



# PROGRAMME RALLYE CAP



Casquette  
blanche



Casquette  
grise



Casquette  
noire



Casquette  
verte



Casquette  
bleue



Casquette  
rouge

## Niveau / Abilité

Habilités fondamentales	Agilité - 10 répétitions de sauts au dessus d'une ligne	Équilibre - Maintenir son équilibre en position de lanceur pendant 5 secondes, des deux côtés	Coordination - 10 « Jumping Jacks » sans arrêt	Agilité - Placer six cônes en forme d'étoile, toucher les cônes en regardant vers l'avant	Équilibre - Position accroupie comme un receveur, sauts vers la droite, sauts vers la gauche (5 répétitions de chaque côté)	Coordination - Jongler avec deux balles pendant 5 secondes
Lancer	1. Lancer une balle à 5 pieds.	2. Lancer 6/10 balles à un partenaire / cible à 10 pieds.	3. Lancer la balle à 25 pieds de distance.	4. Lancer 6/10 balles à un partenaire/cible à 25 pieds.	5. Lancer la balle à 50 pieds de distance.	6. De la position du roulant, lancer 6/10 balles au 1er but de l'arrêt-court.
Attraper	7. Attraper une balle lancée de 5 pieds.	8. Attraper 6/10 roulants à 15 pieds.	9. Attraper 6/10 ballons à 15 pieds de hauteur.	10. Attraper 3/5 roulants à la droite, 3/5 roulants à la gauche (distance régulière).	11. Attraper 3/5 ballons à la droite, 3/5 ballons à la gauche (5-10 pieds à gauche et à droite).	12. Attraper un total de 13/15 balles sur 5 roulants, 5 ballons, et 5 balles lancées par un partenaire d'une distance de 15 pieds.
Frapper	13. Capable de frapper la balle d'un tee.	14. Frapper 6/10 balles d'un tee entre les lignes de jeu.	15. Frapper 6/10 balles lancées par en-dessous entre les lignes de jeu.	16. Frapper 6/10 balles lancées en dessous au-delà de la ligne de course en roulant ou dans les airs.	17. Frapper 6/10 balles lancées par en-dessous à une distance de 75 pieds.	18. Frapper 6/10 balles entre les lignes de jeu, lancées par une machine à distance de 44' et une vitesse de 32-34 mph, ou un lancer par-dessus.*
Course	19. Courir autour des buts dans la bonne direction sans arrêter.	20. Frapper d'un tee et courir vers le premier but.	21. Courir la distance de deux buts en s'immobilisant au 2e but.	22. Courir 20' et effectuer une glissade les pieds en premier (sur l'herbe et non sur les buts).	23. Courir vers un but et effectuer une glissade au but.	24. 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.

