TREMPLIN SANTÉ

# BASEBALL5

*Collaboration spéciale*

BASEBALL Québec

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

## LE BASEBALL5, *c'est quoi ?*

C'est un nouveau sport dérivé du baseball traditionnel d'une courte durée qui rassemble les jeunes et **qui se joue sans bâton ni gant !**

### VALEURS

- **Inclusion**
- **Esprit sportif**
- **Plaisir**

### MATÉRIEL

- **Une balle**
  (la balle doit pouvoir rebondir au sol et pouvoir être frappée avec la main)
- **Matériel pour marquer le terrain**
  - Un objet pour le marbre
  - 3 objets pour faire les buts
    (but traditionnels, cerceaux, autres)

### MATÉRIEL FACULTATIF

- **Craies de différentes couleurs** pour faire les délimitations de terrain sur le sol
- **Cerceaux** de différentes grandeurs
- **Bacs** ou contenants
- Lien pour commander **une balle** : http://bit.ly/boutiquebaseball5

### TEMPS

**5 manches d'environ 5 minutes chacune**
(temps total de 25 à 30 minutes)

### GROUPE D'ÂGE

**Multiâge**

### LIEU

- Se joue sur **n'importe quelle surface**
  (ex. : gazon naturel ou synthétique, béton, asphalte, gymnase)
- Tu peux **modifier les dimensions du terrain** sans problème ; détermine les dimensions du terrain pour que tous les jeunes du groupe s'amusent

### LEXIQUE

- **Manche :** Lorsque tous les joueurs des deux équipes ont joué et interchangé les rôles
- **Marbre :** Le lieu de départ pour le frappeur et le 4e but pour les coureurs
- **Point :** Lorsqu'un jeune a rejoint le marbre (complété un tour) sans se faire retirer
- **Relais :** Lancer une balle à un autre joueur
- **Retrait :** Élimination du jeu d'un joueur de l'équipe en offensive

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

## AVANT DE FAIRE UNE PARTIE

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

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

### STATION 1 : COURIR

**Installe le terrain avec le marbre et les 3 buts (voir plan du terrain en P.6)**. Les jeunes doivent **partir du marbre et courir ensuite d'un but à l'autre**, le plus rapidement possible. Mais attention, il ne doit jamais y avoir plus d'un jeune sur un même but. Place les jeunes en file pour qu'ils commencent à courir les uns après les autres.

#### TRUCS POUR COURIR COMME UN PRO

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

### STATION 2 : FRAPPER

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

#### TRUCS POUR FRAPPER COMME UN PRO

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

### STATION 3 : LANCER ET ATTRAPER

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

#### TRUCS POUR LANCER COMME UN PRO

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

#### TRUCS POUR ATTRAPER COMME UN PRO

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

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

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

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

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

## PRÉPARATION

1. **PRÉPARE LA ZONE DE JEU.**
   **Voir le plan du terrain en annexe. (P.6)**

2. **FORME DES ÉQUIPES DE 5 CONTRE 5.**
   Il est possible de varier le nombre d'équipe ou le nombre de joueurs par équipe selon ton groupe. **Exemples : 6 contre 6 ou faire 3 équipes de 4 joueurs et alterner les équipes.**

   **Psst : La troisième équipe peut pratiquer le parcours pendant que les deux autres jouent.**

3. **POSITIONNE LES JEUNES SUR LE TERRAIN SELON LEUR RÔLE.**
   Tu peux regarder le plan pour positionner les joueurs.

## FONCTIONNEMENT

Une partie correspond à **5 MANCHES**.
Pour chaque manche, à tour de rôle, les équipes sont en **OFFENSIVE** et en **DÉFENSIVE**. On doit interchanger les rôles des équipes après 3 retraits ou lorsque tous les membres d'une équipe ont frappé la balle.

## BUT DU JEU

**Offensives :** faire le plus de points possible en complétant des tours de terrain.

**Défensive :** attraper la balle afin de retirer des joueurs.

| DÉFENSIVE | OFFENSIVE |
|---|---|
| Les jeunes sont placés sur le terrain de jeu. Ils tentent d'attraper la balle pour retirer un joueur de l'équipe offensive.<br>**Habilités motrices :**<br>courir, attraper, lancer | Les frappeurs attendent chacun leur tour pour frapper la balle. Une fois qu'un joueur a frappé la balle, il court pour aller au premier but.<br>**Habiletés motrices :**<br>frapper, courir |

## DESCRIPTION D'UNE MANCHE

1. Un joueur de l'équipe en offensive frappe avec sa main la balle. Le joueur peut aussi utiliser son poing, son poignet ou son bras.
   **(Il n'y pas de lanceur au Baseball5)**
   - **a.** La balle doit faire un bond dans la zone de jeu pour qu'elle soit bonne.
   - **b.** Les joueurs doivent frapper la balle à l'intérieur du terrain. Il n'y a **PAS** de circuit au Baseball5.

2. Une fois la balle en jeu, le joueur qui a frappé la balle doit courir pour se rendre au premier but.
   - **a.** Les coureurs peuvent quitter leur but uniquement lorsque la balle est frappée par un autre joueur de leur équipe.
   - **b.** Il ne peut pas y avoir plus d'une personne sur un même but. Sinon, la dernière personne arrivée à ce but est retirée.
   - **c.** Un point est compté quand un jeune de l'équipe offensive réussi à faire un tour complet sans être retiré.

### *Astuces*

Pour accélérer le jeu, les jeunes n'ont le droit de frapper la balle qu'une seule fois. Cela réduit les temps morts.

Attention de rester dans le plaisir, observe les réactions de tous tes jeunes et découvre ce qu'ils aiment le plus.

Pour éviter les éliminations le jeune retiré peut retourner en ligne pour frapper de nouveau. Lorsque le temps est écoulé, les équipes changent de place.

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

## COMMENT EFFECTUER UN RETRAIT

**Comment effectuer le retrait d'un joueur de l'équipe en offensive :**

**Un coureur est retiré quand :**

- Il est en train de courir vers un but alors qu'un joueur de l'équipe en défensive est arrivé sur le but avec la balle en main.
- Il se fait toucher par la balle qu'un joueur de l'équipe défensive a en main alors qu'il est en train de courir vers un but.
- Il arrive sur un but alors qu'il y a déjà quelqu'un de son équipe dessus.

**Un frappeur est retiré quand :**

- Il frappe la balle hors des limites du terrain.
- Il n'utilise pas 100% de sa puissance (tente d'amortir).
- Il frappe dans le vide.
- La balle est attrapée par un joueur de l'équipe en défensive sans qu'elle ait touché le sol.

## VARIANTES

### 1 PLACE UN CERCEAU AU MILIEU DE LA ZONE DE JEU.

**Voir le plan variante en annexe. (P.7)**

Pour l'équipe en défensive, cette variante est plus simple parce qu'il n'y a qu'une destination possible pour la balle : le cerceau ! Pour l'équipe en offensive rien de change au jeu initiale.

Place un cerceau au milieu du terrain qui devient le point central comme si tous les buts étaient réunis. Peu importe où le jeune est placé en défensive, il doit lancer la balle au joueur dans le cerceau du milieu pour qu'un joueur en offensive soit retiré.

Une fois le relais effectué, les joueurs en offensive qui ne sont pas encore sur un but sont retirés.

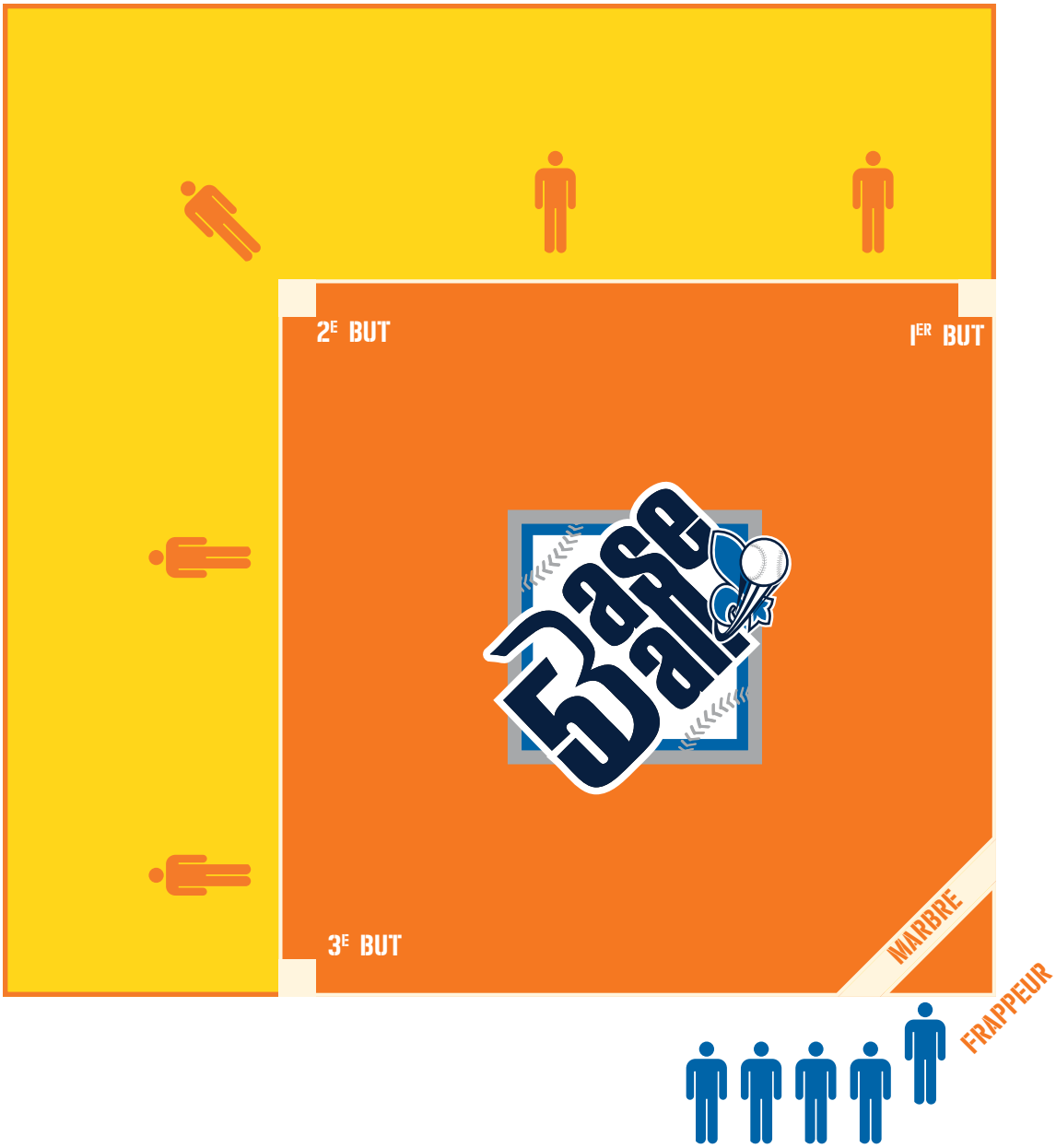
### 2 NE COMPTE PAS 3 RETRAITS POUR CHANGER LES ÉQUIPES D'OFFENSIVE À DÉFENSIVE.

Tous les joueurs offensifs vont frapper la balle une fois. Quand le dernier joueur a frappé, on inverse les équipes.

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

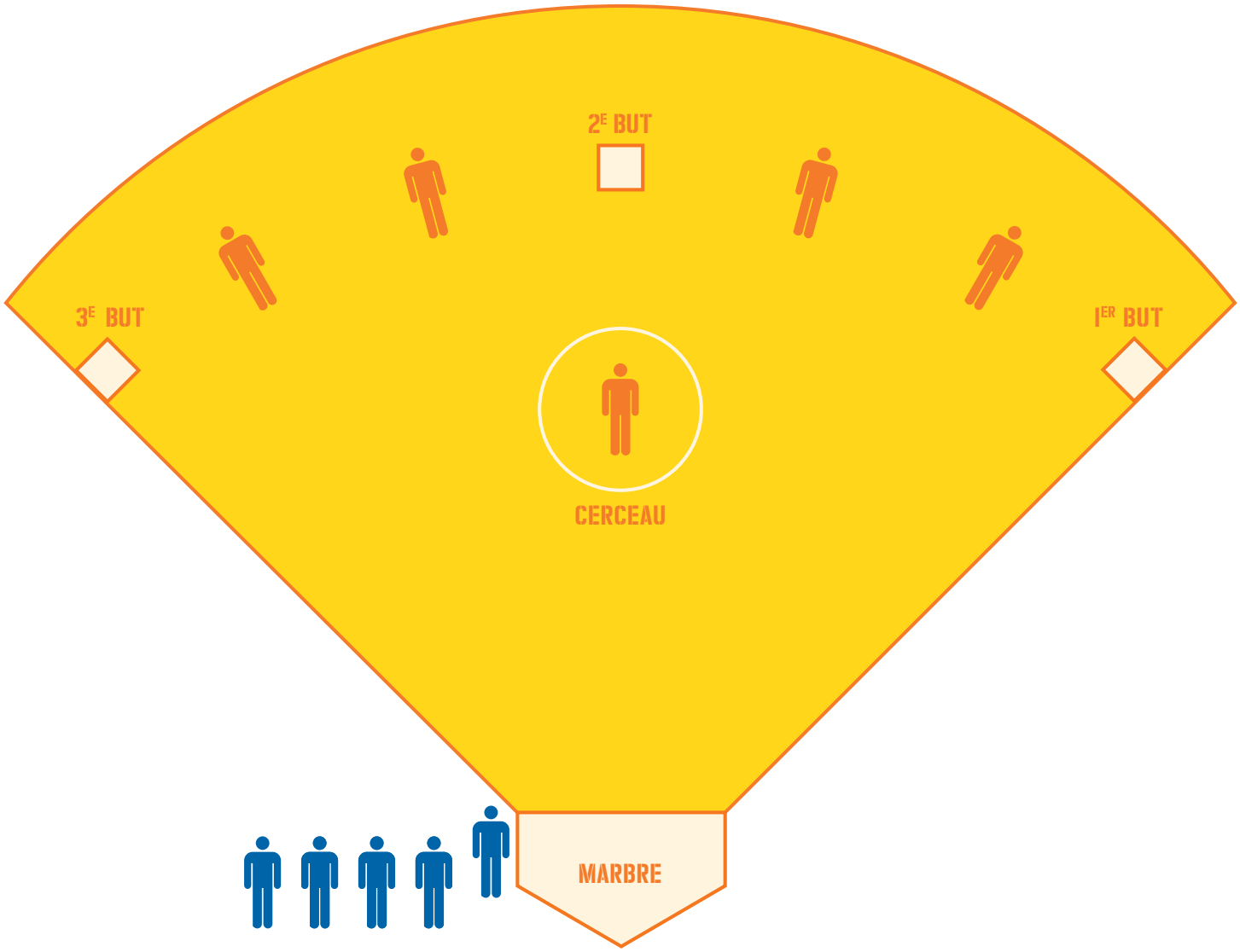
## PLAN DU TERRAIN




© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

# BASEBALL5

## PLAN DU TERRAIN
## [VARIANTE]




© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca