



RALLYE CAP

MINI-BOOK



BASEBALL  
CANADA

BASEBALL CANADA - TOUS DROITS RÉSERVÉS - RÉVISION 2019

Édition 2019





# INFORMATIONS GÉNÉRALES

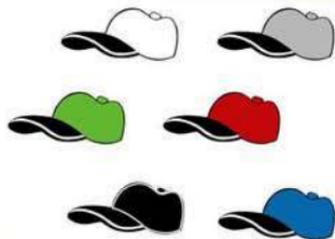




## Le Programme

# RALLYE CAP

**au cœur du développement à long terme de l'athlète**



Le programme Rallye Cap s'inscrit dans la démarche entreprise par Sport Canada dans le développement du Développement à Long Terme de l'Athlète.

Le DLTA est axé sur le cadre général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leur intégration dans le système sportif global. Il comprend des informations provenant de nombreuses sources et met à profit l'expérience acquise dans le cadre de divers projets de développement d'athlètes mis en œuvre par certains organismes de sport de la depuis le milieu des années 1990.

Des spécialistes des sciences du sport telles la pédiatrie, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport et la nutrition, ont fourni des commentaires et des informations à propos du rôle de la croissance, du développement et de la maturité dans le perfectionnement des athlètes.

La santé et le bien-être d'un pays et le nombre de médailles qu'il remporte lors de grands Jeux ne sont que les produits dérivés d'un système sportif efficace.

Le présent document s'appuie entièrement sur la documentation relative à l'entraînement et aux sciences du sport et a été rédigé tout particulièrement à l'intention des entraîneurs et des dirigeants techniques du milieu sportif. Le monde du baseball canadien avait exprimé lors du Sommet de Baseball Canada en 2003 son désir profond de pouvoir compter sur un programme d'initiation systématique pouvant faire l'envie de plusieurs autres sports. Baseball Canada est donc fier de proposer ce programme à la fois simple et détaillé.

Ensemble, faisons de cette première exposition au baseball une expérience positive pour tous les jeunes Canadiens et Canadiennes.



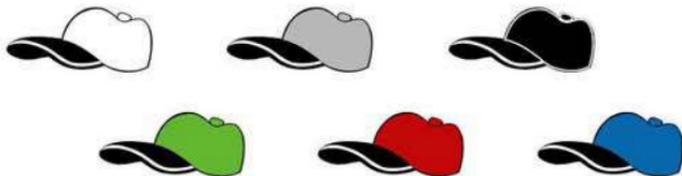
# INTRODUCTION



Bienvenue au programme Rallye Cap. Ce guide vous donnera les informations utiles pour la bonne conduite du programme officiel d'initiation de Baseball Canada.

Suite à la démarche du gouvernement canadien dans le but d'implanter un modèle de développement à long terme de l'athlète, ce programme a été créé avec l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et en faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs canadiens. Baseball Canada croit que ce programme sera à même de plaire aux jeunes joueurs de baseball et leurs parents mais il deviendra également un outil pour les intervenants de d'autres disciplines désireuses de développer des habiletés complémentaires à leurs jeunes athlètes.

Ayez du plaisir, amusez-vous avec le programme Rallye Cap de Baseball Canada.



# REMERCIEMENTS

Baseball Canada aimerait remercier tous les intervenants qui nous ont fait part de leurs commentaires suite à l'expérimentation du programme dans leurs communautés au cours de la saison 2005. Ces commentaires nous sont avérés très utiles afin de faire de ce programme une fierté pour le baseball canadien.

Des remerciements plus spécifiquement à M. Benoît Lavigne du Québec pour sa contribution afin de rendre ce document plus complet.



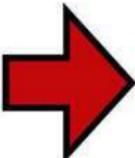
# OBJECTIFS



## >> Les objectifs du programme Rallye Cap de Baseball Canada sont de:

- 1 Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.
- 2 Développer les habiletés de base et stratégies du baseball aux joueurs.
- 3 Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.
- 4 Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme Rallye Cap.
- 5 Recruter de nouveaux entraîneurs et bénévoles.

## >> Le rôle crucial des entraîneurs:



L'entraîneur est un rouage important du programme Rallye Cap. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de ce dernier des conseils techniques et des encouragements. Les parents et les joueurs se fient sur lui et nos objectifs seront atteints si seulement les entraîneurs s'engagent à les atteindre.



Voici quelques **moyens** permettant aux entraîneurs d'atteindre les objectifs du programme Rallye Cap



## OBJECTIF 1

*Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.*

- A** Créer des jeux amusants pour apprendre le baseball de manière positive et amusante;
- B** Encourager les interactions entre parents et joueurs lors de toutes les interactions au Rallye Cap;

## OBJECTIF 2

*Développer les habiletés de base et stratégies du baseball aux joueurs.*

- A** Planifier et organiser la séance pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente et la perte d'attention.
- B** Fournir des habiletés motrices fondamentales à l'athlète complet.

## OBJECTIF 3

*Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.*

- A** Reconnaître la capacité de chaque joueur et la progression de chaque individu se produira à son rythme grâce à ses expériences et à ses efforts
- B** Reconnaître le succès partiel ou total grâce au renforcement positif
- C** Organiser des activités adaptées à la capacité de chaque individu en proposant des défis réalisables donnant des rétroactions immédiates.



## OBJECTIF 4

**Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme Rallye Cap.**

- A** Toujours encourager les joueurs autant que possible.
- B** Passer un temps comparable (notion d'équité) d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.
- C** Relever les défis comme un moyen de réussir et s'améliorer.

## OBJECTIF 5

**Recruter de nouveaux entraîneurs et bénévoles**

- A** Fournir un point d'entrée au jeu à non seulement les joueurs, mais également les adultes et les bénévoles
- B** Développer des modèles pour le jeu et la vie



# STRUCTURE



«Le programme Rallye Cap a été développé en utilisant les programmes actuels d'initiation tout en ajoutant une autre composante afin de rendre le tout intéressant pour les jeunes.

Dans le programme Rallye Cap, chaque équipe sera composée de 6 joueurs seulement afin de créer plus d'équipes tout en développer leurs habiletés et leur apprentissage des techniques de bases du baseball.

Chaque session durera 60 minutes. Si vous avez plus de temps de disponible, nous vous suggérons d'ajuster les minutes de façon proportionnelle. Deux (2) équipes joueront une partie alors qu'une (1) équipe pratiquera au champ extérieur. Après chaque manche complétée (les deux équipes ayant effectué un tour au bâton), les équipes effectueront une rotation. La rotation s'effectuera comme suit: l'équipe sur le ligne du 1er but se rendra sur la ligne du 3e but - l'équipe sur le ligne du 3e but se déplacera au champ extérieur - l'équipe au champ extérieur se déplacera sur la ligne du 1er but.»

60 minutes

Échauffement  
10 minutes

Station 1  
15 minutes

Station 2  
15 minutes

Station 3  
15 minutes

# LA PARTIE

Dans le programme Rallye Cap, trois (3) équipes se rencontreront au terrain au même moment. En début de saison, l'emphase sera mise sur le développement des habiletés fondamentales du baseball et des parties modifiées seront ajoutées au programme à mesure que ces habiletés seront mieux maîtrisées. Deux (2) équipes joueront alors une partie alors qu'une (1) équipe pratiquera au champ extérieur.



---

À chaque tour au bâton, tous les joueurs viendront frapper. La demie-manche se terminera lorsque les six joueurs auront complété un tour.

---

Les équipes marqueront des points de la même façon que lors d'une partie régulière (toucher le marbre). Les équipes pourront aussi marquer des points en défensive (vous pouvez donc obtenir 6 points en défensive à chaque manche). Vous pouvez amasser des points à chaque fois que vous retirez un frappeur à un but.

*VARIATIONS : Vous pouvez développer un système de points différent pour récompenser différents jeux défensifs (c'est-à-dire que vous pouvez allouer plus de points pour lancer une balle suivie d'un lancer précis)*

---

Pour retirer un coureur, vous pouvez lancer à n'importe quel but avant que le coureur ne se rende au 1er but. Vous pouvez également toucher au 1er but pour effectuer un retrait avant l'arrivée du coureur.

---

Il n'y a ni but sur balles, ni retraits au bâton, ni vols de buts. Les coureurs peuvent avancer seulement sur une balle frappée.

---

À chaque tour de bâton (6 frappeurs), les 3 équipes font la rotation de l'équipe locale à l'équipe visiteuse, à la pratique, à l'équipe locale et ainsi de suite.

---

Comme frapper est la partie la plus amusante du jeu, le programme a pour but d'aider les joueurs à frapper la balle peu importe le niveau d'habiletés. Cela veut dire que les trois (3) formats suivants peuvent être utilisés:

---

Chaque joueur peut utiliser l'une des possibilités répondant le mieux à son niveau d'habiletés.

### **TEE-BALL / PARENT-LANCEUR / LANCE-BALLE**

---

Chaque frappeur a 5 balles maximum pour frapper. Si la 5e balle n'est pas frappée, un entraîneur roulera une balle vers l'avant-champ pour permettre au frappeur de courir les buts et pour permettre à la défensive de jouer.

---

Lorsque le dernier frappeur (6e) frappe la balle, la balle doit être lancée au marbre pour le retirer.

---

L'alignement au bâton sera changé lors de la prochaine visite de l'équipe au bâton (1er frappeur devient dernier etc...)

*VARIATIONS : Vous pouvez utiliser le style de rotation de volley-ball et procéder à une rotation défensive avec chaque frappeur opposé.*



## LA PRATIQUE



➤ Durant la session, chaque équipe pratiquera les éducatif selon les techniques de bases:

➔ LANCER  
➔ ATTRAPER  
➔ FRAPPER

➔ COURIR  
➔ CONNAISSANCE GÉNÉRALE

Un guide de l'entraîneur avec des éducatifs sera développé pour aider les entraîneurs à préparer les sessions. Trois (3) stations avec 2 joueurs à chaque station seront développées.

Nous vous recommandons fortement d'installer votre équipement avant le début de la session. Le seul équipement qu'un joueur devrait apporter à la session est son gant. Apporter leurs propres bâtes et balles est décourageant.

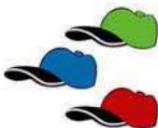
## LE SYSTÈME RALLYE CAP



Au cours de la saison, les équipes travailleront sur les 5 aspects fondamentaux du baseball. Deux fois au courant de l'été, les joueurs auront l'occasion d'être évalués selon les niveaux d'habiletés afin d'obtenir une casquette de couleur du programme Rallye Cap de Baseball Canada.

Chaque joueur participera à chaque station où ils participeront aux différentes habiletés. Lorsqu'un joueur réussit chaque habileté à un niveau précis, il obtient la casquette correspondante.

«JOURNÉE OFFICIELLE DU RALLYE CAP»: Vous pouvez avoir plus ou moins d'événements de ce type, mais évitez les récompenses quotidiennes, car nous souhaitons que les joueurs s'attendent à recevoir une casquette ou quelque récompense lors d'une journée «spéciale».





# PROGRAMME RALLYE CAP



Casquette  
blanche



Casquette  
grise



Casquette  
noire



Casquette  
verte



Casquette  
bleue



Casquette  
rouge

## Niveau / Habileté

### Habiletés fondamentales

1. Agilité - 10 répétitions de sauts au dessus d'une ligne.

2. Équilibre - Maintenir son équilibre en position de lancer pendant 5 secondes, des deux côtés.

3. Coordination - 10 « Jumping Jacks » sans arrêt.

4. Agilité - Placer six cônes en forme d'étoile, toucher les cônes en regardant vers l'avant.

5. Équilibre - Position accroupie comme un recroeur, sauts vers la droite, sauts vers la gauche (5 répétitions de chaque côté).

### Lancer

7. Lancer une balle à 5 pieds.

8. Lancer 3/5 balles à un partenaire / cible à 10 pieds.

9. Lancer la balle à 25 pieds de distance.

10. Lancer 3/5 balles à un partenaire/cible à 25 pieds.

11. Lancer la balle à 50 pieds de distance.

12. De la position du roulant, lancer 3/5 balles au 1er but de l'arrêt-court.

### Attraper

13. Attraper une balle lancée de 5 pieds.

14. Attraper 3/5 roulements à 15 pieds.

15. Attraper 3/5 ballons à 15 pieds de hauteur.

16. Attraper 3/5 roulements à la droite, 3/5 roulements à la gauche (distance gauche (distance régulière).

17. Attraper 3/5 ballons à la droite, 3/5 ballons à la gauche (5-10 pieds à gauche et à droite).

18. Attraper un total de 13/15 balles sur 5 roulements, 5 ballons, et 5 balles lancées par un partenaire à une distance de 15 pieds.

### Frapper

19. Capable de frapper la balle d'un tee.

20. Frapper 3/5 balles d'un tee entre les lignes de jeu.

21. Frapper 3/5 balles lancées par en-dessous entre les lignes de jeu.

22. Frapper 3/5 balles lancées en dessous au-delà de la ligne de course en roulant ou dans les airs.

23. Frapper 3/5 balles lancées par en-dessous à une distance de 75 pieds.

24. Frapper 3/5 balles lancées par une machine à vitesse de 44' et une vitesse de 32-34 mph, ou un lancer par-dessus. \*

### Course

25. Courir autour des buts dans la bonne direction sans arrêter.

26. Frapper d'un tee et courir vers le premier but.

27. Courir la distance de deux buts en s'immobilisant au 2e but.

28. Courir 20' et effectuer une glissade des pieds en premier (sur l'herbe et non sur les buts).

29. Courir vers un but et effectuer une glissade au but.

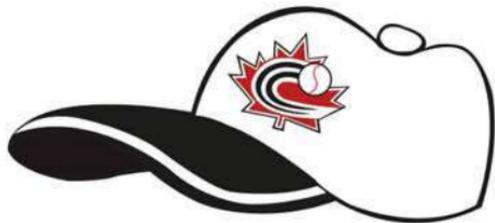
30. Courir la distance de deux buts et effectuer une glissade au but.

\* S'assurer que le lancer soit effectué de la bonne hauteur. Mettre un genou par terre si nécessaire.





# CASQUETTE BLANCHE





## 1. Casquette Blanche – Habilités fondamentales



Agilité - Sauter au-dessus d'une ligne à 10 reprises en utilisant son propre type de saut.

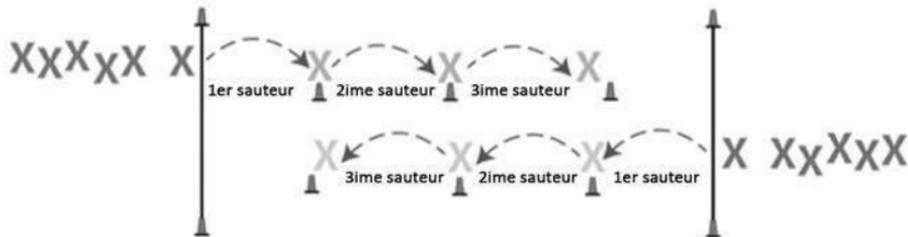


### >> Le kangourou

Objectif: Introduction à l'agilité en utilisant le saut. Les athlètes apprennent la bonne technique d'atterrissage dans le but d'exécuter des mouvements sécuritaires lors des sauts.

Description: Les athlètes sont placés en équipe. Une ligne au sol est utilisée pour déterminer le point de départ. Chacun leurs tours, les athlètes alternent avec l'autre équipe en sautant à deux pieds vers l'autre groupe. Chaque saut est marqué au sol (avec un gant ou casque). Chaque sauteur tente alors de pousser l'objet du côté opposé à la ligne. L'objectif est d'amener le marqueur du côté de l'équipe adverse avant que le dernier sauteur n'ait exécuté son saut.

Équipement: petits cônes, marqueurs, lignes au sol



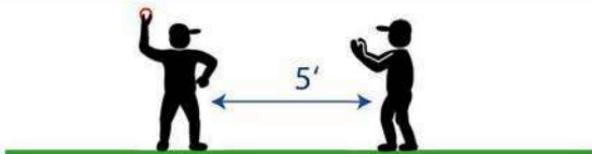
Variation & Progression: Utiliser la hauteur et la longueur des sauts.



## 2. Casquette blanche - Lancer



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:



### La Menotte

**Objectif:** Montrer au joueur la bonne façon de placer sa main sur la balle.

**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)



**B**

Les joueurs assis, lancent la balle (2 pieds de haut) 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)

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



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

**F** Les joueurs assis, ils lancent la balle 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)



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



### Points-clés:

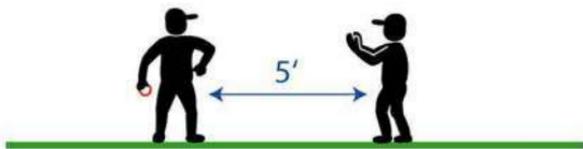
- Placer 2 ou 3 doigts sur la balle, peu importe les coutures.
- Tenir la balle dans les doigts et non la paume de la main.



### 3. Casquette blanche - Attraper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains.



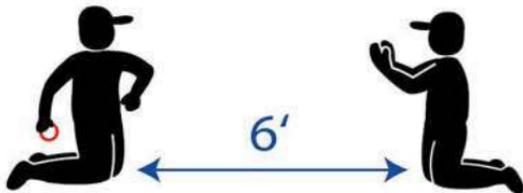
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

#### >> Attraper la balle comme un oeuf

**Objectif:** Aider le joueur à amortir la balle lors de l'attrapé.

**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.



### Variantes et progression:

- A** Sur les genoux, utiliser des balles de mousse
- B** Sur les genoux, utiliser un ballon
- C** Sur les genoux, utiliser des balles de tennis
- D** Après l'avoir fait à genoux, se lancer la balle en position debout
- E** Comme les variantes A-C, mais debout
- F** Sur les genoux ou debout, avec un gant
- G** Utiliser une chaudière pour essayer d'attraper la balle

Équipement : - Différents types de balles  
- 2 à 3 sceaux.



### Points-clés:



- Tendre les mains vers la balle.



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



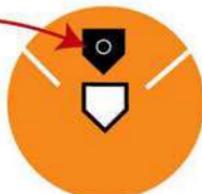
## 4. Casquette blanche - Frapper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle placée sur un tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons seulement le contact. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre



Tee-ball



*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> Entre les deux

**Objectif:** Faire explorer aux joueurs la position idéale au bâton.

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

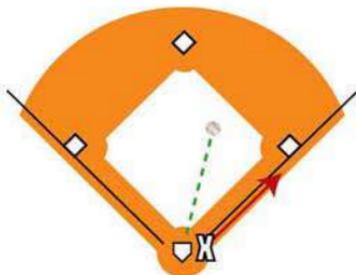
À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".



## 5. Casquette blanche - Course



Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit demander au joueur d'identifier le but vers lequel il doit courir suite à une balle frappée. L'entraîneur peut considérer différents buts afin de vérifier les connaissances.

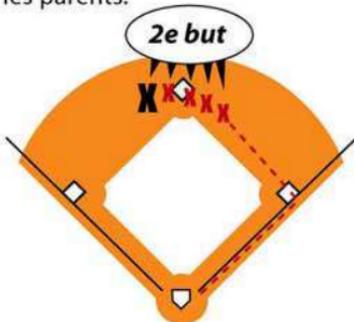


*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> Le train

**Objectif:** Amener le joueur à connaître et bien toucher chaque but.

**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.



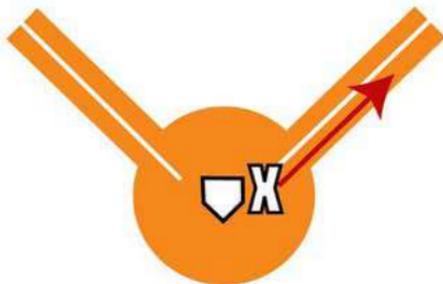
**.Variantes et progression:**

- A** L'entraîneur est en avant de file
- B** Individuellement, le tour se fait au jogging
- C** Individuellement, le tour se fait à reculons
- D** Faire débiter 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...

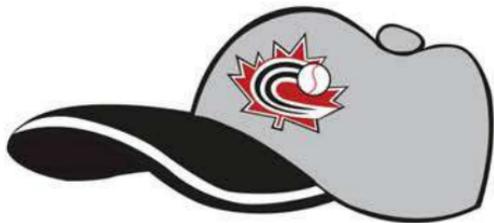


# PROGRAMME



RALLYE CAP

## CASQUETTE GRISE





## 1. Casquette Grise – Habiletés fondamentales



Équilibre – Maintenir la position d'équilibre de lanceur pendant 5 secondes, des deux côtés.



### >> En haut et en bas

**Objectif:** Inculquer aux joueurs l'importance de l'équilibre au baseball.

**Description:** Tous les joueurs sont placés en ligne sans gant et avec une balle dans la main dominante. Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs placent leurs poids sur le pied dominant tout en ayant l'autre pied qui ne touche pas le sol (ils se tiennent alors sur un pied). Sans perdre l'équilibre, les joueurs doivent placer la balle au sol et revenir à leur position sans que le pied ne touche au sol. Répéter trois fois.

**Equipment:** Baseballs



#### Variation & Progression:

- Mettre la balle au sol en utilisations des endroits différents en forçant le jeune joueur à effectuer de courtes rotations.
- Une fois la balle récupérée, demandez aux joueurs de la ramasser de nouveau, effectuer deux sauts, avant de recommencer.
- Effectuer une course à relais sur un pied.



## 2. Casquette grise - Lancer



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 10 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> La Roue

**Objectif:** Favoriser une bonne action de bras chez les joueurs

**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





**C** Les joueurs sont à genoux

**D** Les joueurs ont un genou au sol (genou du bras lanceur)



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

1) en bas

2) en arrière

3) en haut



**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



**Points-clés:**

- Principe de la roue (BMX) vs la grande roue de vélo qui va plus vite
- S'assurer de la position de la main sur la balle avec la balle qui pointe vers le champ centre à l'arrière
- Pied du gant avance en lançant la balle



### 3. Casquette grise - Attraper



Avec un entraîneur placé à 15 pieds devant le joueur, rouler 15 balles au joueur. Le joueur doit attraper 10 des 15 balles.



*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*



#### Le Crocodile

**Objectif :** Aider le joueur à adopter la position d'attrapé du roulant

**Description :**

L'entraîneur demande aux joueurs de simuler la bonne position de l'attrapé de la balle. Avec un partenaire ou un parent placé devant le joueur, roulez une balle au joueur par en-dessous. Assurez-vous que les joueurs attrapent la balle à deux mains. Il est recommandé de débiter avec le joueur à deux genoux et sans gant afin de bien isoler le mouvement. Pour les plus jeunes joueurs, il est recommandé d'utiliser un parent comme partenaire.

**Variations & Progression**

- Simuler l'attrapé de la balle
- L'entraîneur roule la balle
- 2 x 2, un joueur roule la balle et l'autre l'attrape
- Avec et sans gant
- Différents types de balles

**Équipement:**

Plusieurs types de balles  
(minimum 1 par joueur)  
et des balles plus grosses.



#### Points-clés:

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



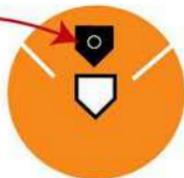
## 4. Casquette grise - Frapper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle du tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons 10 contacts en 15 tentatives. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.



Tee-ball



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

» 500

**Habilités:** Frapper, attraper et lancer.

**Équipement:** 2 bâtons, 4 balles

**Organisation:** 2 groupes de 6 joueurs avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les 5 autres joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

**Activité:**

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élans ou frappes
- le joueur défensif peut obtenir des points en attrapant la balle

**100 points** pour un ballon attrapé

**50 points** pour une balle avec 1 bond

**25 points** pour un roulant



## 5. Casquette grise - Course



Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit demander au joueur d'identifier les différents buts sur le terrain.

**Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:**

### >> La transition

**Objectif:** Exposer le joueur à la transition entre la frappe et la course.

**Description:** Pour des raisons de sécurité et pour éviter que les joueurs ne lancent les bâtons, demandez à tous les joueurs de prendre la position finale de la frappe (suivi). À partir de cette position, demandez aux joueurs de a. laisser tomber le bâton et b. initier la course vers le 1er but. Mettre l'emphase sur l'importance des trois premiers pas rapides. Répéter à nouveau. Assurez-vous que tous les athlètes s'exécutent au même moment sans temps d'attente.

**Équipement:** Bâtons et corridors de course



#### Variation & Progression:

- Répéter le même exercice avec les athlètes qui courent jusqu'à la moitié de la distance vers le 1er but.
- Répéter à la grandeur totale. Permettre un temps de repos adéquat entre les répétitions.

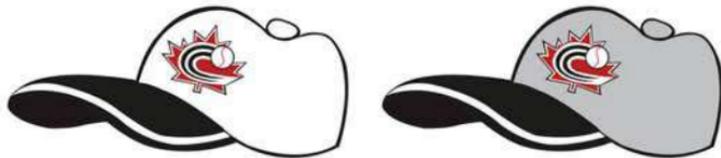


## PROGRAMME



RALLYE CAP

# PLANS DES PRATIQUES



**CASQUETTES BLANCHE ET GRISE**







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



## 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.

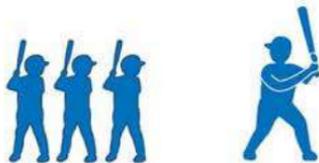
À chaque fois que l'entraîneur demande comment se placer, les joueurs répondent: "entre les 2".

**Équipement:** 1 "bâton" par joueur

#### Variantes et progression:



**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

**B** Frapper la balle dans une section précise



Tee-ball



#### Points-clés:

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



## 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 une balle de tennis



#### Points-clés:

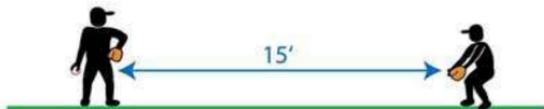
- Tendre les mains vers la balle
- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé



### 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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle



## PRATIQUE #1 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

### COURSE

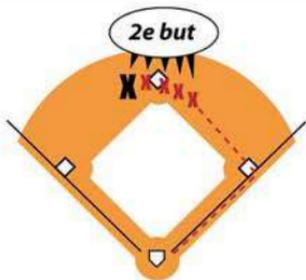
#### Exercice "Le train" (19)

**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 débiter 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...



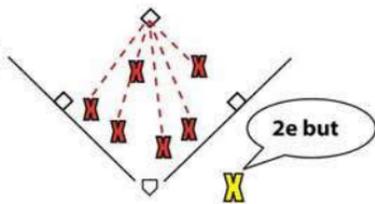
#### Exercice "Le but musical" (20)

**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



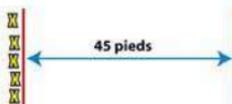
PRATIQUE #2

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

**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)



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" (13)

**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
- 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

### Exercice "Toss léger" (18)

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.



**Équipement:** bâtons et balles divers

#### Variantes et progression:

- A** Toss régulier à 45 degrés



#### Points-clés:

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

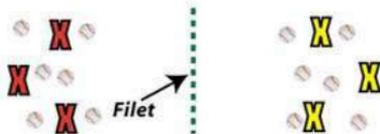


## LANCER

### 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 tois

#### 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



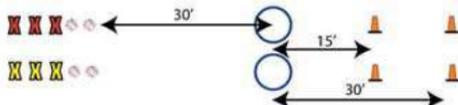
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

**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.

**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.

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



## 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.



#### Variantes et progression:

**A** Utiliser des balles de mousse



**C** Utiliser des balles de tennis



#### Points-clés:

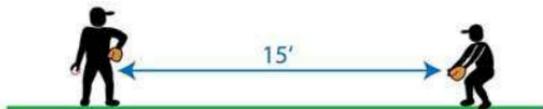
- Tendre les mains vers la balle
- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé



### 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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle



# 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



## PRATIQUE #3 CASQUETTES BLANCHE ET GRISE

### BÂTON

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

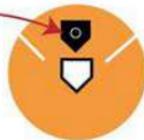
**Description:** Avec un partenaire ou un entraîneur placé à côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle sur un tee. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre. Les autres joueurs récupèrent les balles.

**Équipement:**

T-ball, balles et battes variés.



Tee-ball



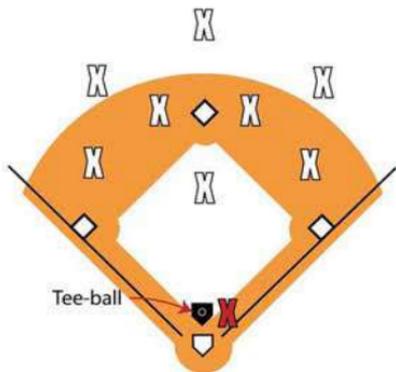
**Variantes et progression:**

- 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





## COURSE

### Exercice "La course à relais"

**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, items variés pour les défis.



#### Exemples d'épreuves:

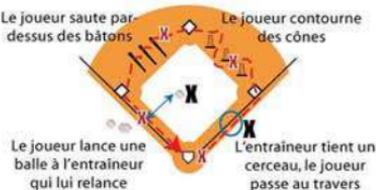
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance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

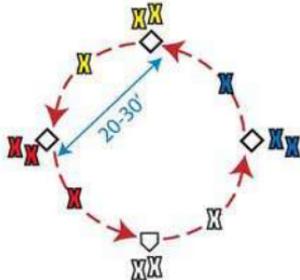
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

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.



## 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:

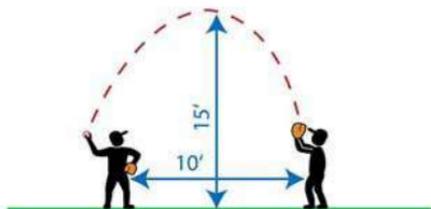
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

**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:**

Varié 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





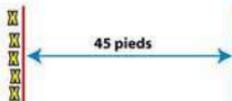
PRATIQUE #4

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.

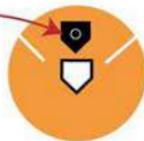
**Équipement:** T-ball, balles et bâtes variés.

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

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



Tee-ball



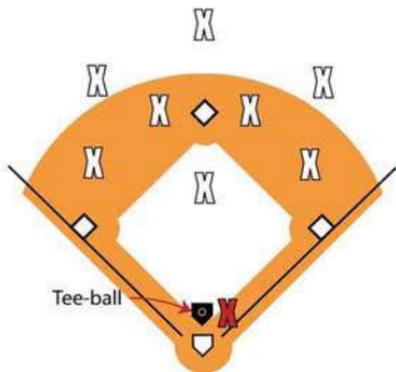
#### Variantes et progression:

- 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





## COURSE

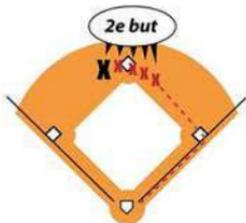
### Exercice "Le train" (19)

**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:

- D** Faire débiter 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 "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, T-ball, balles et bannes variés.

#### 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 Sauter-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:





## 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.



#### 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

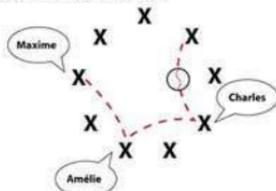


## GÉNÉRAL

### 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)

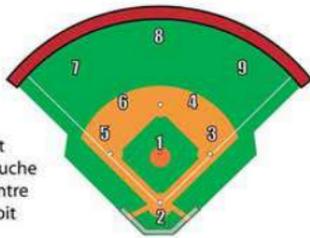
**Description:** Nommer chaque position et leur numéro. Donner à chaque joueur une position et leur demander de s'y rendre.

**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





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.



45 pieds



**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" (1)

**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:**



Bonne action du bras

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



**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" (2)

**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:**



Bonne prise de balle

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



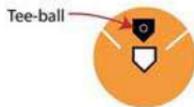


## BÂTON

### 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



#### 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"

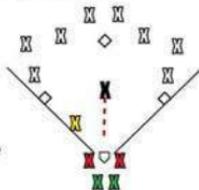
**Description:** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

**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 élan de qualité.**



#### Points-clés:

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



## LANCER

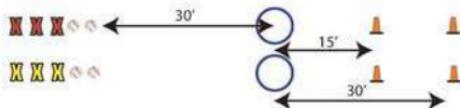
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

**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.

**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.

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

### 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.

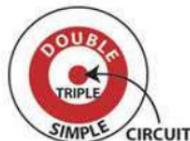
**Cible:** Simple, double, triple, circuit

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



## 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:

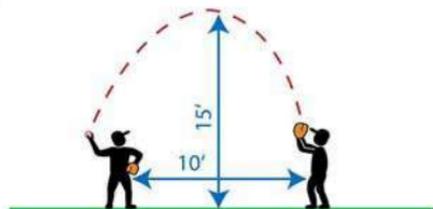
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

**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



# 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:



**Bonne action du bras**

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



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



**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



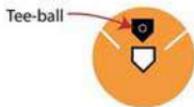


## BÂTON

### 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



#### Points-clés:

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

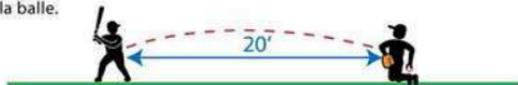
#### Variantes et progression:

**E** 3 élans et frappe

### Exercice "Pratique avec lanceur"

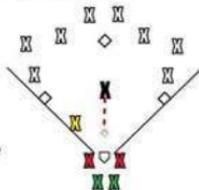
**Description:** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

**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



## COURSE

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

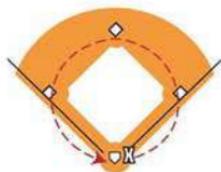
**Description:** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

**Équipement:** minimum de 4 buts



#### Exemples d'épreuves:

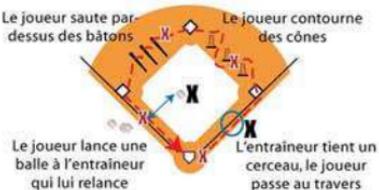
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance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

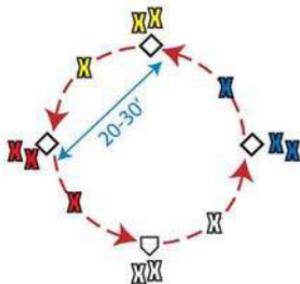
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle



# 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:



45 pieds



**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)



**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.

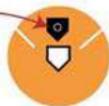
**Équipement:** Tee-ball, balles

**Variantes et progression:**

**B** Bâtons de baseball, petits ballons



Tee-ball

**Points-clés:**

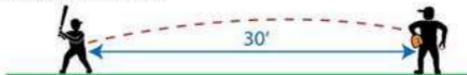
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

**Exercice "Pratique avec raquette de tennis"**

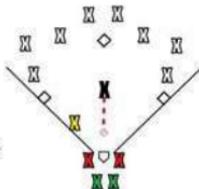
**Description:** Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle en position debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.

**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 élan de qualité.**

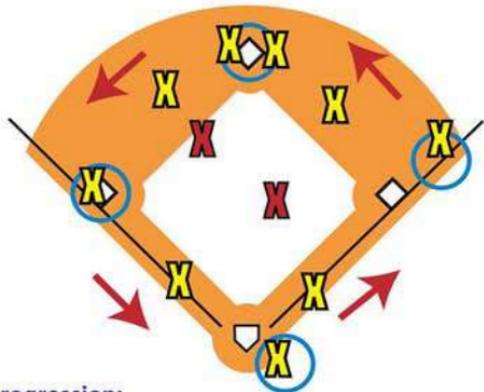
**Conseils et progression:**

- 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 balle.
- 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.


**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



## 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:

Varié 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

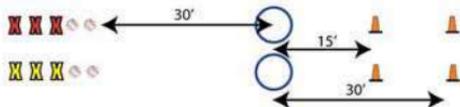
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

**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.

**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.

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



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:



45 pieds



**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



Bonne action du bras

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

1) en bas



2) en arrière



3) en haut





## 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:

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

**E** 3 élan et frappe



Tee-ball



#### Points-clés:

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

### Exercice "Pratiquer avec lanceur"

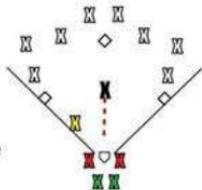
**Description:** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

**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 élan de qualité.**



#### Points-clés:

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

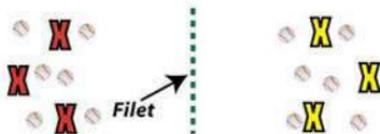


## LANCER

### 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 tois

### 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

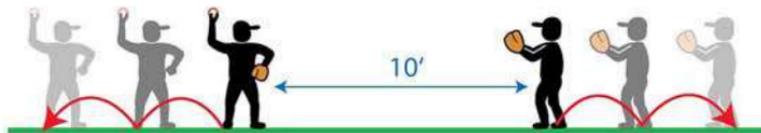


## ATTRAPER

### 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, incroyable, 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 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 de se rendre à cette position.



#### Points-clés:

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



# 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:



45 pieds



**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



Bonne action du bras



**G**

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



## BÂTON

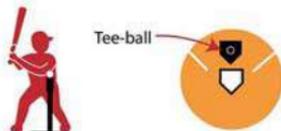
### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

**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



Tee-ball



#### Points-clés:

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

### Exercice "Pratique avec balles wiffles"

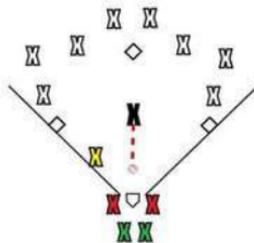
**Description:** Avec un entraîneur placé debout devant le joueur à 20 pieds de distance, celui-ci lance la balle par en-dessous en demandant au frappeur de tout simplement frapper la balle.

**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 élan 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.



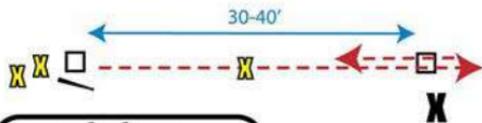
## ATTRAPER

### 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:

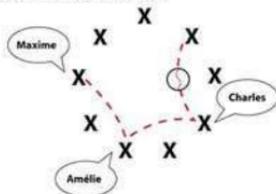
- S'assurer que les joueurs courent à pleine vitesse à travers le but en ralentissant seulement après avoir touché le but.

## 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





## **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 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 de se rendre à cette position.



#### **Points-clés:**

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



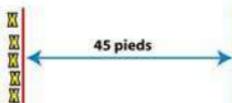
PRATIQUE #10

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



**G**

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



Bonne action du bras

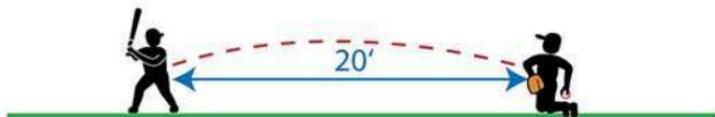


## BÂTON

### 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.

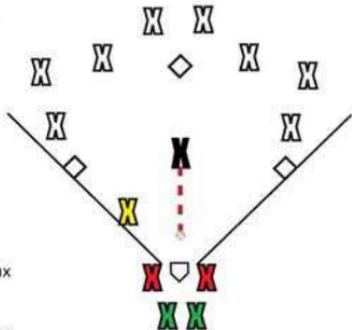
**Équipement:** Bâtons et balles



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 élan 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

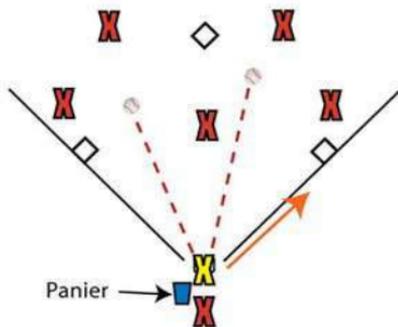
### Exercice "Balle-panier" (28)

**Habilités:** 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



## PROGRAMME



RALLYE CAP

# CASQUETTE NOIRE





### 3. Casquette noire - Habiletés fondamentales du mouvement



Coordination – 10 'jumping jacks' sans arrêt



#### >> Jumping Jacks

**Objectif:** Enseigner aux joueurs l'importance de la coordination au baseball.

**Description:** Se tenir avec les pieds collés, les genoux légèrement fléchis et les bras sur les côtés. Sauter en relevant les bras et en séparant les jambes sur les côtés. Atterrissez sur le devant des pieds avec les bras au-dessus et les jambes sur les côtés. Sautez de nouveau en abaissant les bras et en retournant les jambes au point de départ. Atterrissez sur le devant des pieds avec les bras et les jambes en position initiale.



- A** Exécuter le mouvement avec les bras seulement (les jambes ne bougent pas) en créant un mouvement de câlin
- B** Exécuter le mouvement avec les bras allant sur les côtés sans sauter
- C** Exécuter le mouvement avec le mouvement de câlin (devant) au lieu des côtés
- D** Exécuter le mouvement de la position de base
- E** Exécuter le mouvement vers l'avant et l'arrière
- F** Exécuter le mouvement vers l'avant/côtés/arrière
- G** Augmenter l'intensité et l'exécutant plus rapidement.



### 3. Casquette noire - Lancer



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



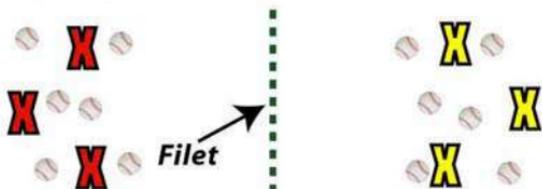
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

#### >> Le filet

**Objectif:** Lancer à une certaine distance sans se soucier de la précision

**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.



**Variantes et progression:**

Éloigner les joueurs du filet.

**Équipement:**

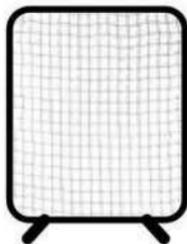
- Minimum de 6 balles mousses et de 6 balles trouées.
- 1 écran protecteur ou filet de toss



*Balles mousses*



*Balles trouées*



*Type de filet requis*



**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle

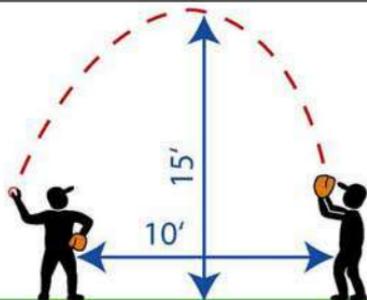


- Pied du gant avance en lançant la balle

## 9. Casquette noire - Attraper



Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 10 pieds de distance, lancer la balle dans les airs à environ 15 pieds de haut. Nous recherchons un joueur qui peut attraper la balle à deux mains. Le joueur doit attraper 10 ballons sur les 15 ballons lancés.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### » Balle au ciel

**Habilités:** Bonne utilisation du gant et bon positionnement pour l'attrapé du ballon.

**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

**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
- C** Debouts seuls, les joueurs lancent une balle et tentent de l'attraper mains nues
- D** L'entraîneur lance la balle
- E** L'entraîneur frappe un volant de badminton
- F** Avec ou sans gant

**Équipement:** 1 balle et gant pour chaque joueur



**Points-clés:**

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front



## 15. Casquette noire - Frapper



Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous. La distance n'est pas importante ici alors que nous recherchons 7 contacts sur 15 tentatives.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> Toss Léger

**Objectif:** Donner l'occasion aux joueurs de travailler sur des aspects spécifiques de leur élan.

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.



**Variantes et progression:**

**UTILISER PLUSIEURS SORTES DE BÂTONS ET BALLES**

- A** Toss 45 degrés régulier
- B** Toss 45 degrés régulier avec balles de couleurs
- C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)
- D** Toss 45 degrés avec un genou au sol
- E** Toss 45 degrés avec la main du bas seulement (utiliser un bâton très léger)
- F** Toss 45 degrés à deux balles



**Points-clés:**

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



## 21. Casquette noire - Course



Courir 2 buts et s'arrêter à un but final



### >> Débuter et arrêter

**Objectif:** Enseigner aux joueurs à décélérer au moment d'arriver à un but.

**Description:** Distribuer les joueurs aux 4 buts. Au signal de l'entraîneur, demandez au premier joueur à chaque but de courir à pleine vitesse vers le prochain but. En utilisant un sifflet ou un autre moyen de communication, demandez aux joueurs d'exécuter un arrêt rapide à votre signal. Les joueurs devraient être en mesure d'arrêter avec un maximum de 3 courts pas. Le prochain joueur quittera au signal jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué la course. Répétez quelques fois.



### Variation & Progression:

- A** Utiliser le même exercice en demandant aux joueurs d'arrêter au prochain but sans dépasser le but.

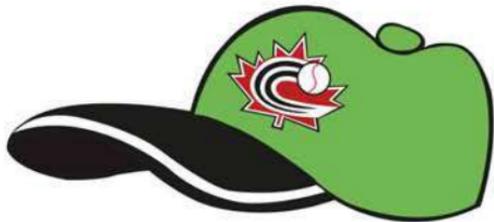


# PROGRAMME



RALLYE CAP

## CASQUETTE VERTE

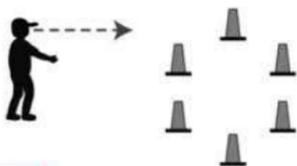




#### 4. Casquette verte - Habiletés fondamentales du mouvement



Agilité – Toucher les 6 cônes placés en forme d'étoile en gardant la tête vers l'avant



#### >> Slalom avec obstacles

**Objectif:** Introduction au changement de direction.

**Description:** Placer deux ensemble de 4 haies (bâtons) au sol en les séparant d'environ 6 pieds. Placez les haies afin qu'elles ne soient pas en ligne droite en forçant les enfants à changer de direction avant de sauter au-dessus de la prochaine haie.

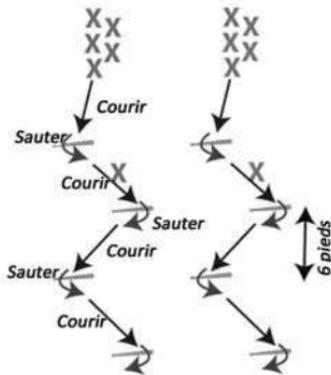
Diviser le groupe en 2 et expliquer aux joueurs qu'ils prendront pas à une course à relais contre l'autre équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque ligne exécute le parcours pour ensuite revenir au point de départ en utilisant le même parcours (courir, sauter à deux pieds ensemble, changer de direction, etc...). la première équipe à voir tous ses joueurs compléter la course gagne la partie.

#### Variation & Progression:

Ajouter une 3e équipe afin de permettre plus de répétitions.

Ajouter une balle de baseball à la fin de la 4e haie et demander aux joueurs de ramener la balle au point de départ (comme un témoin).

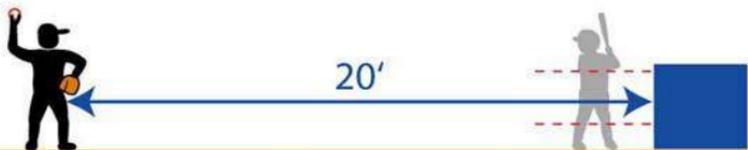
Demander aux joueurs d'utiliser un parcours pour l'aller et au autre pour le retour ou changer le parcours au 2e tour.



## 4. Casquette verte - Lancer



Positionnez un joueur à 25 pieds d'une clôture où une cible de 4' x 4' a été suspendue. Le lanceur aura 5 tentatives pour lancer 3 balles sur la cible.

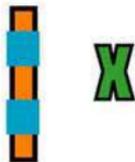


*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> La cible

**Objectif:** Prendre conscience de la force et de la précision de son lancer.

**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, lance leur balle. Un parent situé à l'arrière du banc retourne la balle au joueur qui va se placer en ligne ensuite.



**Variantes et progression:** Varier les distances en fonction de l'habileté des joueurs.



Le joueur tente de faire tomber un bidon d'eau de Javel situé sur un banc, une chaise... On peut aussi mettre une chaudière d'eau.



Le joueur tente de lancer sa balle dans un panier de basket-ball Graco.



Utiliser une cible du Défi Triple Jeu



**Points-clés:**

- S'assurer de la bonne prise de balle



- Pied du gant avance en lançant la balle



## 10. Casquette verte - Attraper



Avec un partenaire ou un adulte placé au marbre, rouler ou frapper une balle au sol à environ 5-10 pieds à la gauche ou à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 3/5 roulants à gauche et 3/5 roulants à droite. Si l'entraîneur n'est pas habile à manipuler le bâton, simplement rouler la balle.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### » Le gardien

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

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

**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 et la relance



### Points-clés:

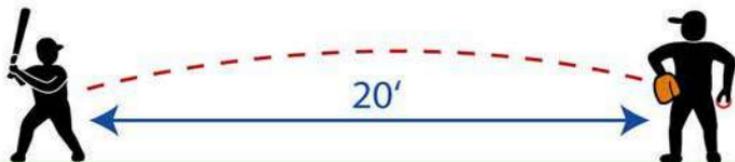
- Placer un genou au sol
- Placer le tronc derrière la balle
- Être face à la balle



## 16. Casquette verte - Frapper



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. La balle doit se rendre au champ extérieur en roulant ou dans les airs. Cela doit être fait 7 fois en 10 tentatives.



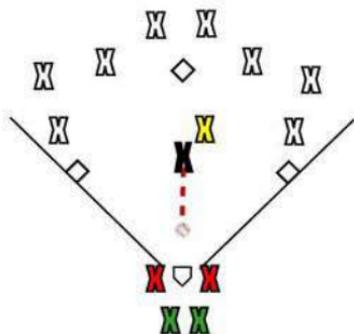
*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> Pratique avec balles wiffle

**Objectif:** Voici un exercice intéressant permettant aux joueurs de prendre le plus d'élan dans une courte période de temps.

**Description:**

- Cet exercice peut inclure jusqu'à 15 joueurs
- 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:**

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

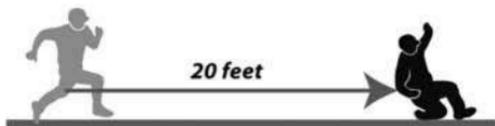
***Il est parfois une bonne idée d'avoir un ordre de frappeurs pré-déterminé pour éviter la confusion entre les joueurs concernant le tour au bâton.***



## 28. Casquette verte - Course sur les buts



Courir 20 pieds de distance suivi d'une glissade les pieds devant (sur le gazon, sans but)



### >> La danse du crabe

**Exercice:** La danse du crabe

**Objectif:** Introduire aux joueurs la glissade avec les pieds devant.

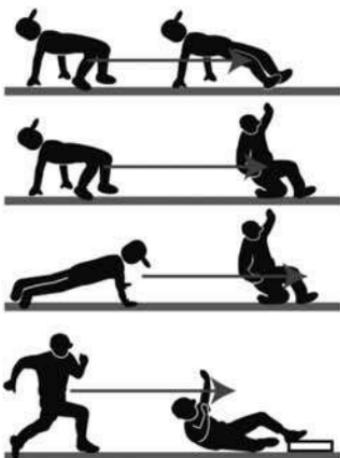
**Description:** À partir de la position du crabe (se tenir sur les mains dans une position renversée), les joueurs suivront la progression suivante:

**A.** De la position du crabe, le joueur amène ses pieds vers l'avant afin de prendre la position finale de glissade en forme de 4.

**B.** De la position du crabe, le joueur fait 3 pas pour ensuite amener les pieds vers l'avant afin de prendre la position finale de glissade en forme de 4.

**C.** De la position du push-up, le joueur amène les pieds vers l'avant afin de prendre la position finale de glissade en forme de 4.

**D.** De la position debout, effectuer 3 pas avant de glisser à un but sur le gazon.

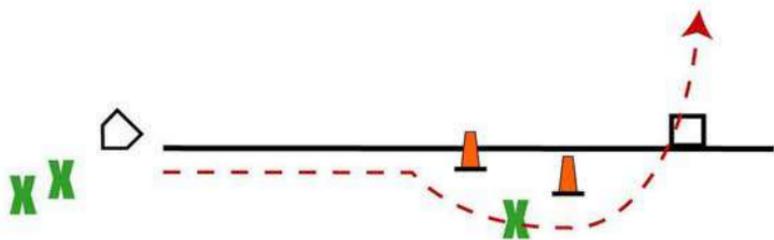


**Équipement:** Buts ou autres cibles mobiles au sol



**Équipement:**

4 buts et 4 cônes



**Points-clés:**

- Rappeler aux joueurs qu'il sera plus facile de marcher sur le moustique s'ils courent un peu à l'extérieur de la ligne de course lorsqu'ils approchent le but.
- Il peut être utile de placer des bornes afin de les contourner.



## 28. Casquette verte - Général



En utilisant le feuillet du participant, demander au joueur de remplir cette section et posez-lui tout simplement des questions à ce sujet.

**Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:**

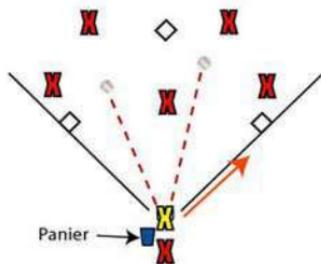
### >> Balle-panier

**Habilités:** 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.



#### **Variantes et progressions:**

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

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

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.





**PROGRAMME**



**RALLYE CAP**

# PLANS DES PRATIQUES



**CASQUETTES NOIRE ET VERTE**







# PLAN DE PRATIQUE



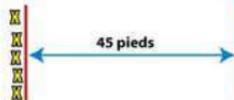
## PRATIQUE #1

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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 (4).*

### 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:



- 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:

- 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



Bonne action du bras



## 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

**C**

Mains les plus hautes possible



Mains les plus basses possible

**D**

Bâton pointé vers le haut



Mains les plus basses possible

**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**

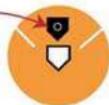
Tee-Ball standard

**E**

3 élans et frappe



Tee-ball



#### Points-clés:

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



## PRATIQUE #1 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### 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:

**C** Utiliser des balles de tennis



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

#### → Points-clés:

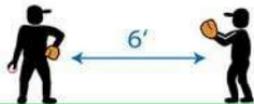
- Tendre les mains vers la balle
- Ramener les mains vers son corps lors de l'attrapé



#### Exercice "Tout-mêlé" (10)

**Description:** Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

**Équipement:** Balles de baseball



#### Variantes et progression:

- Utiliser les gants.
- Utiliser des balles de mousse.
- Utiliser des balles et tennis.

#### → Points-clés:

- Pouces ensemble en haut, à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.
- Attraper la balle à deux mains.



## PRATIQUE #1 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### COURSE

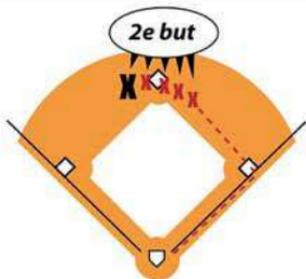
#### Exercice "Le train" (19)

**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:

- B** Individuellement, le tour se fait au jogging
- C** Individuellement, le tour se fait à reculons
- D** Faire débiter les jeunes à différents buts



#### Points-clés:

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



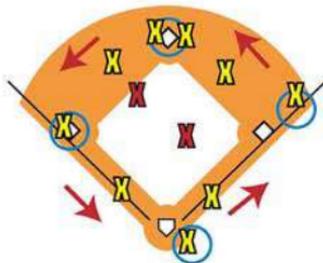
#### Exercice "La Tag Baseball"

**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



#### Points-clés:

- Possibilité de dépasser au 1er but et au marbre
- Attention aux empilades

# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #2

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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 (4), cônes/cible.*

### ÉCHAUFFEMENT

#### Running drills:



45 pieds



**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:

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



Bonne prise de balle

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



**H** Debout de façon standard, les joueurs lancent la balle 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

#### 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 #2 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### BÂTON

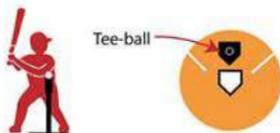
#### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

**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  
**E** 3 élan et frappe



#### Points-clés:

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

#### Exercice "Toss léger" (15)

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.



#### Points-clés:

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

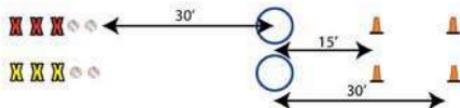

**PRATIQUE #2 CASQUETTES NOIRE ET VERTE**
**LANCER**
**Exercice "Le lancer à relais" (18)**

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

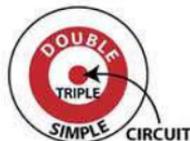
**Cible:** Simple, double, triple, circuit

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

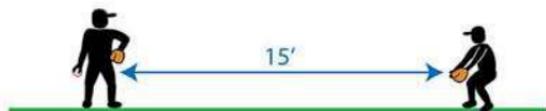


## ATTRAPER

### 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:

- A** Simuler l'attrapé de la balle
- 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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

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

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

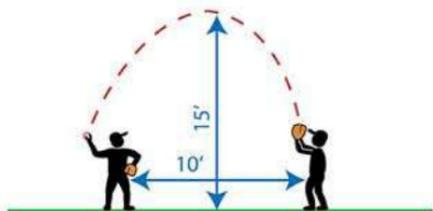
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

**Équipement:** 1 balle et un gant pour chaque joueur

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

#### Variantes et progression:

- D** L'entraîneur lance la balle
- F** Avec ou sans gant



#### Points-clés:

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front



# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #3

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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, cible.*

### 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:

**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



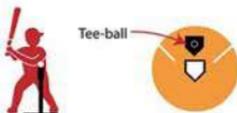
## PRATIQUE #3 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### BÂTON

#### Exercice "Le Tee-Ball"

**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

#### Exercice "Toss léger"

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** bâtons et balles divers



#### Variantes et progression:

**B** Toss 45 degrés régulier avec balles de couleurs



#### Points-clés:

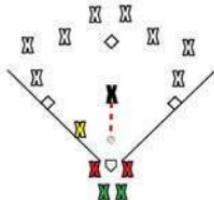
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton

#### 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.

On place généralement les joueurs de la façon suivante:

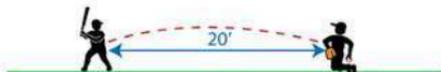
- ➔ 2 joueurs à la frappe
- 2 joueurs comme receveurs (derrière les frappeurs)
- 1 joueur remettant les balles à l'entraîneur
- les autres joueurs en défensive (ils récupèrent les balles)



#### 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 élan de qualité.**



#### Points-clés:

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



## COURSE

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

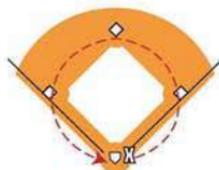
**Description:** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

**Équipement:** minimum de 4 buts



#### Exemples d'épreuves:

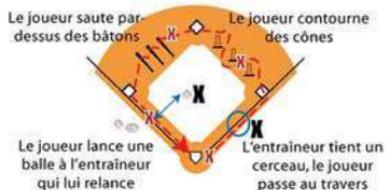
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance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

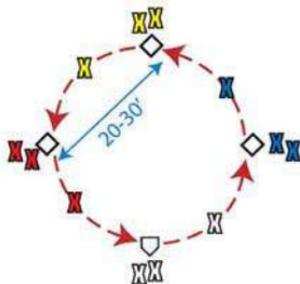
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

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.



## 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:

Varié 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

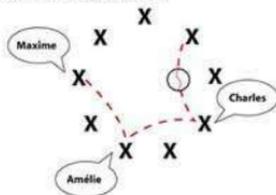


## GÉNÉRAL

### 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.

## ATTRAPER

### Exercice "Tout-mêlé" (10)

**Description:** Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

**Équipement:** Balles de baseball



#### Variantes et progression:

- Utiliser les gants.
- Utiliser des balles de mousse.
- Utiliser des balles et tennis.



#### Points-clés:

- Pouce ensemble en haut, à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.
- Attraper la balle à deux mains.



**PRATIQUE #4**

**CASQUETTES NOIRE ET VERTE**

**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, volants de badminton, cerceaux (2-3), cônes (4 à 6), sac...*

**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 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 lance 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)



**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:**

**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**Bonne action du bras**

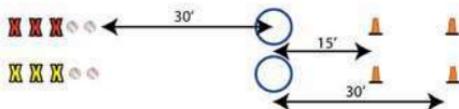

**PRATIQUE #4 CASQUETTES NOIRE ET VERTE**
**LANCER**
**Exercice "Le lancer à relais" (18)**

**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 "La fusée"**

**Description:** 1 adulte et 1 balle (fusée) pour deux joueurs. 1 borne pour chaque joueur. Essayer d'assigner les partenaires avec les habiletés semblables autant que possible.

Les joueurs se tiennent derrière la ligne et évaluent jusqu'à quelle distance ils peuvent lancer (envoyer la balle dans l'espace).



La compétition peut être introduite en voyant s'ils peuvent lancer plus loin à chaque fois et en faisant la compétition aux autres.

**Équipement:** 1 balle pour 2 joueurs

**Variantes et progression:** Utiliser différents types de balles (tennis, incroyable, baseball, trouées)



## PRATIQUE #4 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### BÂTON

#### Exercice "Toss léger" (15)

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement :** Différents type de battes et balles

**Variantes et progression:**

**B** Toss 45 degrés régulier avec balles de couleurs



#### Points-clés:

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

#### Exercice "Pratique avec lanceur"

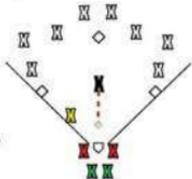
**Description:** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

**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 élan de qualité.**

#### Variantes et progression:

- D** Bâtons de baseball, balles de tennis
- E** Bâtons de plastique, volants de badminton

#### Points-clés:

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



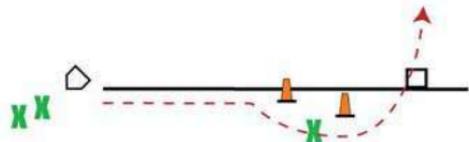
## PRATIQUE #4 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### COURSE

#### Exercice "Marcher sur le moustique" (22)

**Description:** Placer les buts au sol à des endroits adéquats sur le terrain, avec 3 joueurs à chaque but. Pré-tendre qu'il y a un moustique sur le coin intérieur de chaque but.

Les joueurs, à tour de rôle, prennent un élan à une balle imaginaire, laissent tomber le bâton, courent aussi vite que possible vers l'autre but, en marchant sur le moustique en contournant le but. Ils attendent ensuite leur tour au but qu'ils viennent d'atteindre.



**Équipement:** 4 buts et 4 cônes



#### Points-clés:

- Rappeler aux joueurs qu'il sera plus facile de marcher sur le moustique s'ils courent un peu à l'extérieur de la ligne de course lorsqu'ils approchent le but.
- Il peut être utile de placer des bornes afin de les contourner.

### GÉNÉRAL

#### 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





# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #5

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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), 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:

- 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



Bonne action du bras



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

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



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

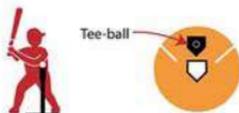


## BÂTON

### Exercice "Le Tee-Ball"

**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:

**E** 3 élan et frappe



#### Points-clés:

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

### Exercice "Toss léger"

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** bâtons et balles divers



#### Variantes et progression:

**A** Toss 45 degrés régulier



#### Points-clés:

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

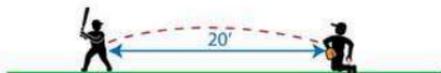
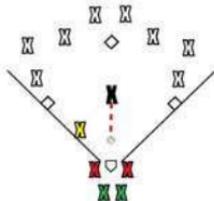
### Exercice "Pratique avec lanceur"

**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 :** bates 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 élan 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


**ATTRAPER**

## 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 diverses

**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

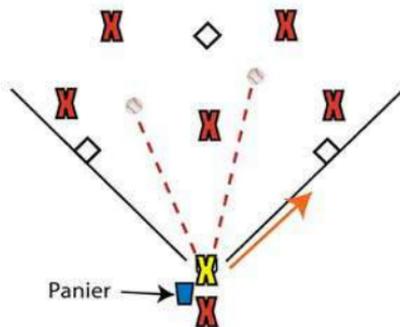
**PARTIE ET GÉNÉRAL****Exercice "Balle-panier" (28)**

**Habilités:** 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, ra-pidement 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



# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #6

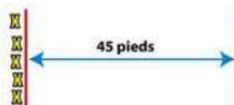
## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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, 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:

- 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:



Bonne action du bras

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



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

**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



## PRATIQUE #6 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### BÂTON

#### Exercice "Toss léger" (15)

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

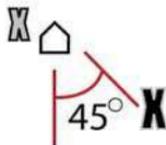
Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** Bâtons et balles divers

#### Variantes et progression:

- A** Toss 45 degrés régulier
- D** Toss 45 degrés avec un genou au sol



#### → Points-clés:

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

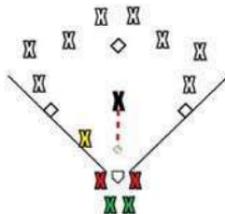
#### Exercice "Pratique avec balles wiffles" (16)

**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 élan de qualité.**

#### → Conseils et progression:

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



## PRATIQUE #6 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### COURSE

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

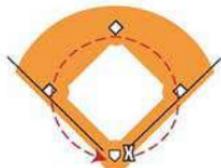
**Description:** Tous les joueurs sont au marbre. À tour de rôle (lorsque le joueur en face de soi est rendu au 1er but), les joueurs effectuent le tour des buts. Entre chaque but, il y a une petite épreuve à surmonter.

**Équipement:** minimum de 4 buts



#### Exemples d'épreuves:

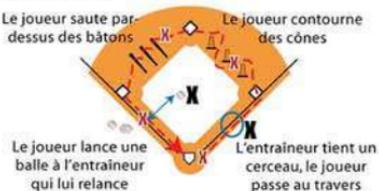
- A Course à reculons, rejoindre
- B Contourner des cônes
- C Effectuer une ou des roulades
- D Sauter entre des bâtons
- E Passer sous un bâton qui est sur deux cônes
- F Saute-mouton
- G Pas chassés ou tout autre éducatif de course
- H Tee-Ball
- I Récupère une balle, lance à son coach qui la lui relance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

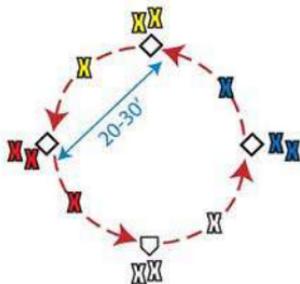
Marquer un point lorsque vous dépassez un joueur.

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.



## PARTIE ET GÉNÉRAL

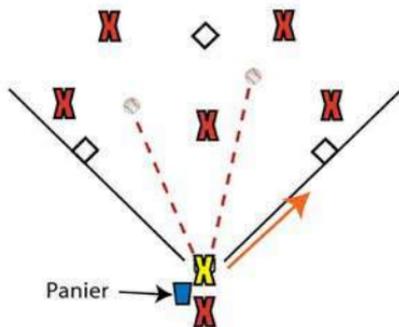
### Exercice "Balle-panier" (28)

**Habilités:** 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, ra-pidement 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



# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #7

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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 (2-3), cônes (4 à 6), volants de badminton, raquettes de tennis.*

### ÉCHAUFFEMENT

#### Running drills:



45 pieds



**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 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:



Bonne action du bras



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

**F**

Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**G**

Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer





## PRATIQUE #7 CASQUETTES NOIRE ET VERTE

### COURSE

#### Exercice "La Gazelle"

**Description:** Le joueur prend un élan avec le bâton. Il sort de la boîte avec le bon pied. Il prend quelques pas rapides en direction du 1er but en arrêtant au quart de la distance.

**Équipement:** - Minimum de 2 buts  
- Minimum de 1 bâton et 1 balle



#### Variantes et progression:

- A** Simuler un élan avec un bâton de plastique ou d'aluminium.
- B** Frapper un volant de badminton.

#### Points-clés:

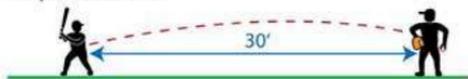
- Position de base réelle au bâton et élan complet.
- Ne pas regarder l'objet.
- Ne pas lancer le bâton.
- Sortir le pied droit pour le droitier et le pied gauche pour le gaucher.

### BÂTON

#### Exercice "Pratique avec raquette de tennis"

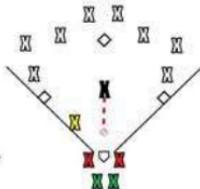
**Description:** Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle en position debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.

**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 élan de qualité.**


**PRATIQUE #7 CASQUETTES NOIRE ET VERTE**
**ATTRAPER**
**Exercice "Big foot"**

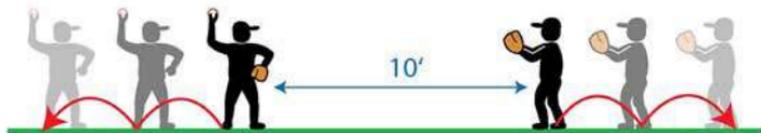
**Description:** Les joueurs commencent sur une ligne, face à face, à environ 10 pieds de distance entre eux. 1 adulte par paire. Les joueurs se lancent la balle (ou l'adulte lance la balle si le niveau d'habiletés est faible, afin de favoriser les lan-cers précis). À chaque fois qu'un attrapé est fait,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

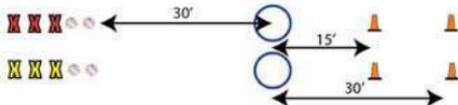

**LANCER**
**Exercice "Le lancer à relais" (18)**

**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.



## **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 à des mini-jeux en utilisant une seule base.
- Jouez au mini-jeu en utilisant 4 bases.
- Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.



#### **Points-clés:**

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



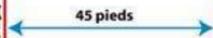
PRATIQUE #8

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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 (4).*

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 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:



Bonne action du bras



**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



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

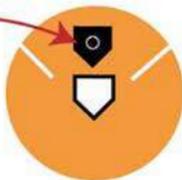


## FRAPPER - ATTRAPER

## Exercice "500" (14)



Tee-ball



**Habilités:** Frapper, attraper et lancer.

**Équipement:** 2 bâtons, 4 balles

**Organisation:** 2 groupes de 6 joueurs avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les 5 autres joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

**Activité:**

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élans ou frappes
- le joueur défensif peut obtenir des points en attrapant la balle

**100 points**

pour un ballon attrapé

**50 points**

pour une balle avec 1 bond

**25 points**

pour un roulant

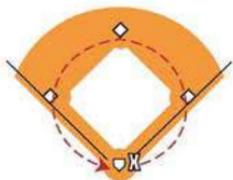
**PRATIQUE #8 CASQUETTES NOIRE ET VERTE****COURSE****Exercice "La course à relais" (21)**

**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 !!!!!**

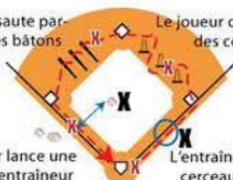
**EXEMPLE:**

Le joueur saute par dessus des bâtons

Le joueur contourne des cônes

Le joueur lance une balle à l'entraîneur qui lui relance

L'entraîneur tient un cerceau, le joueur passe au travers

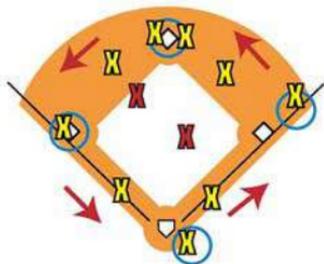
**Exercice "La Tag Baseball"**

**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



## 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 à des mini-jeux en utilisant une seule base.
- Jouez au mini-jeu en utilisant 4 bases.
- Faire la rotation des équipes pour changer les adversaires.



#### **Points-clés:**

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



PRATIQUE #9

CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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:



45 pieds



**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 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:



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



**G**

Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



## 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.

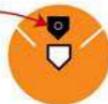
**Équipement:** Tee-ball, balles

#### Variantes et progression:

- C** Tee-Ball pour frapper à l'intérieur (joueur de côté)
- E** 3 élan et frappe



Tee-ball



#### Points-clés:

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

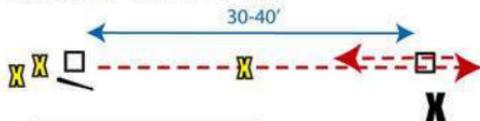
## COURSE

### 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.
- B** Frapper un volant de badminton.
- C** Frapper une balle trouée lancée en "toss"
- D** Frapper un objet et courir jusqu'au 1er but.



#### Points-clés:

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

## LA PARTIE

### Exercice "La partie"

Complétez votre pratique en jouant une partie, selon les règles du "Rallye Cap".

\* se référer à la section "Informations générales" afin d'obtenir les informations concernant les règles et le format de la partie.



# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #10

## CASQUETTES NOIRE ET VERTE

**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:

- H) Course avec départ baseball
- 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 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:



**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



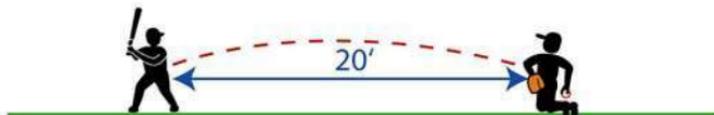
**G**

Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

**PRATIQUE #10 CASQUETTES NOIRE ET VERTE****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.

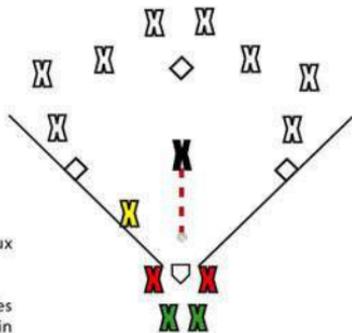
**Équipement:** Bâtons et balles



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 élan de qualité.**

**Points-clés:**

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

**Variantes et progression:**

- C** Bâtons de baseball, balles trouées
- D** Bâtons de baseball, balles de tennis
- F** Bâtons de hockey coupés, balles trouées

**LA PARTIE****Exercice "La partie"**

Complétez votre pratique en jouant une partie, selon les règles du "Rallye Cap".

*\* se référer à la section "Informations générales" afin d'obtenir les informations concernant les règles et le format de la partie.*

# PROGRAMME



RALLYE CAP

## CASQUETTE BLEUE





## 5. Casquette bleue - Habiletés fondamentales du mouvement



Équilibre – Prendre la position du receveur et sauter vers la gauche et ensuite vers la droite (5 fois chacun)

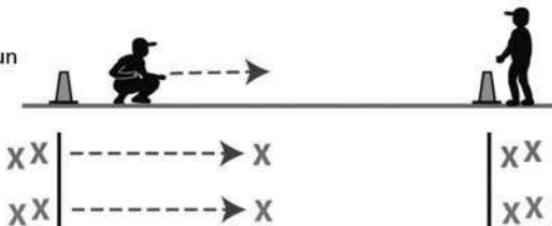


## >> La course des grenouilles

**Objectif:** Améliorer l'habileté des joueurs à maintenir une position en équilibre.

**Description:** Former 3-4 équipes selon le nombre total d'athlètes. Assurez-vous qu'il n'y ait pas plus que 4 joueurs afin de permettre un bon nombre de répétitions. En effectuant une course à relais, les équipes courent l'une contre l'autre en prenant la position de la grenouille. Les joueurs sont placés afin que 2 joueurs de chaque équipe se font face. Au signal, le premier athlète à la ligne de départ débute la course. Lorsqu'il rejoint l'autre ligne, une tape dans la main est le signal pour que l'autre athlète puisse quitter. Répéter jusqu'à ce que tous les joueurs ont complété la course. Évitez de demander aux joueurs d'effectuer un aller-retour.

**Équipement:** Aucun



### Variation & Progression:

Les joueurs peuvent être dispersés dans une zone pré-déterminée et une partie de 'tag' peut être jouée. Rappelez-vous de garder la zone de jeu assez petite car les joueurs ne peuvent se déplacer à grande vitesse.



## 5. Casquette bleue - Lancer



Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 50 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



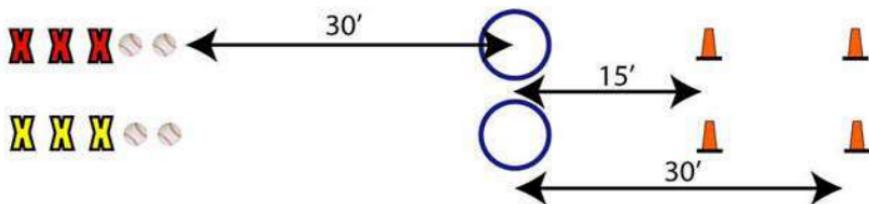
*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> Le lancer à relais

**Objectif:** Prendre conscience de la force et de la précision de son lancer.

**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. Total de 2 lancers par joueur. Ensuite, le joueur revient rapidement à son point de départ et donne le relais à son coéquipier.

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.



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



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.



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

**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).



### Points-clés:

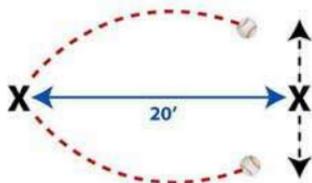
- Aucun, on s'amuse...



## 11. Casquette bleue - Attraper



Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant le joueur à 20 pieds, lancer la balle dans les airs à environ 5-10 pieds à gauche et à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 12 ballons sur les 15 balles lancées.



*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### » Terrain 3

**Habilité:** Frapper, attraper le roulant, attraper, lancer

**Équipement:**

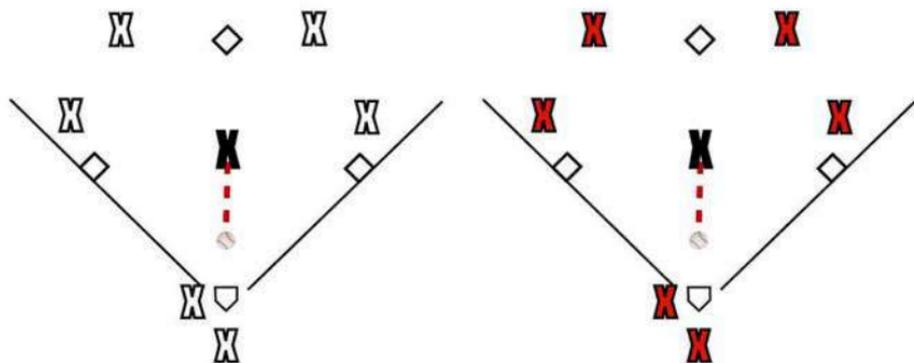
- 2 bâtons
- 2 balles
- 2 équipements de receveur
- 2 casques
- 2 jeux de buts.

**Organisation:** 2 équipes de 6; 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeu séparés par une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les buts sur le terrain.





## Activité:



- Un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur.

- Lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur.



Les joueurs font la rotation des positions.



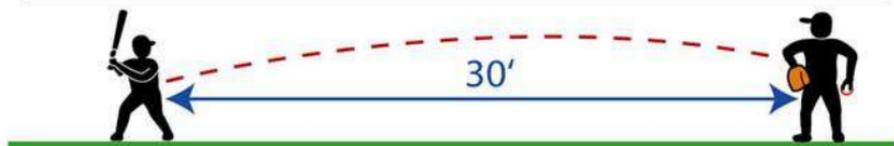
Assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur.



## 17. Casquette bleue - Frapper



Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. La balle doit se rendre au champ extérieur dans les airs ou en roulant. Cela doit être fait 12 fois sur 15 tentatives.



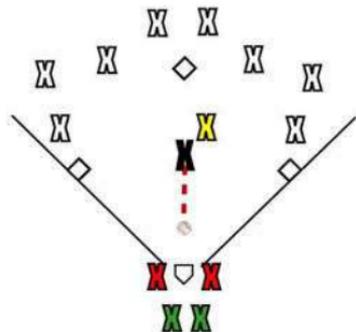
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> Pratique avec raquette de tennis

**Objectif:** Voici un exercice amusant qui aide les joueurs à frapper un objet en mouvement. C'est un exercice simple aidant à la coordination oeil-main en plus d'accroître la confiance.

**Description:**

- Cet exercice est très similaire à la pratique wiffle et peut inclure jusqu'à 15 joueurs.
- Les joueurs sont habituellement placés comme suit:



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

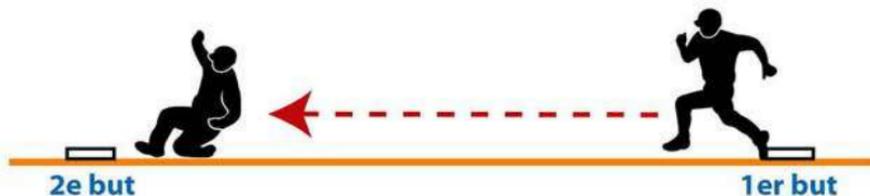
***Les joueurs font la rotation lorsque chaque groupe obtient 10-15 élans de qualité.***



## 23. Casquette bleue - Course



Au signal de l'entraîneur, le coureur, placé au 1er but avec un pied sur le coussin, quitte le but vers le 2e but. Le coureur doit être en mesure de glisser adéquatement au 2e but selon la bonne technique décrite dans l'exercice qui suit.

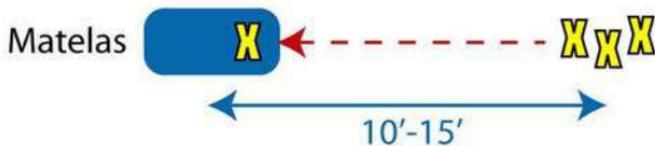


Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> La Glissade

**Objectif:** Améliorer la technique de glissade à un but

**Description:** Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas. Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas. Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.



Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

**Variantes et progression:**

- A** Position finale
- B** La glissade en 4
- C** La glissade football
- D** Course et glissade sur 10-15 pieds

**Équipement:** Petit matelas (optionel)



**Points-clés:**

- Glissade à jambe repliée.
- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.





# PROGRAMME



RALLYE CAP

## CASQUETTE ROUGE



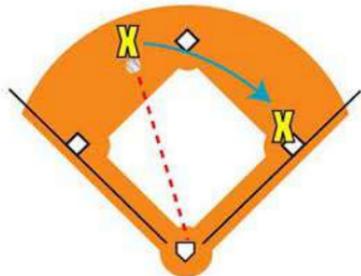


## 6. Casquette rouge - Lancer



Avec le joueur se tenant à la position d'arrêt-court, rouler 15 balles au joueur en lui demandant de lancer ensuite au 1er but. À ce niveau, vous voulez voir un joueur qui peut lancer la balle au 1er but sans bonds, et vous regardez aussi pour la précision en voulant que le joueur de 1er but puisse conserver un pied sur le but.

La technique d'attrapé n'est pas importante ici. De plus, si le joueur au 1er but échappe la balle, vous devrez juger si la balle pouvait être attrapée ou non.



*Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:*

### >> Champion

**Objectif:** S'appliquer à lancer et attraper.

**Description:** Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle.



25'



1 adulte pour 2 joueurs ou encore les joueurs en groupe de 2 s'ils sont capables de lancer et d'attraper la balle de façon continue.

Chaque fois qu'une balle est attrapée par les deux joueurs, ils obtiennent une lettre du mot "CHAMPION". Les partenaires peuvent se mesurer aux autres paires afin de déterminer qui formera le mot CHAMPION en premier.

Des lettres peuvent aussi être attribuées pour de bons lancers vers l'adulte.

**Variantes et progression:** Choisir d'autres mots, comme caillou, éléphant, etc...

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



## 12. Casquette rouge - Attraper



Avec un entraîneur situé devant le joueur à 15 pieds de distance, le joueur recevra 5 roulants, 5 ballons, et 5 balles lancées directement. Même procédures que les exercices précédents.



Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> Tout-mêlé

**Objectif :** Aider le joueur à attraper la balle dans toutes les directions.

**Description :** Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

**Équipement :** balles de baseball ou autres types de balles

**Variantes et progression :**

- Utiliser les gants.
- Utiliser des balles de mousse.
- Utiliser des balles de tennis.



### Points-clés:

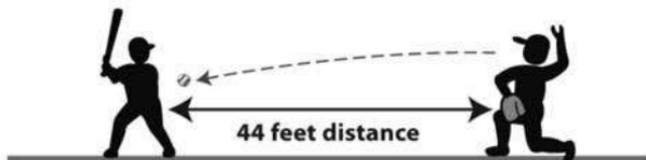
- Pouce ensemble en haut, à droite et à gauche. - Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture. - Attraper la balle à deux mains.



## 18. Casquette rouge - Frapper



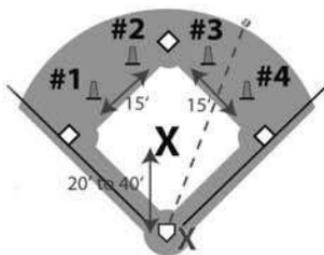
Frapper 3/5 balles d'un lance-balles (44' et 32-34 mph) ou lancée par en-dessus.



### >> Frappeur de précision

**Objectif :** Exercice permettant aux joueurs de frapper dans tous les champs.

**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. Vous aurez besoin de 4 cônes pour cet exercice. Le cône #1 et le cône #2 sont placés à l'arrêt-court à 15 pieds de distance l'un de l'autre, alors que les cônes #3 et #4 seront placés entre le 1er et le 2e but à 15 pieds de distance l'un de l'autre. Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. Sur les 5 premières balles lancées, 3 doivent être frappées entre les cônes à l'arrêt-court. Sur les 5 balles suivantes, 3 doivent être frappées entre les cônes du milieu et sur les 5 autres balles, 3 doivent être frappées entre les cônes entre le 1er et le 2e but. La balle doit se rendre au champ extérieur en ballon ou en roulant.



#### **Variantes et progression :**

- A Débuter par un champs à la fois
- B Instaurer un système de points

#### **Points-clés :**

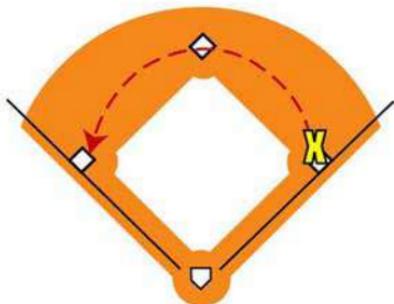
- Pieds plus larges que les épaules
- Mains hautes et vers l'arrière
- Mains ensemble sur le bâton



## 24. Casquette rouge - Course



Au signal de l'entraîneur, le coureur, placé au 1er but avec un pied sur le coussin, quitte le but vers le 2e but, le contourne et se dirige ensuite vers le 3e but. Le coureur doit être en mesure de glisser adéquatement au 3e but selon la bonne technique décrite dans l'exercice précédent.



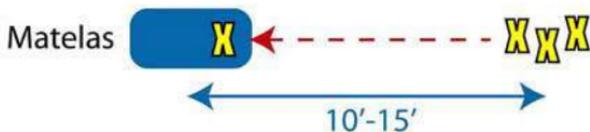
Voici un exercice pour vous aider à préparer vos joueurs à cette tâche:

### >> Matelas à glisser

**Objectif:** Améliorer la technique de glissade à un but.

**Description:**

- Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas.
- Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas.



**Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.**





## Conseils et progression:

- Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.



### GLISSADE À JAMBE REPLIÉE:

- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.



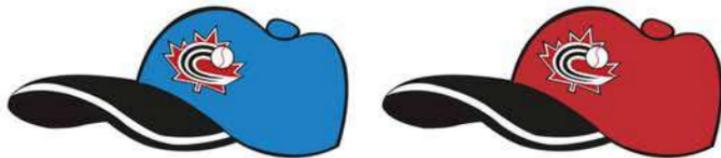


**PROGRAMME**



**RALLYE CAP**

# PLANS DES PRATIQUES



**CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**







# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #1

## CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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 (4).*

### 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:



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

G Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



Bonne action du bras



## 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:



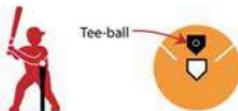
➔ **Points-clés:**

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

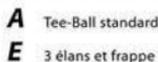
### Exercice "Le Tee-Ball"

**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:



➔ **Points-clés:**

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

### Exercice "Toss léger"

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** bâtons et balles divers



#### Variantes et progression:



➔ **Points-clés:**

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

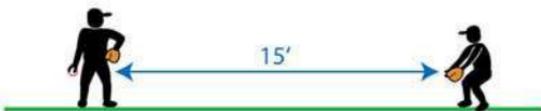


## ATTRAPER

### 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:

- A** Simuler l'attrapé de la balle
- 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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

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

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

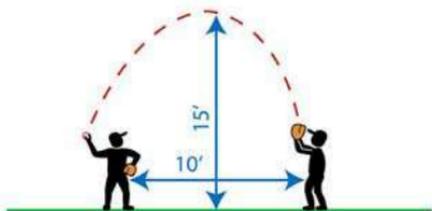
- 1) S'ils peuvent attraper une balle lancée plus haut
- 2) Combien d'attrapés de suite ils peuvent faire

**Équipement:** 1 balle et un gant pour chaque joueur

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

#### Variantes et progression:

- D** L'entraîneur lance la balle
- F** Avec ou sans gant



#### Points-clés:

- Mettre les mains ensemble un peu en avant du front



## PRATIQUE #1 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

### COURSE

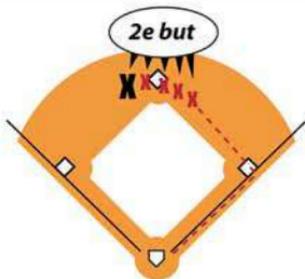
#### Exercice "Le train" (19)

**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:

- B** Individuellement, le tour se fait au jogging
- C** Individuellement, le tour se fait à reculons
- D** Faire débiter les jeunes à différents buts



#### Points-clés:

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



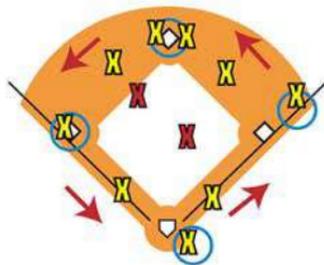
#### Exercice "La Tag Baseball"

**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



#### Points-clés:

- Possibilité de dépasser au 1er but et au marbre
- Attention aux empilades



**PRATIQUE #2**

**CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**

**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 (4 à 6), cerceaux (2 à 3), cible.*

**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 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:**



**Bonne action du bras**

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



**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

**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

## BÂTON

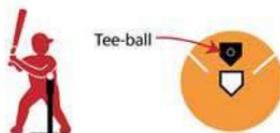
### Exercice "Le Tee-Ball" (18)

**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:**

**E** 3 élan et frappe



#### Points-clés:

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

### Exercice "Toss léger"

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.



#### Points-clés:

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

**B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs

**C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)

**D** Toss 45 degrés avec un genou au sol

## LANCER

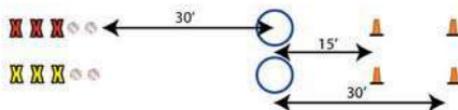
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

**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.

**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.

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

### 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.

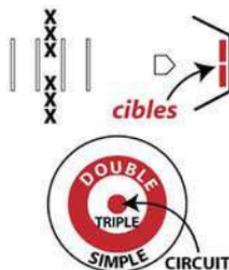
**Cible:** Simple, double, triple, circuit

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

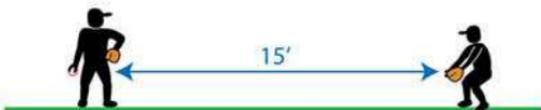


## ATTRAPER

### 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 crocodile
- Attraper la balle en la flattant
- Pieds et mains en triangle

### Exercice "Tout mêlé" (10)

**Description:** Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

**Équipement:** Balles de mousse, balles de tennis, gants de baseball

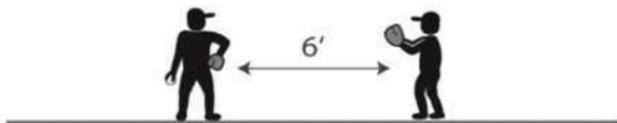
#### Variantes et progression:

- Utiliser les gants
- Utiliser des balles de mousse
- Utiliser des balles de tennis



#### Points-clés:

- Pouces ensemble en haut., à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.





PRATIQUE #3

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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, matelas.*

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:

**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

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



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

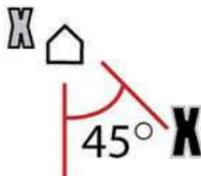
**BÂTON****Exercice "Toss léger" (15)**

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** Bâtons et balles divers

**Variantes et progression:**

- B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs
- C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)
- F** Toss 45 degrés à deux balles

**Points-clés:**

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

## COURSE

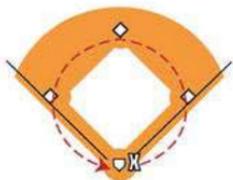
### Exercice "La course à relais" (21)

**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:

Le joueur saute par-dessus des bâtons. Le joueur contourne des cônes.



### Exercice "La glissade" (23)

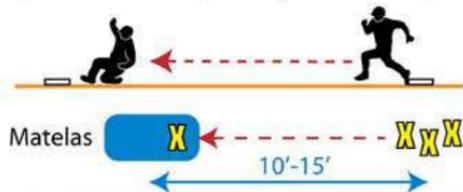
**Description:** Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas. Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas. Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

**Équipement:** un matelas

#### Variantes et progression:

- B La glissade en 4



#### Points-clés:

- Glissade à jambe repliée.
- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.

**ATTRAPER**

## 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

**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



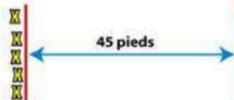
**PRATIQUE #4**

**CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**

**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 (2 jeux de 4), casques, équipements de receveur (2), 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:**

- 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 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 lance 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)



**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:**

**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



**Bonne action du bras**

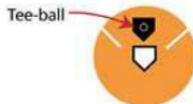
**BÂTON****Exercice "Le Tee-Ball" (18)**

**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:** Tee-ball, balles

**Variantes et progression:**

**D** Cône derrière le joueur (équilibre)

**Points-clés:**

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

**Exercice "Pratique avec lanceur"**

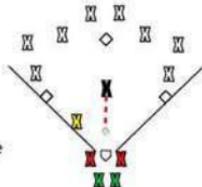
**Description:** Avec un entraîneur placé à 20 pieds en face du joueur, lancer la balle en ayant les deux genoux à terre, et demander au joueur de frapper la balle.

**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)

**Variantes et progression:**

- C** Bâtons de baseball, balles trouées
- D** Bâtons de baseball, balles de tennis
- F** Bâtons de hockey coupés, 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 élan de qualité.**

**Points-clés:**

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

**ATTRAPER**

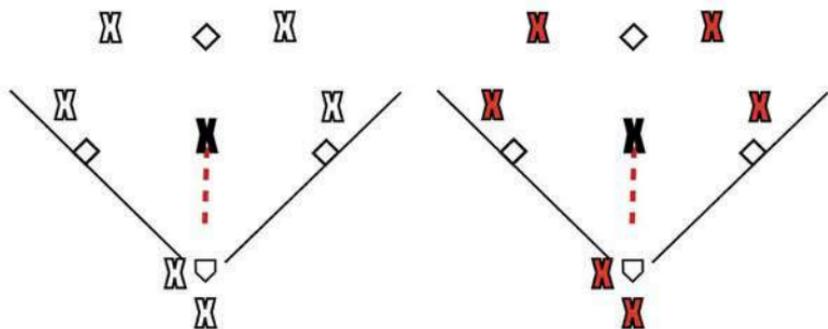
## Exercice "Terrain 3" (11)

**Habilité:** Frapper, attraper le roulant, attraper, lancer

**Équipement:**

- 2 bâtons
- 2 balles
- 2 équipements de receveur
- 2 casques
- 2 jeux de buts.

**Organisation:** 2 équipes de 6; 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeu séparés par une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les buts sur le terrain.



- Un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur.

- Lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur.



Les joueurs font la rotation des positions.



Assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur.



## PRATIQUE #4 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

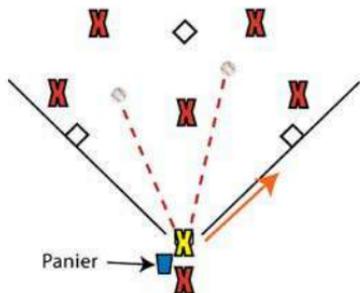
### GÉNÉRAL

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

**Habilités:** 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.



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:

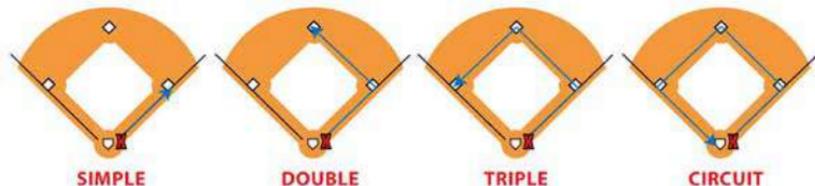
- A** Le joueur-frappeur lance 2 balles
- B** Le joueur-frappeur frappe 2 balles

#### Exercice "Simple/Double/Triple/Circuit" (29)

Un coup sûr qui permet au frappeur de se rendre au 1er but est appelé un **simple**. Si le frappeur peut se rendre au 2e but, c'est un **double**. S'il peut se rendre au 3e but, c'est un **triple**.

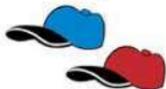
Les doubles et les triples sont souvent le résultat d'une balle frappée derrière les voltigeurs, permettant au frappeur d'avancer sur les buts plus facilement.

Parfois, un frappeur fait le tour des buts pour revenir au marbre d'un seul coup. Faire le tour des buts d'un seul coup est le résultat d'un coup de **circuit**.





# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #5

## CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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 (4 à 6), cerceaux (2 à 3), 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:

- 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



Bonne action du bras



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

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



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

**BÂTON****Exercice "Toss léger" (15)**

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élans de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** Bâtons et balles divers

**Variantes et progression:**

**C** Toss 45 degrés sans bouger les pieds (aucun pas)

**D** Toss 45 degrés avec un genou au sol

**Points-clés:**

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

**Exercice " Pratique avec balles wiffle "**

**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

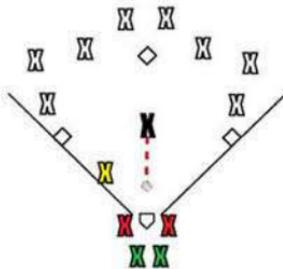
On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- ➔
- 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

## LANCER

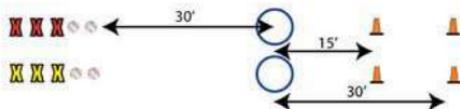
### Exercice "Le lancer à relais" (18)

**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.

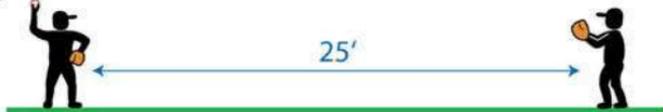
**C** Laisser tomber les cerceaux et les cônes. Les 2 équipes forment une ligne chacune. On lance à son partenaire. La première équipe à faire l'aller-retour se mérite un point.

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

### Exercice "Champion" (6)

**Objectif:** S'appliquer à lancer et attraper.

**Description:** Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle.



1 adulte pour 2 joueurs ou encore les joueurs en groupe de 2 s'ils sont capables de lancer et d'attraper la balle de façon continue.

Chaque fois qu'une balle est attrapée par les deux joueurs, ils obtiennent une lettre du mot "CHAMPION". Les partenaires peuvent se mesurer aux autres paires afin de déterminer qui formera le mot CHAMPION en premier.

Des lettres peuvent aussi être attribuées pour de bons lancers vers l'adulte.

**Variantes et progression:** Choisir d'autres mots, comme caillou, éléphant, etc...

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

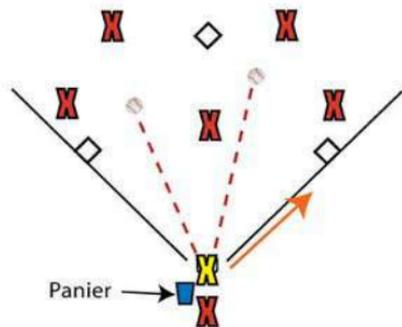

**PARTIE ET GÉNÉRAL**
**Exercice "Balle-panier" (28)**

**Habilités:** 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



**PRATIQUE #6**

**CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**

**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 (2 jeux de 4), casques, volants de badminton, équipements de receveur (2).*

**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 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:**



**Bonne action du bras**

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



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

**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

## BÂTON

### 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

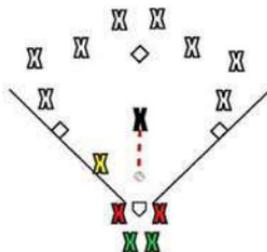
On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- ➔ - 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)



#### Conseils et progression:

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



- 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 élan de qualité.**

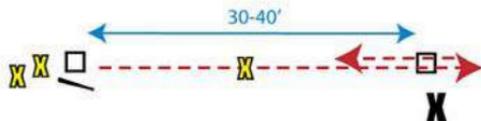
## COURSE

### 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.
- B** Frapper un volant de badminton.
- C** Frapper une balle trouée lancée en "toss"
- D** Frapper un objet et courir jusqu'au 1er but.



#### Points-clés:

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

## ATTRAPER

### Exercice "Tout mêlé" (10)

**But :** aider les joueurs à attraper une balle venant de toutes directions.

**Description :** Deux par deux sans gant, face à face à six pieds de distance. Immobiles, les joueurs se lancent la balle en haut de la tête, à droite, à gauche, en bas de la ceinture. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper sans bouger les pieds.

**Équipement :** Balles de mousse, balles de tennis, gants de baseball

#### Variantes et progression :

- Utiliser les gants
- Utiliser des balles de mousse
- Utiliser des balles de tennis

#### Points-clés:

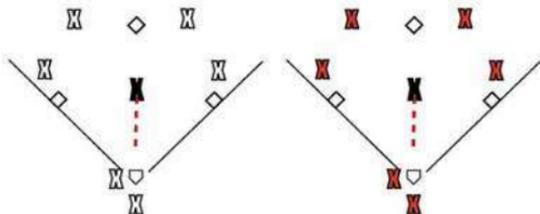
- Pouces ensemble en haut., à droite et à gauche.
- Petits doigts ensemble en bas de la ceinture.
- Les doigts qui pointent sont toujours vers l'extérieur.



### Exercice "Terrain 3" (11)

**Équipement :** bâtons (2), balles (2), équipements de receveur (2), casques (2), jeux de buts (2).

**Organisation :** 2 équipes de 6; 1 frappeur, 1 receveur, les autres sont en défensive. Faire 2 aires de jeu séparés par une distance sécuritaire entre elles. 1 adulte qui lance dans chaque groupe de 6. Placer les



- Un frappeur à la fois frappe la balle lancée par l'adulte, avec un joueur portant l'équipement de receveur.
- Lorsqu'un joueur défensif a récupéré 3 roulants ou a attrapé 1 ballon avec succès, il devient le frappeur.



Les joueurs font la rotation des positions.

Assurez-vous que tous les joueurs ont l'occasion de frapper et d'être receveur.



## 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.

### Exercice "Balle / Prise" (29)

**Prise:** Une prise est appelée lorsque le frappeur s'élançe et rate la balle ou lorsqu'il regarde passer un lancer dans la zone des prises. Une balle frappée dans le territoire des fausses est aussi considérée comme une prise. C'est une fausse balle.

**Balle:** Une balle, c'est l'opposé d'une prise. C'est un lancer qui n'est pas dans la zone des prises et que le frappeur décide de ne pas frapper.

La zone des prises est une zone imaginaire qui est large comme le marbre et qui s'étend en hauteur de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.



Pour obtenir un retrait au bâton, le lanceur doit lancer 3 prises au frappeur avant qu'il n'obtienne 4 balles.

Cependant, un frappeur ne peut jamais se faire retirer au bâton (se voir accorder une 3e prise) sur une fausse balle.

Si un joueur obtient 4 balles avant d'obtenir 3 prises, il obtient alors un but sur balles et le frappeur peut se diriger vers le 1er but.



PRATIQUE #7

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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, petits ballons de football (2 ou 3).*

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 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:**



Bonne action du bras



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

**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer

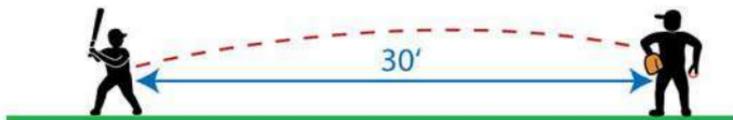


## BÂTON

### Exercice "Pratique avec raquette de tennis"

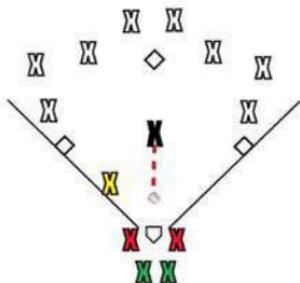
**Description:** Avec un entraîneur placé à 30 pieds en face du joueur, lancer la balle en position debout, et demander au joueur de frapper la balle avec une raquette de tennis.

**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 élan de qualité.**



## LANCER

### Exercice "La passe football"

**Objectif:** Prendre conscience de la force et de la précision de son lancer et jumeler l'attrapé.

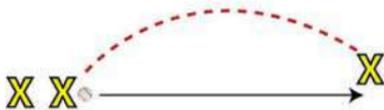
**Description:** Séparer les joueurs en 2 ou 3 groupes (dépendant du nombre de joueurs). Chaque équipe se met en file. Au signal, le 1er joueur effectue un trajet en banane. Le 2e joueur lui lance une balle (ou autres) qu'il doit attraper. Ensuite, le joueur retourne derrière la ligne et le 2e joueur devient celui qui attrapera le lancer de son coéquipier.

#### Équipement:

- Plusieurs balles de toutes sortes (minimum 1 par joueur).
- 2 ou 3 petits ballons de football

#### Variantes et progression:

Varié les distances en fonction de l'habileté des joueurs (plus près ou plus loin) et utiliser plusieurs types de balles. Pourquoi pas utiliser un mini-ballon de football.



- A** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la marche avec un gant.
- B** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course avec un gant.
- C** Le joueur qui attrape effectue le trajet à la course mains nues.

## ATTRAPER

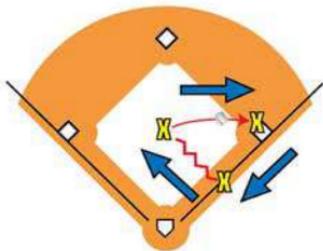
### Exercice "Retiré!"

**Objectif:** Enseigner aux joueurs à attraper un roulant et d'enchaîner avec un lancer précis.

**Description:** Faire 2 groupes de 3 joueurs. Un joueur situé au monticule, un au premier but et l'autre à mi-chemin entre le marbre et le premier but. L'autre groupe peut utiliser le marbre au lieu du premier but.

Un joueur, positionné à mi-chemin entre le marbre et le 1er but, roule la balle au joueur sur le monticule qui l'attrape et la lance au joueur de premier but. On effectue ensuite une rotation (principe de "suit ton lancer").

**Équipement:** Balles diverses



#### Variantes et progression:

- A** Utiliser différents types de balles
- B** Introduire une compétition entre les 2 groupes sur les balles attrapées
- C** Reculer les jeunes (plus grandes distances)
- D** Placer les jeunes dans l'avant-champ, 2 Man fungo: 6-3, 4-5, et toutes autres situations d'avant-champ.



**Points-clés:** Prenez votre temps et appliquez-vous!

**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.

**Exercice "Bonnes balles / Fausse balles" (29)**

Le champ intérieur et extérieur forment ce que l'on appelle le territoire des bonnes balles. Les frappeurs tentent de frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de courir les buts (et espérer marquer un point pour leur équipe).

Les lignes droites tracées sur le terrain, allant du marbre aux clôtures, sont les lignes des fausses balles. Si la balle est frappée à l'extérieur de ces lignes, c'est une fausse balle. Un frappeur ne peut commencer à courir les buts sur une fausse balle.





# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #8

## CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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, matelas.*

### 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 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:



**Bonne action du bras**



**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



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



## PRATIQUE #8 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

### BÂTON - ATTRAPER

#### Exercice "500" (14)

**Habilités:** Frapper, attraper et lancer.

**Équipement:** 2 bâtons, 4 balles

**Organisation:** 2 groupes de 6 joueurs avec leur propre aire de jeu. 1 frappeur, avec les 5 autres joueurs sur le terrain. L'autre groupe fait la même chose.

**Activité:**

- frappeur frappe d'un tee ou d'un adulte lanceur
- chaque frappeur obtient 10 élan ou frappes
- le joueur défensif peut obtenir des points en attrapant la balle

**100 points**

pour un ballon attrapé

**50 points**

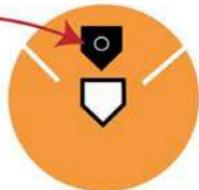
pour une balle avec 1 bond

**25 points**

pour un roulant



Tee-ball



### BÂTON

#### Exercice "Toss léger" (15)

**Description:** Les joueurs peuvent réaliser cet exercice en paires ou en groupe de trois (chaque groupe a besoin de 6 à 10 balles). Avec un partenaire ou un entraîneur placé à 45 degrés sur le côté du joueur, demander simplement au frappeur de frapper la balle lancée par en-dessous.

Le partenaire ou entraîneur est à genoux devant et sur le côté du frappeur. Il lance la balle avec un petit arc ou pas du tout devant le frappeur.

Après 10-15 élan de qualité, vous pouvez effectuer la rotation. Le lanceur doit lancer la balle avec la même constance afin de permettre au frappeur de trouver son rythme.

**Équipement:** Bâtons et balles divers

**Variantes et progression:**

**A** Toss 45 degrés régulier

**B** Toss 45 degrés avec balles de couleurs



#### Points-clés:

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

## COURSE

### Exercice "La glissade" (23)

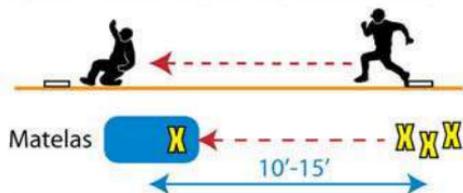
**Description:** Placer le matelas dans un endroit ouvert et demander aux joueurs de glisser sur le matelas. Demander aux joueurs de se placer en ligne à 10-15 pieds du matelas. Compléter un jeu à la fois et compléter la glissade.

Pour toutes les techniques de glissade, l'entraîneur peut raccourcir la distance de la course d'appel pour ralentir les joueurs et ainsi mettre le focus sur la technique de la glissade pour ensuite augmenter la vitesse de la course d'appel une fois confortable.

**Équipement:** un matelas

#### Variantes et progression:

**C** La glissade football



#### ➔ Points-clés:

- Glissade à jambe repliée.
- S'assurer que les joueurs ont les mains dans les airs pour éviter les blessures.
- Rester bas dans l'approche de la glissade afin de réduire l'impact avec le sol.

### 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.

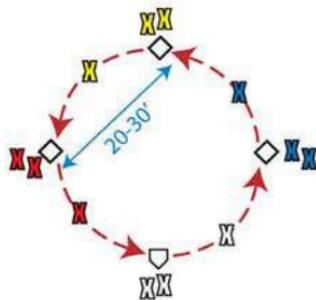
Faire durer le jeu pour une période déterminée de 15-30 secondes.

**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.



## GÉNÉRAL

### Exercice "Se placer selon le frappeur"

Le positionnement défensif dépendra du frappeur au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux joueurs du côté gauche de jouer de façon rapprochée. L'opposé est aussi vrai dans le cas d'un faible frappeur droitier.

Les joueurs devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur de puissance s'amène au bâton. La défensive devra aussi se déplacer à la gauche ou à la droite selon les tendances du frappeur.



## LA PARTIE

### Exercice "La partie"

Complétez votre pratique en jouant une partie, selon les règles du "Rallye Cap".

\* se référer à la section "Informations générales" afin d'obtenir les informations concernant les règles et le format de la partie.



# PLAN DE PRATIQUE



## PRATIQUE #9

## CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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 (4).*

### 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 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:

**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



**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer



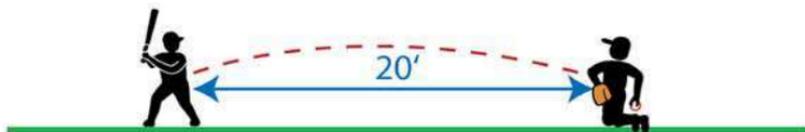
## BÂTON

### Exercice "Frappeur de précision"

**Objectif:** Exercice permettant aux joueurs de frapper dans tous les champs.

**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.

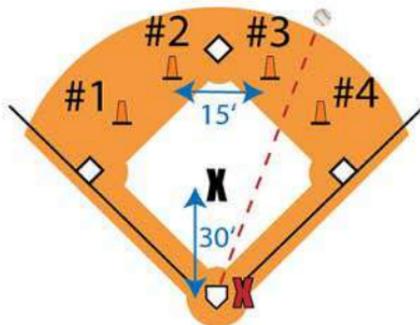
**Équipement:** Cônes (4), balles de baseball, bâton



Le cône #1 et le cône #2 sont placés à l'arrêt-court à 15 pieds de distance entre eux, tandis que le cône #3 et #4 seront placés entre le 1er et le 2e but à 15 pieds de distance entre eux.

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. Sur les 5 premières balles lancées, 3 doivent être frappées entre les cônes à l'arrêt-court. Sur les 5 balles suivantes, 3 doivent être frappées entre les cônes du milieu et sur les 5 autres balles, 3 doivent être frappées entre les cônes situés entre le 1er but et le 3e but.

La balle doit se rendre au champ extérieur en ballon ou en roulant.



#### Variantes et progression:

- A** Débuter par un champ à la fois  
**B** Instaurer un système de points

#### **→** Points-clés:

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



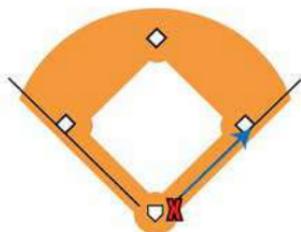
## GÉNÉRAL

## Exercice "Simple/Double/Triple/Circuit" (29)

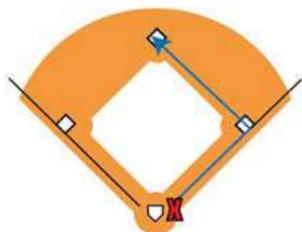
Un coup sûr qui permet au frappeur de se rendre au 1er but est appelé un **simple**. Si le frappeur peut se rendre au 2e but, c'est un **double**. S'il peut se rendre au 3e but, c'est un **triple**.

Les doubles et les triples sont souvent le résultat d'une balle frappée derrière les voltigeurs, permettant au frappeur d'avancer sur les buts plus facilement.

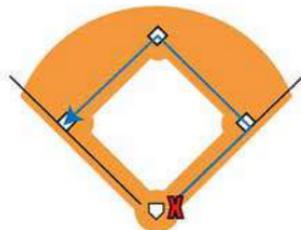
Parfois, un frappeur fait le tour des buts pour revenir au marbre d'un seul coup. Faire le tour des buts d'un seul coup est le résultat d'un coup de **circuit**.



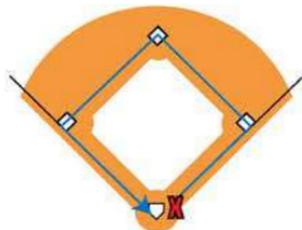
SIMPLE



DOUBLE



TRIPLE



CIRCUIT



## GÉNÉRAL

### Exercice "Balle / Prise" (29)

**Prise:** Une prise est appelée lorsque le frappeur s'élance et rate la balle ou lorsqu'il regarde passer un lancer dans la zone des prises. Une balle frappée dans le territoire des fausses est aussi considérée comme une prise. C'est une fausse balle.

**Balle:** Une balle, c'est l'opposé d'une prise. C'est un lancer qui n'est pas dans la zone des prises et que le frappeur décide de ne pas frapper

La zone des prises est une zone imaginaire qui est large comme le marbre et qui s'étend en hauteur de la poitrine jusqu'aux genoux du frappeur.



Pour obtenir un retrait au bâton, le lanceur doit lancer 3 prises au frappeur avant qu'il n'obtienne 4 balles.

Cependant, un frappeur ne peut jamais se faire retirer au bâton (se voir accorder une 3e prise) sur une fausse balle.

Si un joueur obtient 4 balles avant d'obtenir 3 prises, il obtient alors un but sur balles et le frappeur peut se diriger vers le 1er but.

## LA PARTIE

### Exercice "La partie"

Complétez votre pratique en jouant une partie, selon les règles du "Rallye Cap".

\* se référer à la section "Informations générales" afin d'obtenir les informations concernant les règles et le format de la partie.



PRATIQUE #10

CASQUETTES BLEUE ET ROUGE

**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, volants de badminton.*

ÉCHAUFFEMENT

Running drills:



45 pieds



**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:**

- H) Course avec départ baseball
- 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 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:



Bonne action du bras



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

**F** Faire 3 cercles du bras avant de lancer:

- petit cercle
- moyen cercle
- grand cercle

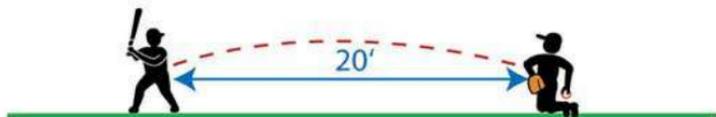


**G** Ajouter un pas avec le pied du gant (pas de géant), juste avant de lancer


**PRATIQUE #10 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**
**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

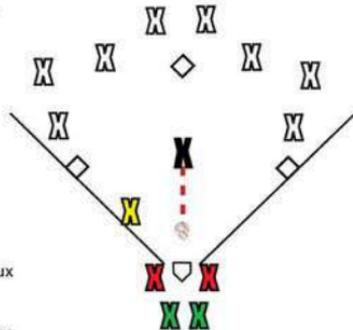


On place généralement les joueurs de la façon suivante:

- ➔
- 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 élan de qualité.**

➔ **Points-clés:**

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

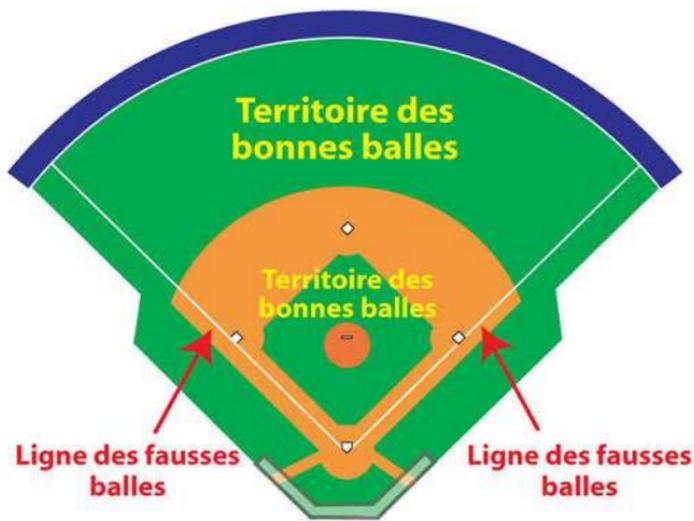
**Variantes et progression:**

- E** Bâtons de plastique, volants de badminton  
**F** Bâtons de hockey coupés, balles trouées

**GÉNÉRAL****Exercice "Bonnes balles / Fausses balles" (29)**

Le champ intérieur et extérieur forment ce que l'on appelle le territoire des bonnes balles. Les frappeurs tentent de frapper la balle dans cette zone car cela leur permet de courir les buts (et espérer marquer un point pour leur équipe).

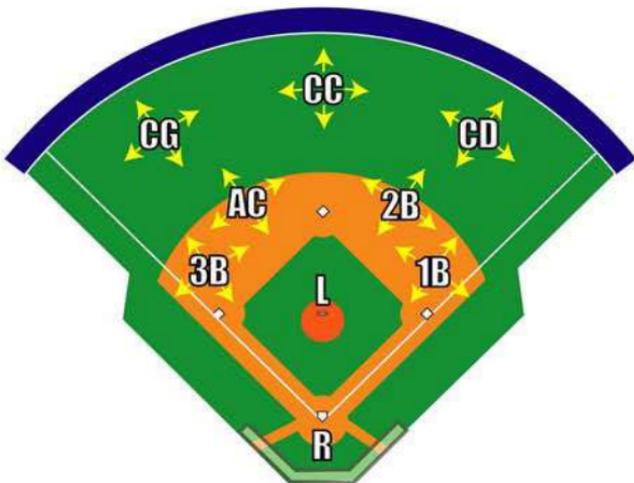
Les lignes droites tracées sur le terrain, allant du marbre aux clôtures, sont les lignes des fausses balles. Si la balle est frappée à l'extérieur de ces lignes, c'est une fausse balle. Un frappeur ne peut commencer à courir les buts sur une fausse balle.




**PRATIQUE #10 CASQUETTES BLEUE ET ROUGE**
**GÉNÉRAL**
**Exercice "Se placer selon le frappeur"**

Le positionnement défensif dépendra du frappeur au marbre. Par exemple, un frappeur gaucher faible permettra aux joueurs du côté gauche de jouer de façon rapprochée. L'opposé est aussi vrai dans le cas d'un faible frappeur droitier.

Les joueurs devront couvrir plus de terrain lorsqu'un frappeur de puissance s'amène au bâton. La défensive devra aussi se déplacer à la gauche ou à la droite selon les tendances du frappeur.


**LA PARTIE**
**Exercice "La partie"**

Complétez votre pratique en jouant une partie, selon les règles du "Rallye Cap".

\* se référer à la section "Informations générales" afin d'obtenir les informations concernant les règles et le format de la partie.





# FICHES D'ÉVALUATION







## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

### Classement des habiletés

#### Habiletés fondamentales du mouvement

#### Attraper

#### Lancer

### Participants

	Blanche	Gris	Noir	Vert	Bleu	Rouge	Blanc	Gris	Noir	Vert	Bleu	Rouge
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												



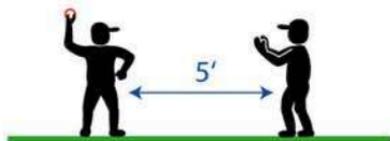
# CASQUETTE BLANCHE



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

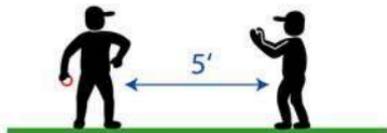
### LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



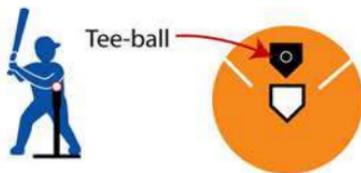
### ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 5 pieds de distance, lancer la balle par en-dessous au joueur. Nous recherchons ici un joueur qui attrape la balle avec ses deux mains.



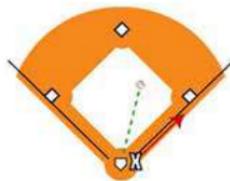
### FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle placée sur un tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons seulement le contact. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.



### COURIR

Afin de compléter cette tâche, l'entraîneur doit demander au joueur d'identifier le but vers lequel il doit courir suite à une balle frappée. L'entraîneur peut considérer différents buts afin de vérifier les connaissances.



### HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Agilité - Sauter au-dessus d'une ligne à 10 reprises en utilisant son propre type de saut





## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

CASQUETTE BLANCHE

LANCER

ATTRAPER

FRAPPER

COURIR

HABILITÉS  
FONDAMENTALES



**Participants**

	Lancer la balle à 5 pieds	Attraper une balle à 5 pieds	Frapper la balle d'un tee	Savoir dans quelle direction courir après avoir frappé	Je connais le nom de mon équipe, entraîneur et 3 coéquipiers	Commentaires
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						



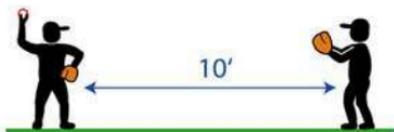
# CASQUETTE GRISE



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

### LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 10 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



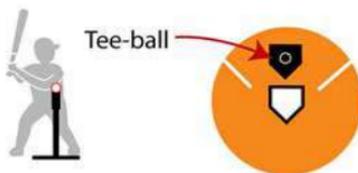
### ATTRAPER

Avec un entraîneur placé à 15 pieds devant le joueur, rouler 15 balles au joueur. Le joueur doit attraper 10 des 15 balles.



### FRAPPER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé au côté du joueur, demander au joueur de frapper la balle du tee. La distance n'est pas importante alors que nous recherchons 10 contacts en 15 tentatives. Assurez-vous de placer le tee-ball devant le marbre et NON directement sur le marbre.



### COURSE SUR LES BUTS

Frapper la balle à partir d'un tee et courir vers le premier but en ligne droite.



### HABILITÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Équilibre - Maintenir la position d'équilibre du lanceur pendant 5 secondes, des deux côtés





## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

### CASQUETTE GRISE



#### Participants

### HABILITÉS FONDAMENTALES

#### LANCER

Lancer 7/10  
balles à 10 pieds

#### ATTRAPER

Attraper 10/15  
roulants à 15 pieds

#### FRAPPER

Frapper 10/15  
balles sur un tee

#### COURIR

Savoir comment  
se nomment les  
buts

Je peux nommer  
toutes les positions  
sur le terrain

Commentaires

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.



# CASQUETTE NOIRE



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

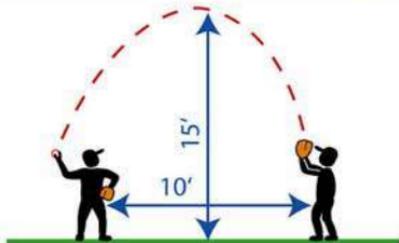
### LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 25 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



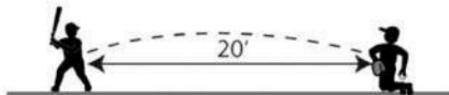
### ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur situé devant le joueur à 10 pieds de distance, lancer la balle dans les airs à environ 15 pieds de haut. Nous recherchons un joueur qui peut attraper la balle à deux mains. Le joueur doit attraper 10 ballons sur les 15 balles lancées.



### FRAPPER

Avec un entraîneur debout devant le joueur, demandez simplement au joueur de frapper la balle. La balle doit être frappée en territoire équitable, en roulant ou en l'air. Cela doit être fait 3 fois sur 5 tentatives.



### COURSE SUR LES BUTS

Courir 2 buts et s'arrêter à un but final



### HABILITÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Coordination- 10 'Jumping Jacks' sans arrêter





## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

### CASQUETTE NOIRE



#### Participants

### LANCER    ATTRAPER    FRAPPER    COURIR

HABILITÉS FONDAMENTALES

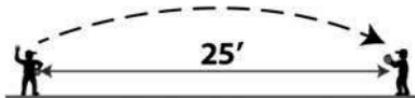
	LANCER	ATTRAPER	FRAPPER	COURIR	Commentaires
1.	Lancer la balle à 25 pieds	Attraper 3,5 ballons à 15 pieds de hauteur	Frapper 3,5 balles en jeu lancées par en-dessous	Capable de courir autour des buts sans arrêter	Connaître 3 façons différentes de retirer un joueur
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

### LANCER

Avec un entraîneur se tenant devant le joueur à environ 25 pieds, le joueur doit lancer la balle dans les airs. La précision n'a pas d'importance ici alors que l'objectif est d'atteindre la distance.



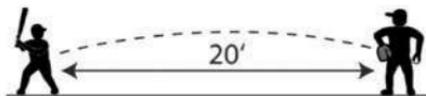
### ATTRAPER

Avec un partenaire ou un adulte placé au marbre, rouler ou frapper une balle au sol à environ 5-10 pieds à la gauche ou à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 3/5 roulants à gauche et 3/5 roulants à droite. Si l'entraîneur n'est pas habile à manipuler le bâton, simplement rouler la balle.



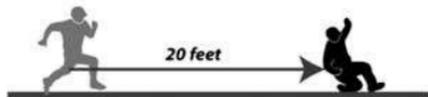
### FRAPPER

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. La balle doit se rendre au champ extérieur en roulant ou dans les airs. Cela doit être fait 3 fois sur 5 tentatives.



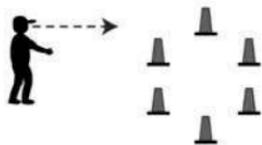
### COURSE SUR LES BUTS

Courir 20 pieds de distance suivi d'une glissade les pieds devant (sur le gazon, sans but)



### HABILITÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Agilité – Toucher les 6 cônes placés en forme d'étoile en gardant la tête vers l'avant





## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

### CASQUETTE VERTE



#### Participants

### LANCER    ATTRAPER    FRAPPER    COURIR    HABILITÉS FONDAMENTALES

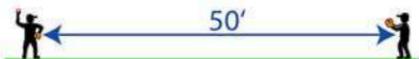
	LANCER	ATTRAPER	FRAPPER	COURIR	HABILITÉS FONDAMENTALES	
1.	Un entraîneur devant le joueur à 25 pieds, le joueur prend l'objet et l'attrape à la distance.	Parvenir à un mur, frapper une balle au sol à 5-10 à côté du joueur, attraper la balle et frapper 3-5 médants à gauche et 3-5 médants à droite.	Parvenir à 20 pieds, se baisser, frapper et frapper la balle 3-5 au champ extérieur en avant ou dans les airs.	Courir 20 pieds suivi d'une glissade avec les pieds en avant (sur le gazon, sans but)	Agilité- Toucher 6 cônes, places en forme de triangle, se déplacer dans tous les sens l'avant	Commentaires
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

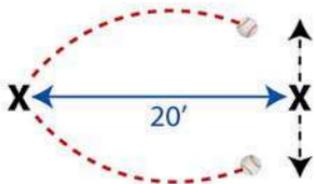
### LANCER

Avec un partenaire ou un entraîneur placé devant le joueur à 50 pieds, demander au joueur de lancer la balle. La précision n'est pas importante à cette étape. Nous voulons seulement que le joueur puisse atteindre la distance voulue.



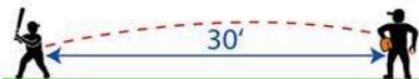
### ATTRAPER

Avec un partenaire ou un entraîneur se tenant devant le joueur à 20 pieds, lancer la balle dans les airs à environ 5-10 pieds à gauche et à la droite du joueur. L'objectif pour le joueur est d'attraper 12 ballons sur les 15 ballées lancées.



### FRAPPER

Avec un entraîneur placé devant le joueur à 30 pieds, demander au joueur de frapper la balle. La balle doit se rendre au champ extérieur dans les airs ou en roulant. Cela doit être fait 12 fois sur 15 tentatives.



### COURIR

Au signal de l'entraîneur, le coureur, placé au 1er but avec un pied sur le coussin, quitte le but vers le 2e but. Le coureur doit être en mesure de glisser adéquatement au 2e but selon la bonne technique.



### HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Équilibre – Prendre la position du receveur et sauter vers la gauche et ensuite vers la droite (5 fois chacun)





## FICHE D'ÉVALUATION RALLYE CAP

### CASQUETTE BLEUE



#### Participants

### LANCER    ATTRAPER    FRAPPER    COURIR    HABILITÉS FONDAMENTALES

	LANCER	ATTRAPER	FRAPPER	COURIR	HABILITÉS FONDAMENTALES
1.	Lancer la balle à 50 pieds	Attraper 3/5 balles vers la droite et 3/5 balles vers la gauche et à la distance de 15 pieds de haut	Frapper 3/5 balles lancées par en-dessous à une distance de 75 pieds	Capable de courir du 1er au 2e but et de glisser au 2e but	Connaitre la différence entre: ss/c, prise/balle, retrait/sauf, lb/2b/3b/cc, bonne balle/fausse balle
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					

Commentaires



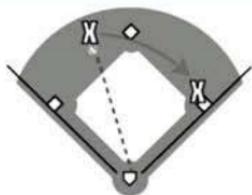
# CASQUETTE ROUGE



## OBJECTIFS À ATTEINDRE

### LANCER

De la position d'arrêt-court, rouler 5 balles au joueur en lui demandant de lancer ensuite au 1er but. À ce niveau, vous voulez voir un joueur qui peut lancer la balle au 1er but au moins 3 fois sans bond.



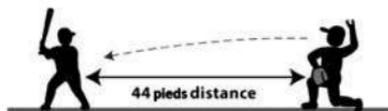
### ATTRAPER

Avec un entraîneur situé devant le joueur à 15 pieds de distance, le joueur recevra 5 roulants, 5 ballons, et 5 balles lancées directement. Au total, le joueur devra en attraper 13/15. Même procédures que les exercices précédents.



### FRAPPER

Frapper 3/5 balles d'un lance-balles (44' et 32-34 mph) ou lancée par en-dessus.



### COURIR

Courir la distance de deux buts et effectuer une glissade au but.



### HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT:

Coordination – Jongler avec 2 balles à 2 mains pendant 5 secondes en utilisant la méthode du transfert ou du croisement.









**BASEBALL CANADA**  
[www.baseball.ca](http://www.baseball.ca)  
(613) 748-5606



**BASEBALL COLOMBIE-BRITANNIQUE**  
[www.baseball.bc.ca](http://www.baseball.bc.ca)  
(604) 586-3310



**BASEBALL QUÉBEC**  
[www.baseballquebec.com](http://www.baseballquebec.com)  
(514) 252-3075



**BASEBALL ALBERTA**  
[www.baseballalberta.com](http://www.baseballalberta.com)  
(780) 427-8943



**BASEBALL NOUVEAU-BRUNSWICK**  
[www.baseballnb.ca](http://www.baseballnb.ca)  
(506) 451-1329



**SASKATCHEWAN BASEBALL**  
[www.saskbaseball.ca](http://www.saskbaseball.ca)  
(306) 780-9237



**BASEBALL NOUVELLE-ÉCOSSE**  
[www.baseballnovascotia.com](http://www.baseballnovascotia.com)  
(902) 425-5450 ext. 355



**BASEBALL MANITOBA**  
[www.baseballmanitoba.ca](http://www.baseballmanitoba.ca)  
(204) 925-5763



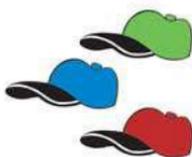
**BASEBALL Î.-P.-É.**  
[www.baseballpei.ca](http://www.baseballpei.ca)  
(902) 368-4203 ou  
1-800-247-6712



**BASEBALL ONTARIO**  
[www.baseballontario.com](http://www.baseballontario.com)  
(519) 740-3900



**BASEBALL TERRE-NEUVE ET LABRADOR**  
[www.baseballnl.com](http://www.baseballnl.com)  
(709) 368-2819



**Canada**