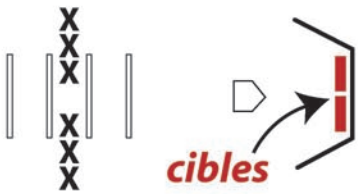
***Cible:*** Simple, double, triple, circuit

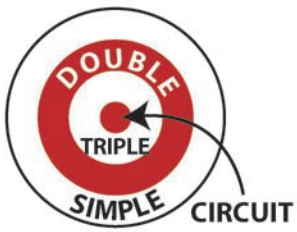
Les joueurs choisissent la distance à laquelle ils veulent lancer, dans le but de lancer sur la cible.

Des points sont accordés comme suit:

| | |
|---|---|
| - simple | 1 point |
| - double | 2 points |
| - triple | 3 points |
| - circuit | 4 points |

L'objectif peut être de voir si chaque joueur peut obtenir plus de points sur chaque lancer consécutif. Vous pouvez rendre le tout plus compétitif en utilisant les autres groupes pour compiler les points de chaque groupe.




**Points-clés:**

- Placer 2 ou 3 doigts sur la balle, peu importe les coutures.
- Tenir la balle dans les doigts et non la paume de la main
- Faire un pas vers l'avant au moment de faire le lancer

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #5 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## ATTRAPER

### Exercice "Balle au ciel" (9)

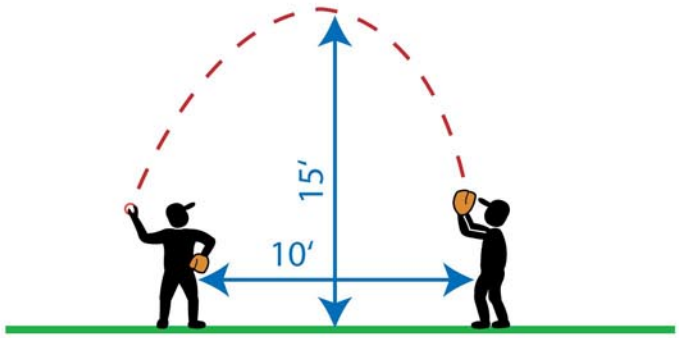
***Description:*** Les joueurs pratiquent suite à un lancer d'un adulte. L'élément compétitif peut être introduit en regardant:

1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut

2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

***Équipement:*** 1 volant de badminton par joueur

***Organisation:*** 1 adulte pour chaque 2 joueurs




**Variantes et progression:**

***B*** Debouts seuls, les joueurs lancent un volant de badminton et l'attrapent avec leur casquette.

***C*** Debouts seuls, les joueurs lancent une balle et tentent de l'attraper mains nues.

**Points-clés:**

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front

## LANCER

### Exercice "Le gardien" (12)

***Objectif:*** Enseigner aux joueurs à attraper un roulant de façon sécuritaire.

***Description:*** Au signal de l'entraîneur, le joueur simule le geste sans balle

***Équipement:*** Balles

**Variantes et progression:**

- Même éducatif, avec la balle immobile au sol.

- L'entraîneur roule la balle au joueur qui exécute le mouvement.

- L'entraîneur roule la balle et le joueur l'attrape, puis la relance.

**Points-clés:**

- Placer un genou au sol
- Placer le tronc derrière la balle
- Être face à la balle

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

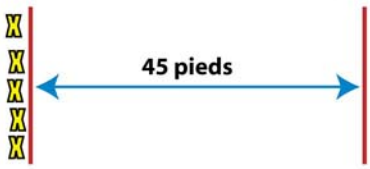
## PRATIQUE #6 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.




***Variantes et progression:***

- A) Marche militaire
- C) Pas chassés
- H) Course avec départ baseball
- I) Course par en arrière

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**A** Les joueurs simulent le mouvement sans balle

**B** Les joueurs sont assis en indien, ils lancent la balle à leur partenaire

***Bonne action du bras***

**C** Les joueurs sont à genoux, ils lancent la balle à leur partenaire

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

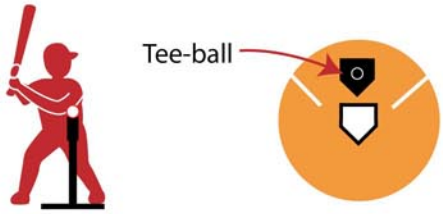
# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #6 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incrediballs, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Variantes et progression:**

***E*** 3 élans et frappe

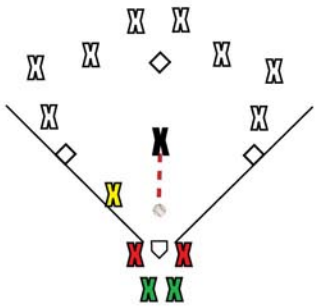
### Exercice "Pratique avec lanceur"

***Description:*** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

***Équipement:*** Bâtons et balles

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



**Variantes et progression:**

***B*** Bâtons de baseball, petits ballons

***C*** Bâtons de baseball, balles trouées

- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Points-clés:**

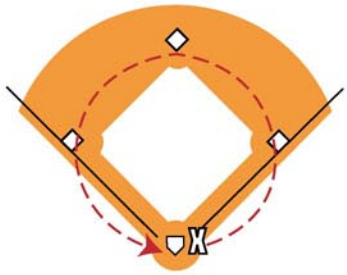
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #6 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## COURSE

### Exercice "La course à relais" (21)



***Description:*** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

***Équipement:*** minimum de 4 buts

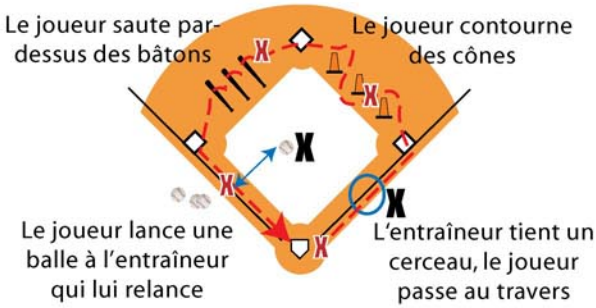
**Exemples d'épreuves:**

- **A** Course à reculons, rejoindre
- **B** Contourner des cônes
- **C** Effectuer une ou des roulades
- **D** Sauter entre des bâtons
- **E** Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- **F** Saute-mouton
- **G** Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- **H** Tee-Ball
- **I** Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance
- **J** Etc... (selon votre imagination)

**Points-clés:**

- Vous pouvez incorporer plusieurs habiletés. ***SOYEZ IMAGINATIFS !!!!!!***

***EXEMPLE:***



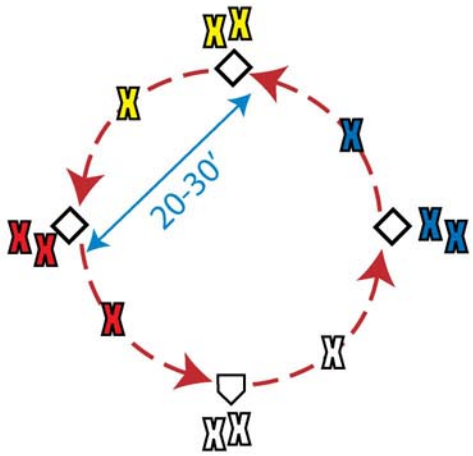

### Exercice "Je te tiens"

***Description:*** 2-4 groupes de joueurs (au marbre et 2e but ou un groupe à chaque but), dépendant du nombre de joueurs. Placer les buts en forme de lo-sange à 20-30' de distance.

Au signal "GO", un joueur de chaque groupe commence à courir autour des buts. L'objectif est de rattraper la personne devant vous.

Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

Faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes.




***Équipement:*** minimum de 4 buts

**Variantes et progression:**

- ***A*** Mettre des groupes de parents et les jeunes tentent de les rattraper
- ***B*** Course à reculons

**Points-clés:**

- Les joueurs doivent **EN TOUT TEMPS** toucher chaque but.

# ATTRAPER

## Exercice "Le Crocodile" (8)

***Description:*** L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle.

***Équipement:*** Balles de baseball

### Variantes et progression:

***B*** L'entraîneur roule la balle

***C*** 2 x 2, un joueur roule la balle et l'autre attrape

** Varier l'exercice avec ou sans gant*

### Points-clés:

- Placer ses mains comme une bouche de crocrodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #7 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, écran protecteur (filet), cônes (4 à 6), cerceaux (2 ou 3), cible, volants de badminton, raquettes de tennis.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

A) Marche militaire
D) Pas croisés avant-arrière
H) Course avec départ baseball
I) Course par en arrière

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras
***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**A** Les joueurs simulent le mouvement sans balle

***Bonne action du bras***

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

**G** 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

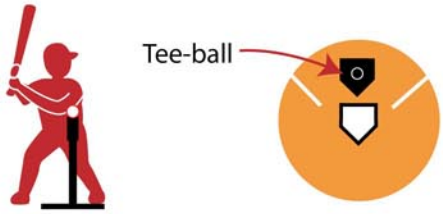
# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #7 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incrediballs, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Points-clés:**

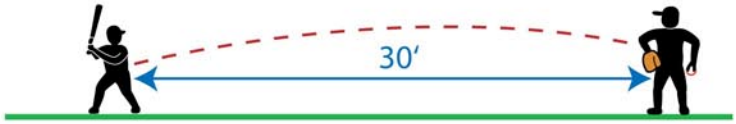
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Variantes et progression:**

***B*** Bâtons de baseball, petits ballons

### Exercice "Pratique avec raquette de tennis"

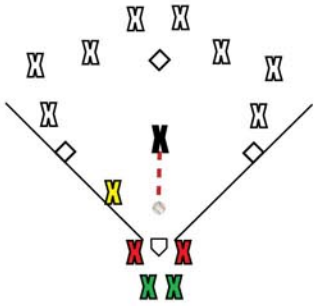
***Description:*** Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle enposition debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.




***Équipement:*** Raquettes de tennis et balles de tennis

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Conseils et progression:**

- L'entraîneur ou le lanceur se concentre à bien lancer la balle. Placer le joueur qui remet les balles au lanceur directement derrière l'entraîneur afin d'éviter d'être frappé par une flèche.

- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.

- Si une partie a des frappeurs gauchers et droitiers, assurez-vous qu'ils soient placés à une bonne distance pour éviter les blessures.

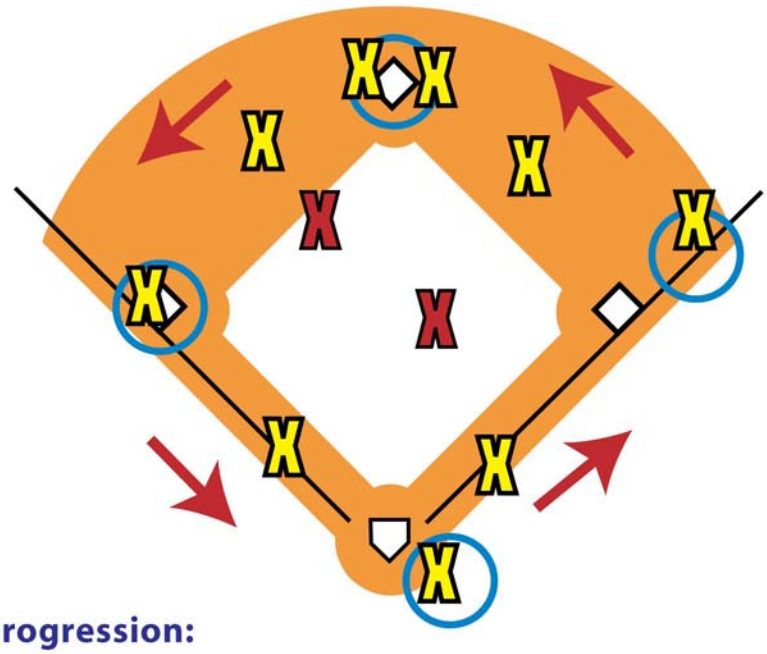
# PRATIQUE #7 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## COURSE

### Exercice **"La Tag Baseball"**

***Description:*** Placer des cerceaux derrière le 1er but et le marbre. Placer des cerceaux sur le 2e et 3e but. Un ou des joueurs ont la tag. Les joueurs doivent se rendre au but suivant en suivant les sentiers des buts. Le joueur avec la tag doit partir du monticule pour aller toucher au joueur.

***Équipement:*** minimum de 4 buts et 4 cerceaux



**Variantes et progression:**

***A*** Demander aux parents de participer.

***B*** Permettre au joueur de courir partout dans le champ intérieur et de se diriger vers un but pour la protection contre la tag.

***C*** On ajoute des balles au monticule. Le joueur doit aller chercher une balle et revenir à son but sans se faire toucher.

**Points-clés:**

- Possibilité de dépasser au 1er but et au marbre

- Attention aux empilades

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #7 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## LANCER

### Exercice "La cible" (4)

***Description:*** Tout en utilisant la bonne technique de lancer (pas de géant, action du bras et prise de balle), le joueur tente d'atteindre une cible quelconque à une distance qui leur permet de réussir.

Les joueurs sont répartis en 2 ou 3 colonnes, et à tour de rôle, lancent leur balle. Un parent situé à l'arrière du banc retourne la balle au joueur qui va se placer en ligne ensuite.

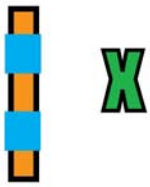
***Équipement:*** Balles, cible (Défi Triple Jeu, panier de basket-ball Graco ou bidon d'eau de Javel)

**Variantes et progression:**

Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs.

**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle
- Pied du gant avance en lançant la balle



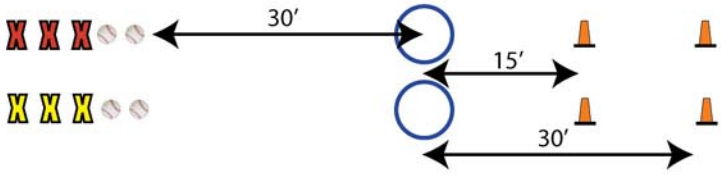
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

***Description:*** Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. On installe le cerceau rempli de toutes sortes de balles à 30 pieds du cerceau.

Au signal, le joueur se dirige au cerceau et de cet endroit, tente de lancer une balle sur chaque cône respectif. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

***Équipement:***

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 2 par joueur).
- 2 cônes par équipe, donc entre 4 et 6 cônes.
- 2 ou 3 cerceaux (on pourrait utiliser une caisse de lait pour mettre les balles).




**Variantes et progression:** Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin).

***A*** Si le joueur touche le 1er cône, il obtient 1 point. Si le joueur touche le 2e cône, il obtient 3 points. La première équipe qui finit obtient 2 points.

***B*** On peut ajouter des roulades... entre la ligne et le cercle (soyez créatifs!).

***C*** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

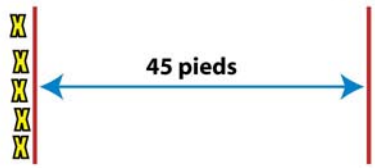
## PRATIQUE #8 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, écran protecteur (filet de toss).*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.




***Variantes et progression:***

A) Marche militaire

I) Course par en arrière

E) Sprint football

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé: Exercice "La menotte" (1)

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

***E*** 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé: Exercice "La roue" (2)

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

***D*** Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur), ils lancent la balle à leur partenaire

***E*** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas**

**2) en arrière**

**3) en haut**

***Bonne action du bras***

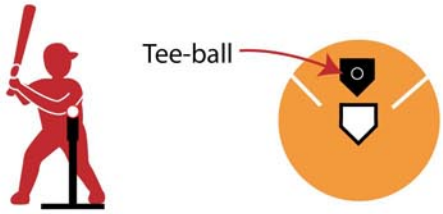
# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #8 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***
Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...
Balles: Baseball, trouées, tennis, incredible, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

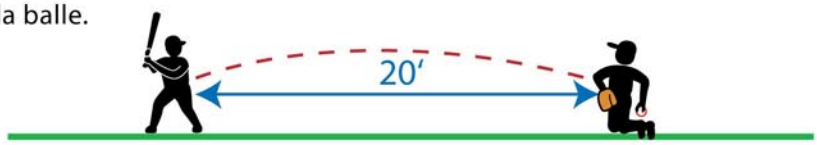
**Variantes et progression:**

***B*** Frapper la balle à travers un cerceau

***E*** 3 élans et frappe

### Exercice "Pratique avec lanceur"

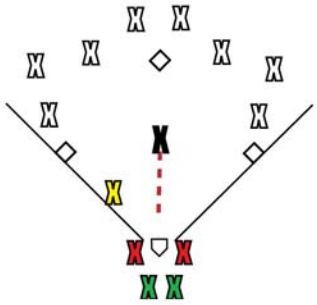
***Description:*** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.




***Équipement:*** Bâtons et balles

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Variantes et progression:**

***B*** Bâtons de baseball, petits ballons

***C*** Bâtons de baseball, balles trouées

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

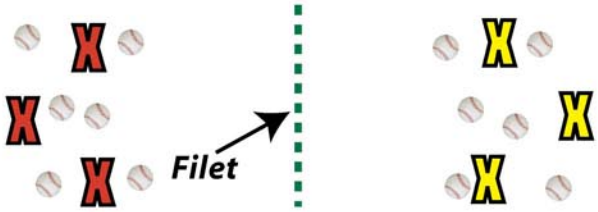
## PRATIQUE #8 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## LANCER

### Exercice "Le filet" (3)

***Description:*** Séparer les joueurs en deux groupes égaux, un de chaque côté du filet.

En utilisant toutes les balles mousses et trouées, demander aux joueurs de ramasser les balles au sol et de les lancer au-dessus du filet. Les deux groupes ramassent et lancent les balles au-dessus du filet pendant une minute avant de prendre une petite pause et de recommencer.




On peut même le faire sous forme de petite compétition, où l'objectif est d'envoyer toutes les balles de l'autre côté.

*Balles mousses*

*Balles trouées*

*Type de filet requis*

***Équipement:***

- Minimum de 6 balles mousses et de 6 balles trouées
- 1 écran protecteur ou filet de toss

**Variantes et progression:**

Éloigner les joueurs du filet.

**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle
- Pied du gant avance en lançant la balle

### Exercice "Big foot"

Description: Les joueurs commencent sur une ligne, face à face, à environ 10 pieds de distance entre eux. 1 adulte par paire. Les joueurs se lancent la balle (ou l'adulte lance la balle si le niveau d'habiletés est faible, afin de favoriser les lan-cers précis). À chaque fois qu'un attrapé est fait, un pas de géant vers l'arrière est fait.

La paire qui se rend le plus loin, en étant toujours capable d'attraper la balle, gagne le prix BIG FOOT.

***Équipement:*** 1 balle pour 2 joueurs

**Variantes et progression:**

Utiliser différents types de balles (tennis, incredible, baseball, trouées)

## PARTIE ET GÉNÉRAL

### Exercice **"Retiré"** (27)

***Objectif:*** Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait.

***Description:*** Jouer une partie et demander aux joueurs de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

**Variantes et progression:**

Faire quelques équipes et jouer des mini-parties en utilisant seulement un but. Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.

**Points-clés:**

- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

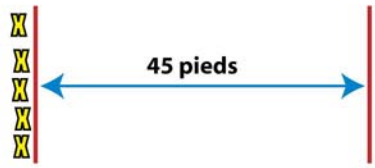
## PRATIQUE #9 — CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.




***Variantes et progression:***

C) Pas chassés
D) Pas croisés avant-arrière
I) Course par en arrière
E) Sprint football

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

**I** Couchés sur le dos, les joueurs lancent la balle à leur partenaire.

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

**E** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

1) en bas

2) en arrière

3) en haut

**G** 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

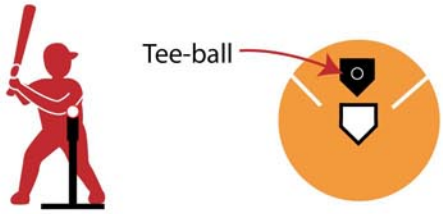
***Bonne action du bras***

# PRATIQUE #9 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

***Description:*** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.




***Équipement:***

Bâtons: Régulier, plastique, bâton hockey coupé, petits, gros, ...

Balles: Baseball, trouées, tennis, incrediballs, ballons, petits, gros, balles de softball, ...

**Points-clés:**

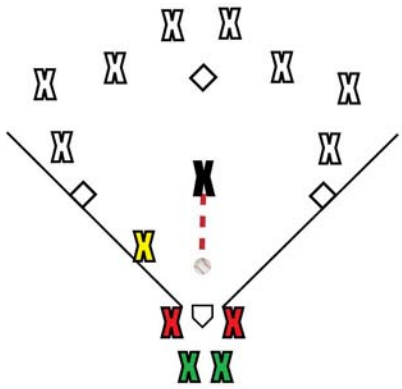
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Variantes et progression:**

***A*** Tee-Ball standard

### Exercice "Pratique avec balles wiffles"

***Description:*** Avec un entraîneur placé debout devant le joueur à 20 pieds de distance, celui-ci lance la balle par en-dessous en demandant au frappeur de tout simplement frapper la balle.



***Équipement:*** Bâtons et balles

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)

- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.
- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Conseils et progression:**

- L'entraîneur ou le lanceur devrait se concentrer sur de bons lancers aux frappeurs.
- Même si un écran protecteur n'est pas obligatoire, il est important pour l'entraîneur d'essayer de se tourner pour éviter les balles une fois lancées.

# Programme National d'initiation - Rallye Cap

## PRATIQUE #9 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

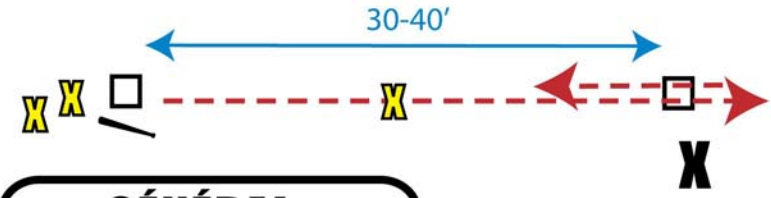
## ATTRAPER

### Exercice "Tapes là-dedans"

***Description:*** Placer les buts à une distance de 30-40 pieds des joueurs. 4 groupes de 3 joueurs. Donner un "high 5", retourner pour toucher au but, donner le signal au prochain joueur afin qu'il puisse partir à son tour.

Les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan imaginaire, laissent tomber le bâton, courent le plus vite possible, passent le but, donnent un "high 5" à l'entraîneur et retournent au but comme s'ils voulaient courir vers le 2e but.

***Équipement:*** minimum de 4 buts




**Variantes et progression:**

***A*** Simuler un élan avec un bâton de plastique ou d'aluminium.

***C*** Frapper une balle trouée lancée en "toss"

**Points-clés:**

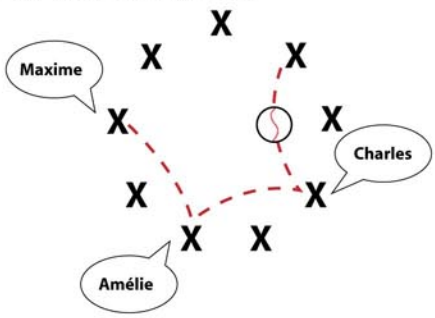
- S'assurer que les joueurs courent à pleine vitesse à travers le but en ralentissant seulement après avoir touché le but.

## GÉNÉRAL

### Exercice "Le grand tour" (25)

***Description:*** Placer les joueurs en cercle. Un nombre impair de joueurs est nécessaire. L'entraîneur donne une balle à un joueur. Au signal, le joueur lance la balle par en-dessous au 2e joueur à sa droite. En lançant la balle, il doit mentionner le nom du joueur qui attrape la balle.

***Équipement:*** Balle de baseball




Lorsque les joueurs sont confortables avec une balle, l'entraîneur ajoute une 2e, 3e et 4e balle. Voir combien de balles ils peuvent maîtriser en même temps.

### Exercice "Des noms et des chiffres" (26)

***Description:*** Nommer chaque position et leur numéro. Donner à chaque joueur une position et leur demander de s'y rendre.

***Équipement:*** Balles de baseball, sac

**Variantes et progression:**

- Faire partir les joueurs du monticule.
- Écrire le numéro des positions sur des balles, placer les balles dans un sac, demander aux joueurs de piger une balle et leur demander se rendre à cette position.

1 = lanceur
2 = receveur
3 = 1er but
4 = 2e but
5 = 3e but
6 = arrêt-court
7 = champ gauche
8 = champ centre
9 = champ droit

# PRATIQUE #9 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## PARTIE ET GÉNÉRAL

### Exercice **"Retiré"** (27)

***Objectif:*** Enseigner et expliquer aux joueurs comment effectuer un retrait.

***Description:*** Jouer une partie et demander aux joueurs de toucher les coureurs pour effectuer un retrait.

**Variantes et progression:**

Faire quelques équipes et jouer des mini-parties en utilisant seulement un but. Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.

**Points-clés:**

- Toucher au coureur avec la balle avant qu'il ne touche au but.

Programme National d'initiation - Rallye Cap

# PLAN DE PRATIQUE

## PRATIQUE #10 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

**Équipement requis:** *Incrediballs, bâtons divers (baseball, plastique, hockey coupés, petits, gros), balles diverses (baseball, trouées, tennis, softball, mousse, ballons), tee-ball, balles de baseball, buts (minimum de 4), casques, raquettes de tennis, panier.*

## ÉCHAUFFEMENT

### Running drills:

***Description:*** Mettre tous les joueurs côte à côte sur une ligne. Les joueurs effectuent l'exercice sur une distance de 45 pieds aller-retour.

***Variantes et progression:***

C) Pas chassés
D) Pas croisés avant-arrière
E) Sprint football
H) Course avec départ baseball

### Échauffement:

***Description:*** Échauffement à l'aide de divers exercices permettant d'étirer le corps et le préparer à l'entraînement.

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La menotte" (1)**

***Description:*** Les joueurs sont placés 2 x 2 ou avec un parent. Au signal, les joueurs prennent la bonne prise de balle.

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

***E*** 2 genoux au sol, les joueurs prennent la balle au sol et la lancent à leur partenaire (ou parent)

***Bonne prise de balle***

### Lancer et attrapé:

Exercice **"La roue" (2)**

***Description:*** 2 par 2, les joueurs se lancent la balle en utilisant la bonne action de bras

***Équipement:*** 1 "Incrediball" par joueur

**Variantes et progression:**

***E*** Les joueurs exécutent les mouvements par commandements:

**1) en bas** **2) en arrière** **3) en haut**

***Bonne action du bras***

***G*** 2 genoux au sol, ils lancent la balle à leur partenaire (ou parent)

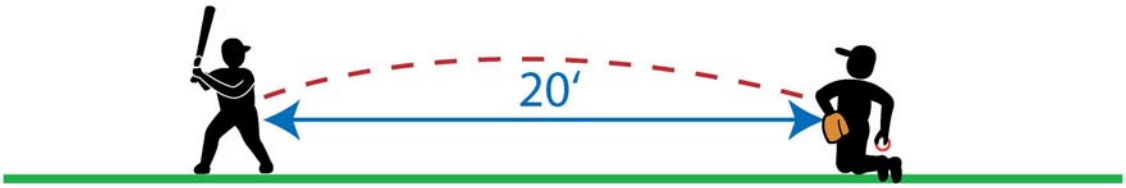
# PRATIQUE #10 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

## BÂTON

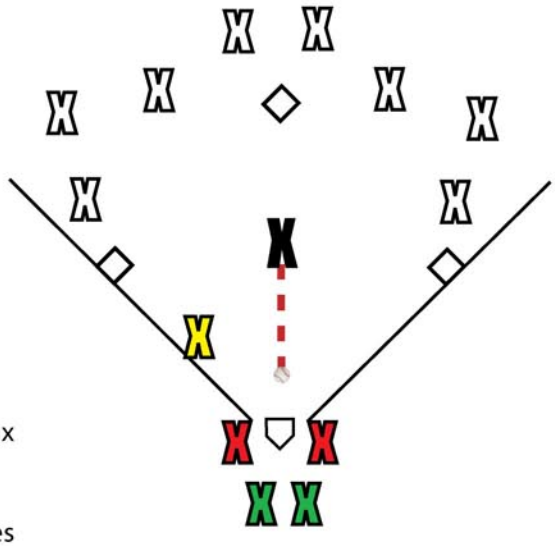
### Exercice **"Pratique avec lanceur"**

***Description:*** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

***Équipement:*** Bâtons et balles




On place généralement les joueurs de la façon suivante:



- 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)

- Les joueurs font la rotation (en paires) de la défensive, aux receveurs, à la frappe pour revenir en défensive.

- Après que l'entraîneur ait lancé la balle à l'un des frappeurs, il ou elle lance immédiatement au prochain frappeur.

***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***

**Points-clés:**

- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Variantes et progression:**

***H*** Raquettes de tennis, balles trouées

***I*** Raquettes de tennis, balles de tennis

# PARTIE ET GÉNÉRAL

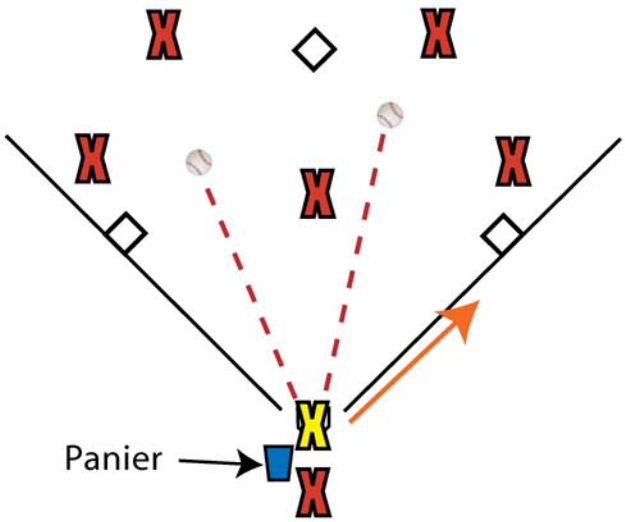
## Exercice **"Balle-panier"** (28)

***Habiletés:*** Lancer, attraper, course sur les buts, coopération, travail d'équipe.

***Équipement:*** 2 balles, 4 buts, casque, panier

***Organisation:*** 2 équipes de 6 (une à l'offensive, une à la défensive). L'équipe défensive a un receveur au marbre et les autres joueurs à des positions appropriées. L'équipe offensive a 1 joueur qui lance à partir du marbre et les autres qui attendent leur tour d'une distance sécuritaire.

***Activité:*** Le frappeur offensif lance deux balles, à un certain moment, rapidement l'une après l'autre. Il court ensuite autour des buts en essayant de se rendre au marbre avant que l'équipe défensive place les deux balles dans le panier.




Si la balle est attrapée, le frappeur est retiré.

Les joueurs défensifs ne peuvent pas courir avec la balle. Elle doit être lancée au marbre. Relayer la balle si nécessaire.

Rappeler aux joueurs de s'assurer que le receveur regarde. Un adulte pourra être appelé à aider au marbre.

**Variantes et progression:**

***A*** Le joueur-frappeur lance 2 balles

***B*** Le joueur-frappeur frappe 2 balles

**BASEBALL CANADA**
www.baseball.ca
(613) 748-5606

**BASEBALL COLOMBIE-BRITANNIQUE**
www.baseball.bc.ca
(604) 586-3310

**BASEBALL QUÉBEC**
www.baseballquebec.com
(514) 252-3075

**BASEBALL ALBERTA**
www.baseballalberta.com
(780) 427-8943

**BASEBALL NOUVEAU-BRUNSWICK**
www.baseballnb.ca
(506) 451-1329

**SASKATCHEWAN BASEBALL**
www.saskbaseball.ca
(306) 780-9237

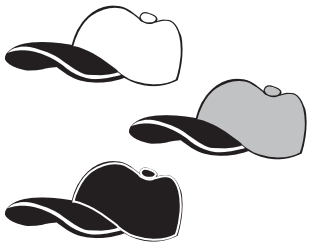
**BASEBALL NOUVELLE-ÉCOSSE**
www.baseballnovascotia.com
(902) 425-5450 ext. 355

**BASEBALL MANITOBA**
www.baseballmanitoba.ca
(204) 925-5763

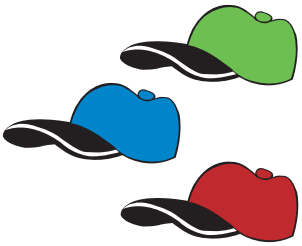
**BASEBALL Î.-P.-É.**
www.baseballpei.ca
(902) 368-4203 ou
1-800-247-6712

**BASEBALL ONTARIO**
www.baseballontario.com
(519) 740-3900

**BASEBALL TERRE-NEUVE ET LABRADOR**
www.baseballnl.com
(709) 368-2819



DQ RALLYE CAP



Canada