

BASEBALLS TOOLKIT

#PLAYEVERYWHERE



WBSC
**Base
Ball**™

SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE LE BASEBALL5 ?	3
INTRODUCTION	3
BREF HISTORIQUE	3
WORLD BASEBALL SOFTBALL CONFEDERATION (WBSC)	3
QU'EST-CE QUE LE SYSTEME « ÉDUCATION PHYSIQUE DE QUALITÉ (QPE) » ?	4
INTRODUCTION A LA QPE	4
LES BENEFICES	5
L'ACTIVITE QPE PARFAITE	5
SOURCES ET DOCUMENTS UTILES	5
LA BOITE A OUTILS DU BASEBALL5	6
LE BASEBALL5 DANS L'ÉDUCATION PHYSIQUE	6
LES AVANTAGES DU BASEBALL5	13
ACTIVITES DE DECOUVERTE	15
JEU D'INITIATION #1 (LANCER ET COURIR)	17
JEU D'INITIATION #2 (LE LANCER DE BALLE)	19
JEU D'INITIATION #3 (BALLE RECUPEREE ET BASES SECURISEES)	20
LE BASEBALL5, UNE ACTIVITE IDEALE	22
LES DOCUMENTS OFFICIELS DU BASEBALL5	22
LE TERRAIN ET LES REGLES OFFICIELS DE BASEBALL5	24
PHASE #1 (FRAPPER ET COURIR)	27
PHASE #2 (STOP & Go)	30
PHASE #3 (LE BASEBALL5)	32
LES CARTES EXERCICES	36
COMMENT LES LIRE ET LES UTILISER	36
GLOSSAIRE	36
ANNEXES	58
DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES	58
REMERCIEMENTS	59
JOUEURS SUR LES VIDEOS	59
ENTRAINEURS	59
DÉPARTEMENT WBSC BASEBALL5	59
SUPERVISION TECHNIQUE	59
CAMÉRAS	59
SPEAKER	59
PHOTOS	59
ILLUSTRATIONS	59
EDITION ET CREDITS	59
REALISATION TECHNIQUE	59

QU'EST-CE QUE LE BASEBALL5 ?

Introduction

Le Baseball5 ou B5 est une version urbaine du Baseball et du Softball. C'est une discipline rapide, jeune et dynamique qui suit les mêmes principes fondamentaux que ses disciplines mères. Le Baseball5 peut être joué partout et ne nécessite qu'une balle rebondissante. Le Baseball5 est né du projet d'augmenter l'accessibilité du Baseball et du Softball, en préservant la singularité de ces sports tout en éliminant les aspects complexes qui les entourent parfois.

Le Baseball5 est un sport collectif mixte où chaque équipe est composée de 5 joueuses et joueurs (+ remplaçants). Selon le format de compétition, les rencontres peuvent durer entre 20 et 60 minutes. Cette discipline peut être décrite comme accessible, durable, urbaine, qui plaît aux jeunes, inclusive et fun.

Bref historique

Le Baseball5 a été lancé par la WBSC en 2017 et a connu un essor mondial en moins d'une année, des Amériques à l'Asie en passant par l'Europe et l'Afrique. Plusieurs événements sportifs internationaux majeurs, comme les Jeux Olympiques de la Jeunesse Buenos Aires 2018 ou les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020, ont permis l'exposition et la démonstration de cette discipline qui a attiré de nombreux participants.

En 2019, le Baseball5 a permis à la WBSC et au Haut-Commissariat aux réfugiés des Nations Unies (UNHCR) de promouvoir l'égalité des genres au sein du camp de réfugiés de Zaatari en Jordanie. L'essor international du Baseball5, sa pratique grandissante et la ferveur autour de la discipline ont conduit à son inclusion au programme des Jeux Olympiques de la Jeunesse Dakar 2026. En 2021, le Baseball5 était déjà pratiqué dans environ 100 pays dans le Monde.

World Baseball Softball Confederation (WBSC)

Basée à Pully, en Suisse – La Confédération Internationale de Baseball et Softball (WBSC) est l'organe international dirigeant pour le Baseball et le Softball. La WBSC a 198 fédérations nationales membres ainsi que 12 membres associés, répartis dans 138 pays et territoires en Asie, en Afrique, en Amérique, en Europe et en Océanie. Il s'agit d'un mouvement sportif uni qui dépasse les 65 millions d'athlètes et attire près de 150 millions de fans dans les stades du monde entier chaque année. La WBSC se conforme aux normes les plus élevées en matière de gouvernance et de sécurité, dotée d'une unité d'intégrité interne et d'une commission externe associée. Elles fournissent une assistance à toutes les parties prenantes.

Parmi ses responsabilités, la WBSC a la gestion de l'ensemble des compétitions impliquant des équipes nationales, parmi lesquelles le Premier12, la World Baseball Classic et les Coupes

du Monde de Baseball et Softball. La WBSC gère également le Baseball5 et l'eSport ainsi que les événements Olympiques de toutes ses disciplines.

QU'EST-CE QUE LE SYSTEME « ÉDUCATION PHYSIQUE DE QUALITÉ (QPE) » ?

Introduction à la QPE

Contrairement aux programmes d'éducation physique traditionnelle qui se basent sur une approche qui "convient à tous", l'Éducation Physique de Qualité (QPE) repose sur l'égalité des chances pour tous les élèves d'accéder à un programme bien équilibré et inclusif.

La QPE permet l'acquisition de compétences psychomotrices, sociales et émotionnelles qui définissent des citoyens résilients et qui ont confiance en eux. Elle met également l'accent sur la valeur de la littératie physique en tant qu'étape clé du développement contribuant à la propriété du corps, à la compétence physique et au plaisir de l'activité physique tout au long de la vie.

Les objectifs-clés de la QPE :

- Promouvoir les avantages sociaux et de développement à grande échelle de la QPE.
- Aider concrètement les gouvernements à concevoir et à mettre en œuvre une politique QPE inclusive.
- Développer des compétences cognitives et non cognitives grâce à l'éducation physique pour que les enfants acquièrent un savoir-faire physique et deviennent de futurs citoyens épanouis.

Le développement durable commence par des citoyens actifs, en bonne santé et physiquement engagés. L'importance d'une bonne santé et les insuffisances des infrastructures sanitaires existantes ont été mises en évidence lors de la pandémie de COVID. Il est essentiel de combler les lacunes en matière de santé.

Les écoles sont un point d'entrée naturel pour encourager les comportements liés à des modes de vie sains et à des pratiques inclusives. À ce titre, l'investissement dans une prestation innovante et intégrée d'éducation, d'exercice et d'une bonne nutrition devrait également être considéré comme un élément clé des efforts à consentir.

En 2020, la COVID-19 a changé nos vies de multiples et profondes manières. Par conséquent, il est crucial que nos voix s'élèvent pour une « reconstruction en mieux » post-COVID, en particulier dans l'élaboration de politiques publiques solides. En nous engageant dans le plaidoyer et le développement de politiques sportives, nous serons en mesure d'assurer une plus grande durabilité de notre travail et de nous assurer que notre « nouvelle normalité » a du sens.

La QPE est distincte de l'éducation physique. Les distinctions critiques concernent principalement la fréquence, la variété, l'inclusivité et le contenu de sens ou de valeur. La QPE met l'accent sur l'apprentissage dirigé par les pairs et le développement de compétences adaptées.

Les bénéfices

Investir dans la QPE c'est encourager les élèves à développer des compétences physiques, sociales et émotionnelles qui définissent un citoyen en bonne santé, résilient et socialement responsable. Pour une vision claire des valeurs et principes de la QPE, vous pouvez jeter un œil au [QPE infographic](#) (*en anglais*) développé par l'UNESCO. La QPE vise à intégrer une approche inclusive (égalité des genres, élèves en situation de handicap, minorités isolées, etc.) dans un programme scolaire flexible et adaptable pour permettre à tous les apprenants, quels que soient leurs talents ou leurs capacités, de développer leur potentiel et d'améliorer leurs compétences physiques, élargissant considérablement le spectre des compétences que chaque participant acquiert.

L'activité QPE parfaite

Le Baseball5 présente la plupart des principes de la QPE. En effet, il s'agit à la fois d'une activité ludique visant à satisfaire les motivations de l'élève qui contribue donc correctement à la construction de sa personnalité, et d'une pratique motrice caractérisée par quelques composantes compétitives convenablement dosées en fonction du degré d'aptitudes physiologiques, motrices et du développement psychologique de l'individu.

Sources et documents utiles

Avec les documents complémentaires ([voir annexes](#)), ces documents (*en anglais*) peuvent favoriser l'intégration du Baseball5 en tant qu'activité principale au sein de votre projet.

Titre du document	Lien
"Making The Case for Inclusive Quality Physical Education Policy Development: A Policy Brief"	LIEN
"Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers"	LIEN
"Quality Physical Education Policy Project: Analysis of Process, Content And Impact"	LIEN
"How To Development of Influence The Quality Physical Education Policy: A Policy Advocacy Toolkit for Youth"	LIEN
"Benefits of Quality Physical Education (QPE)" (Video)	LIEN

"Promote Quality Physical Education Policy Infographic"	LIEN
"Promoting Quality Physical Education Policy Website"	LIEN
La WBSC ne possède aucun droit concernant les documents mentionnés ci-dessus.	

LA BOITE A OUTILS DU BASEBALL5

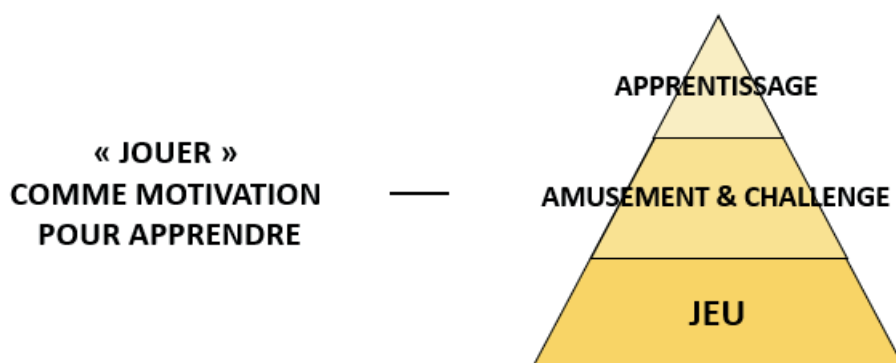
Le Baseball5 dans l'Éducation Physique

Les élèves, et en particulier les plus jeunes, ont une grande volonté de gagner en capacités motrices, ce que l'on appelle aussi "l'âge d'or de la pulsion". A ce stade, les systèmes et appareils impliqués dans le contrôle et l'exécution des différents mouvements font l'objet d'un processus de développement important. Cela place les élèves dans la position idéale pour apprendre des mouvements nouveaux et plus complexes, puisque les processus cognitifs sont déjà capables de percevoir à la fois les informations externes et internes qui sont à la base de la capacité de faire des mouvements efficaces. Au jeune âge, il est plus facile d'acquérir et de perfectionner des mouvements appropriés à la tâche à accomplir et à la situation dans laquelle le mouvement est destiné à être accompli.

Le développement et l'amélioration des capacités motrices nécessitent une capacité de réception et de traitement, pour identifier les types d'informations les plus variés : du visuel à l'acoustique et/ou du tactile à l'exercice de proprioception.

Ces types d'informations sont bénéfiques à la fois pour comprendre les caractéristiques de l'action demandée et pour approfondir les capacités de traitement et d'anticipation de l'individu. Il est donc nécessaire que les élèves soient guidés dans leur apprentissage pour faire le tri et retenir les informations qui leur sont fournies. Être capable d'opérer en période de croissance avec précision, et d'évoluer de manière autonome en intégrant des comportements caractérisés par l'anticipation et l'initiative.

Il est crucial, pendant cette phase de grande sensibilité, de stimuler les élèves et qu'ils soient exposés à une grande variété de facteurs de stress (tels que psychophysiques, cognitifs ou affectifs-sociaux) précisément pour faciliter leur apprentissage de la propulsion.



Parallèlement, les élèves de la tranche d'âge primaire vivent avec un besoin irréprensible de jouer. Le jeu initie une motivation première au mouvement : c'est seulement par le jeu que l'individu satisfait son désir, sa pulsion et son intérêt pour le mouvement, et c'est surtout par ce dernier que l'individu se connecte à lui-même et à son environnement.

Depuis l'enfance, le jeu est une activité fondamentale pour chaque individu : par le jeu, il parvient à comprendre et à contrôler les changements de l'environnement, résolvant progressivement les problèmes qui se posent dans son exploration et enrichissant ainsi l'expérience motrice globale. De manière tout à fait naturelle, filles et garçons s'approprient également les capacités dites fondamentales (marcher, courir, sauter, rouler, grimper, lancer, saisir) en jouant. Pendant le jeu, diverses capacités motrices athlétiques sont développées et représentent donc les fondamentaux des disciplines sportives.

Tout cela est aujourd'hui soutenu par une importante production scientifique, qui met en évidence à quel point une activité motrice appropriée pendant l'enfance produit des bénéfices au niveau du développement personnel des jeunes pratiquants. De toute évidence, une pratique sportive correcte et adéquate est essentielle pour améliorer les systèmes musculaires, développer le cardiorespiratoire et contrôler le poids, ce qui se traduit par une plus grande efficacité de tous les systèmes et appareils physiologiques.

En effet, l'activité physique combat efficacement les pathologies métaboliques telles que le surpoids et l'obésité, prévient les maladies des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, renforce le système musculaire et tendineux, prévient également les maladies mentales telles que la dépression et l'anxiété.

De plus, le mouvement améliore les capacités cognitives logico-mathématiques, ainsi que les capacités liées à l'apprentissage, à la lecture et à l'écriture. L'activité motrice génère des améliorations des troubles de l'attention ainsi que des capacités de mémoire, produisant finalement des améliorations dans les performances éducatives des jeunes pratiquants.

L'activité physique produit également des améliorations dans d'autres domaines importants, comme habituer les jeunes à un engagement systématique, encourager le respect des règles et des adversaires, leur faire vivre des sensations extrêmes telles que la victoire et la défaite en plaçant le jeune devant des défis et objectifs à atteindre. Tout cela augmente l'estime de soi et l'efficacité personnelle et améliore les relations sociales avec les autres.

L'activité physique apparaît comme le meilleur outil pour que les jeunes développent leur potentiel en ce qui concerne les compétences dites non techniques, qui sont très importantes, non seulement pour les carrières sportives mais aussi pour la vie en général : savoir prendre des décisions, prendre des responsabilités, gagner du temps ou savoir le gérer, communiquer plus efficacement, contrôler ses émotions et son stress, etc.

Tout cela ne peut se produire que si l'activité motrice proposée contient certaines caractéristiques et est réalisée dans certaines conditions.

L'activité proposée, le Baseball5, possède les caractéristiques mentionnées précédemment dans le sens où elle s'inspire du concept de "jeu délibéré". Ce concept est un outil essentiel pour construire une base solide de motivation intrinsèque, utile à l'atteinte de résultats sportifs importants, à la pratique continue et à l'engagement sportif (Wall & Côté, 2007; Fraser-Thomas et al., 2008, Fraser-Thomas & Côté, 2009). Le jeu délibéré est l'un des principaux éléments derrière la définition du modèle de développement de la participation sportive (DMSP) proposée par Jean Côté qui enseigne la psychologie du sport à l'Université Queens à Kingston, en Ontario au Canada.

Le jeu délibéré est décrit par les sportifs de haut niveau (Côté, 1999) comme l'ensemble des activités motrices intrinsèquement ludiques auxquelles ils se sont livrés durant l'enfance, qui représentaient une activité autre que le sport organisé et les pratiques adultes, que l'on appelle plutôt « pratique délibérée ».

En observant le jeu délibéré, initialement simple et intuitif, mais évoluant sans cesse vers des formes de plus en plus complexes, il est possible d'identifier quelques points indispensables :

- Présence d'éléments d'incertitude, qui favorisent une augmentation de l'attention et du contrôle de la situation par l'enfant, rendant la situation elle-même réelle avec un minimum d'anxiété agréable et de risque contrôlé ;
- Des règles claires et compréhensibles, souvent adaptées des sports traditionnels, acceptées par tous, qui peuvent évoluer selon les situations, se simplifier ou se complexifier, se durcir ou s'assouplir et dont ne découlent pas des rôles stables ;
- Réduction de la surveillance et du contrôle des adultes ;
- Attention des joueurs tournée vers la gratification immédiate qui vient de la joie plus que du résultat qui, de toute façon, n'est pas vécu comme définitif ;
- Possibilité pour l'enfant de construire une réalité fictive et donc d'imaginer ses propres situations et solutions.

Ces éléments formulés par Jean Côté dans une revue, l'International Journal of Sport Policy and Politics en 2016, ont été complètement intégrés par la Confédération Internationale de Baseball et Softball (WBSC) pour son projet Baseball5.

Ces indications visent à créer des conditions plus favorables à la réalisation des 3P (Performance, Participation et développement Personnel) qui représentent les objectifs fondamentaux d'une pratique sportive correcte et adéquate pour les jeunes.

Pour les besoins de cette publication, il est particulièrement utile de rappeler ce qui suit :

- Introduire des programmes sportifs basiques qui offrent la possibilité d'essayer différents sports ;
- Décourager la spécialisation précoce dans un sport ;
- Permettre aux enfants de jouer tous les rôles dans un sport donné ;

- Promouvoir le « jeu délibéré » à l'intérieur et à l'extérieur du sport organisé ;
- Concevoir des activités de jeu axées sur le plaisir et la gratification à court terme;
- Comprendre les besoins des enfants, sans accorder trop d'importance aux aspects liés à la formation.

La WBSC a développé un outil pédagogique en phase avec les besoins éducatifs les plus récents, avec la claire intention d'offrir aux enseignants un moyen valable pour atteindre les objectifs que l'éducation physique propose à ce niveau délicat de l'éducation.

Cet outil, le projet Baseball5, est configuré comme une véritable action pédagogique envers l'enfant et doit prévoir un programme ciblé et intentionnel d'interventions, avec une proposition de situations ludiques auxquelles les enfants doivent activement répondre avec leurs solutions propres.

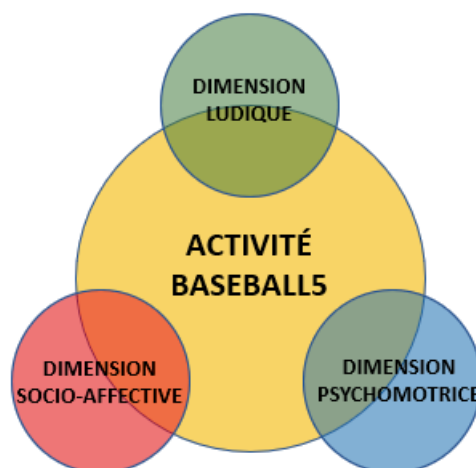
Les méthodes utilisées sont en fait actives : c'est-à-dire qu'elles partent des intérêts et des besoins de l'enfant et sollicitent donc son initiative personnelle, sa participation active et ses capacités de résolution de problèmes. La proposition est basée sur l'application correcte du concept de l'activité physique à l'école, avertissant du danger qu'une mauvaise pratique pourrait représenter. Ces activités ne doivent pas être utilisées comme prétexte pour démarrer prématurément le Sport, ni se présenter comme une expérience scolaire épisodique. Il s'agit donc d'une intervention éducative et didactique spécifique, visant à saisir les véritables significations sociales et culturelles de l'activité motrice avant même le sport.

Le Baseball5 aborde différentes dimensions de l'activité motrice à l'école (ludique, socio-affective et psychomotrice), en faisant cohabiter les aspects fonctionnels, cognitifs et sociaux, dans le but d'éduquer les enfants à se connaître et à connaître les autres, à agir de manière autonome, à communiquer de manière ouverte et disponible pour sociabiliser avec le groupe de pairs et d'adultes.

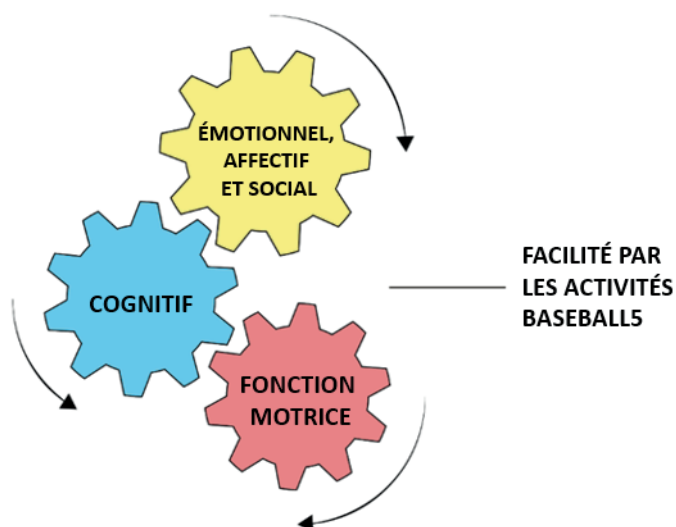
Les objectifs pouvant être poursuivis à travers une pratique correcte du Baseball5 seront donc:

- L'acquisition et l'atteinte de larges niveaux d'autonomie, qui se traduisent sur le plan psychologique par une construction efficace de l'estime de soi des élèves ;
- Le développement des habiletés sociales, typiques de l'activité sportive, complémentaire de la compétition, dosée et maîtrisée, qui permet une confrontation sereine avec les coéquipiers, les adversaires ; et d'autres acteurs de la pratique.
- La connaissance et le respect des règles et des rôles du jeu. Cet objectif sera atteint d'autant plus efficacement que davantage de rôles et de règles seront choisis par les enfants eux-mêmes : l'enseignant n'aura pas à imposer de règles ou de modèles de comportement techniques ou même tactiques, au contraire il devra être un animateur attentif et conscient et animateur du jeu, dont les protagonistes actifs seront toujours les élèves.

La tâche principale de l'enseignant est d'assurer l'inclusion. En effet, en connotant le mouvement et l'approche du sport en termes éducatifs, il contribue à la promotion de l'individu dans un contexte agréable et accueillant, favorisant son autonomie, le développement de la conscience de soi et de l'estime de soi.



Le jeu et le sport, s'ils sont centrés sur la personne, favorisent en effet les processus d'inclusion et de cohésion de l'individu dans la société, tant pour les personnes valides que pour les personnes en situation de handicap. En effet, ils permettent à chacun d'explorer des traits profonds de soi en interagissant avec les particularités et les difficultés de l'autre, et d'entreprendre d'autres expériences significatives.



Tout cela, avec un net bénéfice sur les aspects suivants : communication interpersonnelle, coopération, respect des normes, solidarité, équité, justice, motivation accrue, rencontre avec la frustration et dépassement de celle-ci. En ce sens, l'enseignant devra veiller à ce que les différentes propositions/défis soient adaptés aux compétences de ses élèves : c'est le jeu qui s'adapte à la capacité des filles et des garçons à y jouer et non l'inverse. Avec un regard attentif sur ceux qui ont des besoins éducatifs particuliers, mais avec le même principe valable: le jeu doit s'adapter aux besoins des élèves.

Le Baseball5 représente un moyen pour atteindre les objectifs éducatifs et didactiques de l'école, un outil supplémentaire entre les mains de l'enseignant en phase avec ses propres objectifs. Il possède de nombreuses capacités fondamentales sous différentes formes selon la situation, par exemple :

- Courir : entre les bases en attaque ou pour intercepter la balle en défense ;
- Lancer et attraper la balle : qu'elle soit lancée par un coéquipier ou frappée par un adversaire ;
- Sauter : pour éviter la balle en courant en attaque, pour l'attraper si vous êtes en défense ;
- Glisser et plonger : pour atteindre la base sans être touché par l'adversaire ou pour toucher le coureur avec la balle en défense.

Le Baseball5, en tant que jeu d'équipe, stimule et développe la coordination et les capacités conditionnelles ; elle place également les joueurs dans un contexte complexe, dans lequel les compétences cognitives et socio-affectives indispensables à la réussite du jeu lui-même sont sollicitées (voir schéma ci-dessous).

D'un point de vue méthodologique, le Baseball5 présente des éléments d'innovation, notamment en le comparant aux disciplines sportives les plus populaires à l'école. Voici les caractéristiques méthodologiques les plus importantes de cette proposition :

- Apprendre en jouant
- Les règles sont basées sur le niveau moteur des élèves.
- Le rôle central de l'enseignant.
- L'originalité de la dynamique de jeu.

CAPACITÉS DE COORDINATION

ÉQUILIBRE : à la fois statique dans le maintien de certaines positions en attaque ou en défense, ou dynamique dans la course à l'intérieur du couloir et au contact des bases.

COMBINAISONS et PAIRES : attraper la balle en courant ou en sautant ; coordonner l'action des bras et des jambes pour attraper ou frapper.

ORIENTATION ESPACE-TEMPS : trouver la position dans le terrain en fonction des lignes, couloirs, bases, coéquipiers et adversaires ; identifier les trajectoires de la balle en calculant sa direction et sa vitesse.

DIFFÉRENCIATION DYNAMIQUE : dosage approprié de la force en fonction de la distance à parcourir par la balle, qu'elle soit lancée ou frappée.

RÉACTION : à la fois simple comme courir vers une base après avoir frappé, et complexe comme réagir rapidement aux différentes situations qui surviennent pendant le match.

ANTICIPATION MOTRICE : prévoir les actions des adversaires et donc planifier à l'avance une réponse adaptée en imaginant le déroulement futur du jeu ;

FANTAISIE : résoudre une certaine situation de jeu de manière originale, ou effectuer un certain mouvement d'une manière nouvelle en le redéfinissant sur la base d'expériences passées.

CAPACITÉS MOTRICES

VITESSE : à la fois en termes d'exécution d'un seul geste, comme lancer ou frapper, et en termes de vitesse de jeu.

FORCE : est sollicitée exclusivement sur l'aspect de la force rapide, le seul aspect de la force qui devrait être développé dans cette tranche d'âge.

**COMPÉTENCES COGNITIVES,
AFFECTIVES ET SOCIALES****CONNAISSANCE ET RESPECT DES**

REGLES : les joueurs doivent s'approprier les règles du jeu et en respecter les principes.

INTERACTION AVEC LA

SITUATION : doivent être capables de prendre la décision appropriée en fonction de la dynamique que le jeu présente.

COLLABORATION : doivent travailler ensemble pour atteindre un objectif commun.

REMARQUE : Les couleurs qui distinguent ces trois aspects seront incluses dans les cartes de jeu.

Les avantages du Baseball5

Apprendre en jouant

Dès la première séance, les élèves sont capables de jouer un jeu complet : deux équipes s'affrontent en respectant un règlement très simple. Au fur et à mesure que les capacités des élèves augmentent, les règles qui régissent le jeu deviennent de plus en plus complexes. De cette manière, les termes traditionnels pour démarrer un jeu sportif sont inversés : traditionnellement, les capacités du jeu sont d'abord apprises et développées au moyen d'exercices spécifiques, répétitifs, parfois même ennuyeux ; alors ces capacités sont exécutées dans le jeu. Par opposition, dans Baseball5, l'élément fondamental est le jeu, qui adapte ses règles au niveau d'habileté des élèves, devenant ainsi un moyen efficace d'apprentissage et de développement des habiletés. Celles-ci sont alors apprises dès le premier instant "en situation", c'est-à-dire pendant le jeu, qui n'est pas vu comme une fin où les élèves doivent affirmer leurs capacités, mais comme une opportunité d'apprendre et d'améliorer ses capacités, son comportement et sa compréhension règles. .

Les règles se basent sur les habiletés motrices des élèves

Au cours de l'activité, les élèves deviennent de plus en plus habiles à frapper, lancer et attraper la balle; le règlement doit tenir compte de ces conditions modifiées et être adapté en fonction des capacités des joueurs. L'enseignant est donc appelé à introduire progressivement des règles qui répondent mieux à l'amélioration du niveau moteur global et aux différents besoins des élèves.

Le rôle central de l'enseignant

L'enseignant ne doit pas proposer les activités aux élèves dans une sorte d'enseignement programmé, valable pour tous sans distinction, passant d'un exercice à l'autre dans une progression rigide. Au lieu de cela, il doit observer les comportements des élèves pendant le jeu et essayer de gérer ces comportements à travers l'introduction des différentes règles.

L'une des tâches les plus importantes pour l'enseignant est d'assurer l'équilibre compétitif entre les deux équipes. Grâce à une introduction minutieuse des règles, l'enseignant doit garder le sort et le score final du match aussi incertains que possible. Tout cela sans accorder d'avantage à une équipe ou à l'autre, mais en veillant au juste équilibre entre attaque et défense. Il doit créer les conditions pour que les joueurs en attaque ne marquent pas sans cesse sans jamais être retirés, et que l'équipe en défense ne puisse pas retirer tous les frappeurs sans jamais concéder un point.

L'originalité des dynamiques de jeu

Le Baseball5 a de nombreuses originalités.

La possession de la balle n'est pas un prérequis pour pouvoir marquer des points comme au football, au basketball, au rugby, au hockey, etc. Au contraire, la balle doit être envoyée aussi loin que possible pour être en position de marquer des points ; les points ne sont pas marqués

en mettant la balle dans un but, un panier ou derrière une ligne, mais en courant et en conquérant des bases sans être éliminé par la défense.

Les joueurs des deux équipes n'occupent pas le terrain simultanément. Seule l'équipe en défense a tous ses joueurs sur le terrain, pendant que l'équipe en attaque est assise sur son banc et que ses joueurs se présentent à tour de rôle pour frapper la balle.

Cet aspect est crucial. Cela évite que les mêmes joueurs, peut-être les meilleurs, soient toujours au centre de l'action du jeu, marginalisant ainsi les moins performants.

La dynamique de jeu, exigée par l'ORDRE A LA FRAPPE, oblige chacun à être relayé et à être protagoniste de l'action.

Cela implique d'une part de responsabiliser ceux qui frappent, d'inciter même les plus timides ou les plus introvertis à se mesurer au jeu, et d'autre part de favoriser une réelle participation solidaire des équipiers les plus doués. Les élèves se rendent compte que le résultat ne peut être bon pour l'équipe que si tout le monde peut frapper efficacement la balle. Cela est particulièrement vrai pour les moins performants, qui font l'objet de suggestions et d'encouragements, car il est impossible pour les autres de prendre leur place et de "résoudre la situation eux-mêmes", gagnant ainsi la partie.

SINGULARITÉ DU BASEBALL5			
POSSESSION DE LA BALLE	COMMENT SCORER DES POINTS	OCCUPATION DU TERRAIN	ORDRE A LA FRAPPE
La balle n'est pas dans les mains de l'attaque	Les points sont marqués par les joueurs qui touchent successivement toutes les bases	Seule l'équipe en défense occupe le terrain ; les frappeurs se déplacent au bord du terrain	Les attaquants doivent alterner dans le rôle de frappeur

De nombreuses recherches ont récemment montré une forte diminution des capacités motrices spontanées des enfants. Les nouvelles générations sont en effet de moins en moins exposées aux stimulations motrices provenant du milieu naturel et, au contraire, vivent souvent dans un contexte social qui les contraint à de longues périodes d'inactivité : les heures passées assises à l'école ou à la maison engagées dans des activités qui n'impliquent aucun mouvement. Et la plupart du temps dans l'isolement.

L'enseignant à l'école ou l'instructeur dans le club sportif se trouve donc fréquemment dans la position de devoir stimuler le développement des habiletés motrices et l'apprentissage des schémas moteurs de base indispensables à l'apprentissage d'habiletés plus complexes, comme celles liées au baseball et au softball. (voir schéma p.13).

De ce point de vue, la consolidation des schémas moteurs de base est un objectif essentiel de l'éducation au mouvement des enfants dès l'âge de 6 ans, quel que soit le sport qu'ils pratiquent. Une capacité fondamentale peut être définie comme une unité essentielle de

mouvement. L'union de plusieurs éléments de base (par exemple lancer et rattraper) augmente les capacités motrices, qui n'en sont pas moins la combinaison de multiples mouvements simples, organisés à la fois en termes chronologiques et en termes spatiaux.

L'affirmation de la compétence fondamentale est donc un attribut essentiel pour développer correctement les capacités motrices des enfants et doit donc être placée dans une programmation didactique correcte. Les principales compétences fondamentales sont : marcher, courir, rouler, sauter, grimper, lancer et attraper.

Lors de la conception d'une leçon dans et hors de la salle de sport, il est souhaitable qu'il y ait donc également des moments consacrés aux aspects généraux du mouvement pour enrichir les expériences motrices des enfants.

Activités de découverte

Trois jeux pour débiter le Baseball5

Notre proposition vise à accompagner les enfants vers l'apprentissage du Baseball5 et est structurée de manière à déterminer un niveau de difficulté croissant. Cela commence par les frappeurs qui, en possession de la balle, peuvent acquérir les stratégies de base qui régissent le jeu de Baseball5. L'utilisation de la frappe ou du lancer comme action initiale permet également à l'enseignant d'observer la capacité des enfants à exercer cette capacité fondamentale et d'envisager, le cas échéant, la mise en place d'autres activités et jeux qui stimulent l'attraper et le lancer (voir fiches de jeu). En même temps, l'observation de la dynamique du jeu permet à l'enseignant de comprendre et de diriger les différentes phases avec l'insertion progressive de règles et de variantes, et peut-être déléguer certaines d'entre elles aux élèves eux-mêmes.

En effet, l'enseignant peut aussi impliquer les enfants dans le choix de certaines solutions : « comment rendre le jeu plus difficile pour les frappeurs ? Pareil pour les défenseurs ? ». Ou trouver de nouvelles façons de jouer.

L'enseignant doit également faire attention à la composition des équipes afin d'éviter des inégalités qui peuvent décourager ou, au contraire, valoriser les membres des deux équipes antagonistes comme déjà indiqué dans le paragraphe sur le « Rôle central de l'enseignant ». Il est utile que les élèves exercent également la fonction d'arbitre car ils pourront remplir ce rôle :

- Il rend les enfants autonomes dans la gestion du jeu, favorisant la possibilité qu'ils puissent jouer en toute autonomie même en dehors des heures de classe ;
- Cela en fait aussi les protagonistes d'un rôle ressenti par beaucoup comme « inconfortable » ;
- Cela évite que l'enseignant soit perçu comme le seul à pouvoir décider du sort du jeu ;
- On veille à ce que chacun comprenne et connaisse les règles ;
- Cela permet à chacun de se sentir actif plus longtemps pendant le jeu.

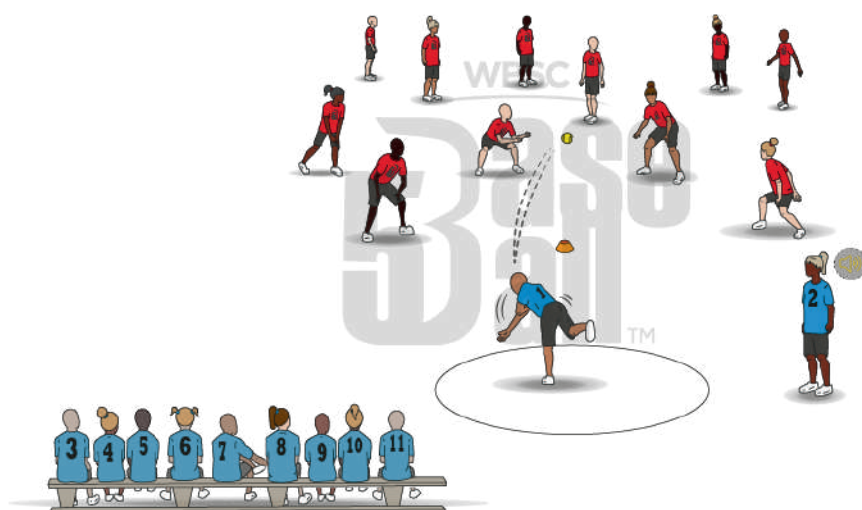
Les règles et leurs variations

Les variantes présentées servent à garder le jeu nouveau et innovant, mais elles sont avant tout conçues pour maintenir la relation, attaque – défense, en équilibre. Il faut s'assurer que le nombre de points marqués est toujours satisfaisant pour l'attaque et que la défense est capable de défendre avec un certain succès. Cela garantit que la motivation des joueurs reste élevée, car ils se sentent exposés à des défis de plus en plus complexes adaptés à leurs capacités de jeu réelles. Il est donc fortement recommandé d'insérer les variantes et de passer d'un jeu à l'autre uniquement lorsque filles et garçons ont bien assimilé les différentes étapes de la progression.

Quant aux règles des différentes phases, elles sont plus spécifiquement liées à l'approche progressive pour atteindre le jeu "complet" du Baseball5. En d'autres termes, les règles déterminent le passage d'un jeu à l'autre de la progression. Les différents jeux, bien qu'ils puissent être considérés comme des activités à part entière, sont utilisables indépendamment, s'ils sont proposés avec une progressivité et une progression appropriées. Cela amènera les joueurs à acquérir les fondamentaux et les connaissances nécessaires pour débiter le Baseball5 avec compétence et sécurité.

Le passage d'une étape à l'autre doit également survenir à la demande des joueurs eux-mêmes, qui peuvent proposer différents modes incluant des solutions alternatives à la dynamique du jeu. La tâche du coach est de stimuler le partage et la participation directe des élèves à la construction du jeu, en gérant avec précision les différentes étapes de la progression.

Jeu d'initiation #1 (Lancer/Frapper et courir)



Préparation

Divisez la classe en deux équipes et numérotez les joueurs dans l'ordre progressif (1, 2, 3, 4, 5, ...). Les joueurs en attaque s'assièront sur le banc pour attendre leur tour. À l'intérieur du terrain de jeu, un "cône" de signalisation (marqueur de base) est disposé et un point de départ est établi pour les frappeurs, appelé « marbre » ou « maison ». Il est à environ 5/7 mètres du cône. Avant que la balle ne soit lancée/frappée, l'arbitre doit annoncer "JEU" à haute voix, indiquant que les joueurs offensifs et défensifs sont prêts.

NOTE : Les couloirs de course des coureurs (ligne droite entre deux bases) doivent être évités par tous les défenseurs.

Le rôle des joueurs en attaque

Le frappeur à venir se trouve à l'intérieur de la zone désignée comme le marbre (cercle, tapis ou autre espace marqué au sol) et devra essayer de lancer/frapper la balle loin des défenseurs afin de compléter un tour autour du cône et de revenir à la maison pour marquer un point. Lorsque tous les joueurs offensifs ont alterné lancer/frapper et courir, les points inscrits seront comptabilisés. Les joueurs offensifs devront également jouer le rôle d'arbitres. Par conséquent, ils alterneront ce rôle selon l'ordre des frappeurs (par exemple : pendant que le frappeur #1 lance/frappe, alors le #2 sera l'arbitre, le #2 deviendra alors le frappeur et le #3 sera l'arbitre et ainsi de suite).

Le rôle des joueurs en défense

Les défenseurs devront prendre possession de la balle et la lever au-dessus de leur tête avec le bras tendu avant que le frappeur ait effectué un tour complet (marbre – cône – marbre).

Règles

Si le joueur offensif peut terminer le tour (marbre – cône – marbre) avant qu'un des défenseurs n'ait levé la balle au-dessus de sa tête, l'équipe attaquante aura marqué un point. Si l'un des défenseurs lève la balle au-dessus de sa tête avant que le frappeur n'ait terminé son tour, le frappeur sera retiré (donc, retournera au banc sans marquer de point). Seuls les joueurs offensifs peuvent marquer des points. Lorsque tous les joueurs offensifs auront frappé, les points marqués seront comptés et les équipes devront changer : l'attaque passe en la défense et vice versa.

Variantes

La distance du cône (base) est proportionnelle aux capacités de lancer/frappe et de course des joueurs offensifs : initialement la distance sera courte, mais avec l'amélioration de la capacité de lancer/frappe des frappeurs en attaque, il sera possible d'augmenter la distance de course nécessaire pour marquer un point.

Jeu d'initiation #2 (Le lancer de balle)



Mise en place

Divisez la classe en deux équipes. Les joueurs en attaque, numérotés dans l'ordre progressif (1, 2, 3, 4, 5, ...), prendront place sur le banc pour attendre leur tour. À l'intérieur du terrain de jeu, disposez trois cônes pour dessiner un carré d'environ 6 mètres de côté avec le marbre servant de quatrième coin du carré et de point de départ pour les frappeurs. Attribuez un rôle de « receveur » à l'un des défenseurs.

NOTE : Les couloirs de course des coureurs (ligne droite entre deux buts) doivent être évités par tous les défenseurs.

Le rôle des joueurs en attaque

Le frappeur à venir, qui se trouve dans la zone désignée (cercle, tapis ou autre espace marqué au sol), devra essayer de lancer/frapper la balle loin des défenseurs. Son but étant de faire un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre autour des trois cônes et de revenir au marbre pour marquer un point, avant que les défenseurs ne parviennent à renvoyer la balle au défenseur qui se sera positionné au poste de receveur. Les joueurs offensifs devront également agir en tant qu'arbitres et alterneront ce rôle selon l'ordre des frappeurs (par exemple : lorsque le frappeur 1 lance, le 2 sera l'arbitre et ainsi de suite).

Le rôle des joueurs en défense

Les défenseurs devront prendre possession de la balle et la passer (lancer) à un défenseur qui a couru pour couvrir le marbre (le receveur). Il devra recevoir la balle en ayant au moins un pied sur le marbre, avant que le frappeur n'ait terminé le tour (du marbre au marbre), selon le dessin.

Règles

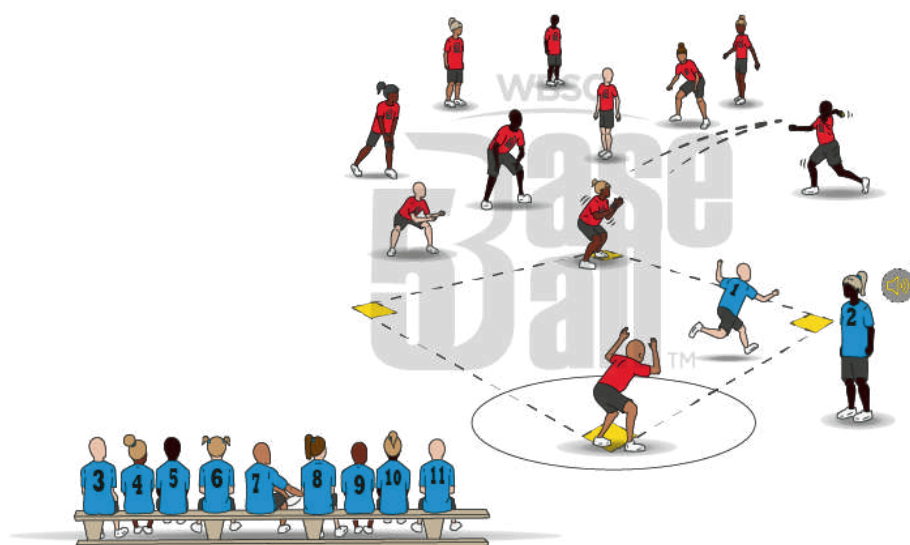
Si le frappeur peut terminer son tour (marbre – cônes – marbre) avant que les défenseurs ne renvoient la balle au receveur, ils auront marqué un point. Si les défenseurs parviennent à renvoyer la balle au marbre avant que le frappeur n'ait terminé son tour, le frappeur sera retiré (ainsi, il retourne au banc sans avoir marqué le point).

Seuls les joueurs offensifs peuvent marquer des points. A la fin de chaque phase d'attaque, les points marqués seront comptés.

Variantes

1. Si la balle est attrapée en l'air (sans qu'elle ne touche le sol) par un défenseur, le frappeur sera retiré et le point ne sera pas valide.
2. Après trois retraits (coureurs/frappeurs éliminés), échange des équipes en attaque et défense. Lors du prochain échange (c'est-à-dire lorsque la défense revient à l'attaque), on reprendra avec le joueur situé après celui qui a été retiré en dernier. (l'ordre à la frappe ne change jamais)

Jeu d'initiation #3 (Balle récupérée et bases sécurisées)



Mise en place

Divisez la classe en deux équipes. Les joueurs en attaque, numérotés dans l'ordre progressif (1, 2, 3, 4, 5, ...), prendront place sur le banc pour attendre leur tour. A l'intérieur du terrain de jeu, trois bases sont placées (carrés posés ou dessinés au sol avec des côtés d'environ 50 cm) formant ainsi un carré (terrain de Baseball5) d'environ 8 mètres de côté ; un point de départ est établi pour les joueurs offensifs (marbre) et les bases sont numérotées dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : première, deuxième et troisième.

NOTES : Il peut être utile de commencer la leçon en demandant à tous les enfants d'effectuer des "courses sur base" en les plaçant les uns après les autres derrière le marbre, de les faire pratiquer leur tour de terrain, en courant autour des bases tout en touchant celles-ci avec leurs pieds.

Les couloirs de course des coureurs (ligne droite entre deux bases) doivent être évités par tous les défenseurs.

Le rôle des joueurs en attaque

Les frappeurs, selon l'efficacité de la frappe et le comportement de la défense, ont deux possibilités :

- Option 1 : le frappeur est en sécurité à l'intérieur d'une zone établie, le marbre (cercle, tapis ou autre espace marqué au sol). Il devra tenter de lancer/frapper la balle loin des défenseurs, afin de boucler son tour autour des bases (c'est-à-dire qu'il devra les toucher dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de la première base au marbre) et revenir au marbre pour marquer un point, avant que les défenseurs ne parviennent à renvoyer la balle au receveur. Le frappeur dans ce cas sera en sécurité et aura marqué un point pour l'équipe.
- Option 2 : le frappeur (dans le cas où la balle ne s'est pas arrêtée suffisamment loin des défenseurs pour lui permettre de faire tout le tour des bases) peut décider de s'arrêter à la deuxième base (mais seulement après avoir touché la première) et attendre le lancer / la frappe du prochain joueur en attaque pour tenter de boucler le tour et ainsi marquer le point.

NOTE : Pour que le point soit valide, toutes les bases doivent être touchées par le coureur !

Le rôle des joueurs en défense

La défense aura trois possibilités à sa disposition :

- Option 1 : les défenseurs qui veulent éliminer le frappeur qui court vers la deuxième base doivent lancer la balle vers celle-ci avant que le coureur ne puisse l'atteindre en toute sécurité. (= si un défenseur en possession de la balle touche la 2^{ème} base avant que le frappeur/coureur n'y parvienne, il l'élimine)
- Option 2 : Si le coureur a déjà touché la deuxième base, il est possible de l'éliminer en lançant la balle à un coéquipier vers le marbre.

- Option 3 : Si un coureur est déjà en sécurité en deuxième base (c'est-à-dire qu'il ne doit terminer que la deuxième moitié du tour des bases), les défenseurs peuvent lancer la balle à un coéquipier vers le marbre pour empêcher ce coureur de deuxième base d'avancer et de marquer.

Règles

1. Si le frappeur peut terminer son tour autour des bases et retourner au marbre, avant que les défenseurs n'aient renvoyé la balle au marbre, ils auront marqué un point.
2. Si les défenseurs renvoient la balle en deuxième base avant que le frappeur ne puisse l'atteindre, le frappeur sera retiré.
3. Le frappeur (coureur) arrêté en deuxième base doit attendre le lancer / la frappe du prochain frappeur avant de quitter sa base, sinon il devra recommencer.
4. Si la balle est attrapée en l'air (sans qu'elle ne touche le sol) par un défenseur, le frappeur sera retiré et le point ne sera pas valide.
3. Après trois retraits, on échange l'attaque et la défense. Lors du prochain échange (c'est-à-dire lorsque la défense revient à l'attaque), on reprendra avec le joueur situé après celui qui a été retiré en dernier. (l'ordre à la frappe ne change jamais)

Le Baseball5, une activité idéale

La proposition que WBSC adresse aux élèves trouve son origine directement dans le jeu : dès le premier cours déjà, les élèves pourront disputer un vrai match de Baseball5, uniquement régulé par des règles très simples. Ces règles seront modifiées en fonction du développement des capacités techniques des élèves et en fonction de leurs différents besoins. Il convient donc de suivre les indications données et la progression des activités de base : lancer/frapper et courir, le lancer de balle, la balle récupérée et les bases sécurisées.

"Tout ce dont vous avez besoin est une balle."

Les documents officiels du Baseball5

Également repris en [annexes](#), les documents suivants ont été développés pour soutenir le développement du Baseball5. La WBSC travaille constamment à faire progresser ses disciplines. Par conséquent, ces documents sont continuellement mis à jour et modifiés au fur et à mesure des retours d'expérience.

Le livre des règles officielles

Des informations pratiques préliminaires, sur les règles du jeu, ainsi que sur la configuration du terrain peuvent être trouvées dans ce document. Les informations ci-jointes sont destinées à être consultées lors des prises de décision.

Le système de scoring officiel

Ce document met en lumière les principaux outils de gestion des compétitions et des matchs de Baseball5. Il est destiné à être un complément au livre de règles. Il comprend une présentation du système de scoring WBSC Baseball5.

La carte officielle d'alignement (line-up)

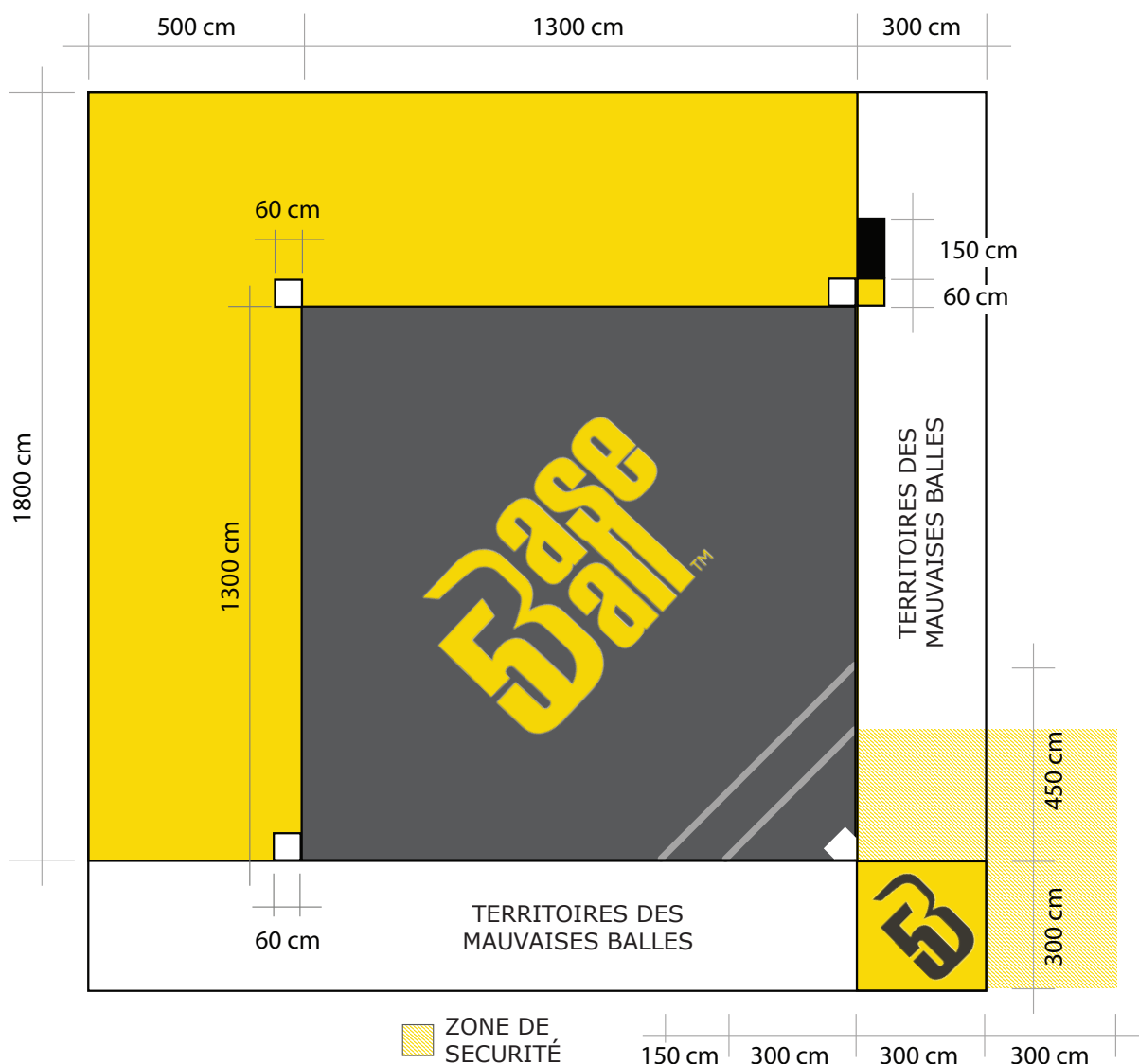
Les cartes d'alignement contiennent l'ordre des frappeurs d'une équipe, la liste des remplaçants, les détails du match (lieu, heure, nom de la compétition, etc.), ainsi que le nom et la signature du manager. La carte d'alignement d'une équipe doit être partagée avec les officiels du match et l'équipe adverse pour éviter les frappes dans le désordre ou les remplacements illégaux.

La carte officielle de scoring

Une carte officielle de scoring est utilisée par les officiels du match pour enregistrer les informations générales de la rencontre, le détail de chaque action jouée et les alignements des deux équipes.

Le terrain et les règles officielles du Baseball5

Nous décrivons ici la taille et les caractéristiques d'un terrain idéal de Baseball5. Le terrain de jeu peut être adapté en fonction de l'espace disponible.



Le champ intérieur est un carré avec une base à chaque coin.

La distance entre les bases est de 13 mètres et les bases sont des carrés de 60 cm de côté.

Pour le marbre, vous pouvez dessiner un pentagone qui ressemble au marbre du baseball et du softball.

Derrière le marbre se trouve la zone de frappe.

Les bases sont numérotés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : la première, la deuxième et la troisième base, placées, comme dit précédemment, aux coins du champ intérieur.

Le champ extérieur est délimité par une clôture parallèle aux lignes du champ intérieur à 5 mètres des lignes entre les bases. Idéalement cette clôture qui entoure le champ fera 1m de haut pour la compétition. Elle peut varier de 60 à 80 cm pour une pratique plus ludique.

Ainsi, le terrain, à la fois champ intérieur et champ extérieur, forme un carré dont les côtés mesurent au total 18 mètres de long.

La boîte de frappe est placée à l'un des coins du terrain à l'extérieur du territoire des bonnes balles, en territoire des mauvaises balles. La boîte de frappe est un carré dont les côtés mesurent 3 mètres. Ici aussi, il ne faut pas oublier qu'il s'agit de mesures idéales mais qu'elles peuvent être adaptées aux espaces disponibles.

Chaque équipe est composée de 5 joueurs, mais lors des compétitions officielles, il peut y avoir jusqu'à trois joueurs supplémentaires comme remplaçants.

Le jeu se déroule comme au baseball et au softball, divisé en manches. Chaque manche correspond à un passage en attaque et en défense pour les deux équipes.

Au début de la partie, chaque équipe donne à l'arbitre et à l'équipe adverse son ordre à la frappe (carte d'alignement) indiquant l'ordre dans lequel les joueurs iront dans la boîte de frappe pour essayer de mettre la balle en jeu.

Cet ordre doit être conservé pendant toute la durée du match et un remplaçant ne remplacera un coéquipier qu'une seule fois. Ce coéquipier remplacé pourra réintégrer le jeu une fois également, uniquement pour reprendre sa position d'origine.

Le jeu commence avec l'équipe à domicile en défense et l'équipe des visiteurs en attaque.

Le but de l'équipe en défense est d'éliminer (ou retirer) les joueurs adverses (frappeurs/coueurs). Lorsque l'équipe en défense parvient à faire trois retraits, le changement a lieu, elle passe à l'attaque et l'équipe en attaque passe en défense.

Le but de l'équipe en attaque est de marquer autant de points que possible. Des points sont marqués chaque fois qu'un frappeur, après avoir frappé la balle, parvient à faire tout le tour autour des bases et retourne au marbre sans se faire éliminer par l'équipe en défense. Ce tour peut se faire en plusieurs actions distinctes.

L'équipe en défense se positionne sur le terrain comme bon lui semble pour couvrir adéquatement tout l'espace et ainsi éliminer les adversaires.

Le jeu commence avec un frappeur frappant la balle avec sa main depuis l'intérieur de la boîte de frappe. Il ou elle peut le faire, soit avec le poing fermé soit avec la paume de la main. La frappe ne sera considérée comme valide que si la balle rebondit au moins une fois en territoire des bonnes balles. (*champ extérieur jaune et champ intérieur noir à l'exception du triangle de non-rebond*)

Le frappeur doit rester dans la boîte jusqu'à ce que la balle soit frappée, puis il peut courir pour atteindre la première base.

Lorsque la balle est en jeu, après que le frappeur l'a frappée, elle doit être récupérée par l'équipe en défense pour tenter d'éliminer (ou retirer) les adversaires (frappeurs/coueurs).

Les éliminations (ou retraits) peuvent se produire de trois manières :

1. Jeu forcé : un défenseur, tenant la balle, touche la base vers laquelle le frappeur ou le coureur est forcé de courir, avant que ce dernier n'y parvienne ;
2. Attrapé de volée : un défenseur parvient à attraper de volée la balle frappée avant que celle-ci ne touche le sol.
3. Touché : un défenseur, toujours en possession de la balle, touche un adversaire (tag) avec celle-ci alors qu'il n'est pas en contact avec une base.

Comme mentionné précédemment, chaque frappeur, suivant l'ordre défini, doit frapper la balle avec sa main, puis courir jusqu'à la première base. Ensuite, pour marquer le point, il devra faire le tour complet des bases (en une fois ou plusieurs).

Le frappeur pourra également être retiré s'il effectue une frappe illégale.

Une frappe illégale consiste en une frappe qui :

- Ne rebondit pas dans le terrain et passe donc au-dessus ou contre la clôture sans toucher le sol;
- Fait un premier rebond en territoire des mauvaises balles
- Touche le territoire des bonnes balles mais trop près du marbre, dans le triangle dit zone de non-rebond. Selon l'âge des joueurs, cette zone peut être un triangle rectangle isocèle de 3m ou 4,5m de côté. C'est l'arbitre qui détermine si une frappe est illégale ou non. Le frappeur qui effectue cette frappe illégale est directement éliminé. (Chez les plus jeunes, une deuxième chance peut être offerte)

D'autres règles concernent les coueurs, c'est-à-dire le frappeur qui court autour des bases après avoir frappé la balle avec sa main.

- Les coueurs sont également retirés s'ils quittent la base avant que la balle ne soit frappée par leur coéquipier dans la boîte de frappe. Cette forme de retrait est appelée « départ anticipé » et se produit précisément lorsque le coureur quitte la base avant que la balle n'ait été frappée par la main du frappeur.
- Un coureur est également déclaré retiré s'il dépasse un coéquipier pendant la course autour des bases ou s'il s'arrête sur une base déjà occupée par un autre coureur.
- Enfin, les coueurs qui ne font pas tout leur possible pour éviter une collision avec les défenseurs qui cherchent à attraper la balle, peuvent également être retirés. Là aussi, le jugement de l'arbitre sera décisif et déterminera l'élimination du coureur lorsqu'il aura provoqué une collision avec le défenseur.

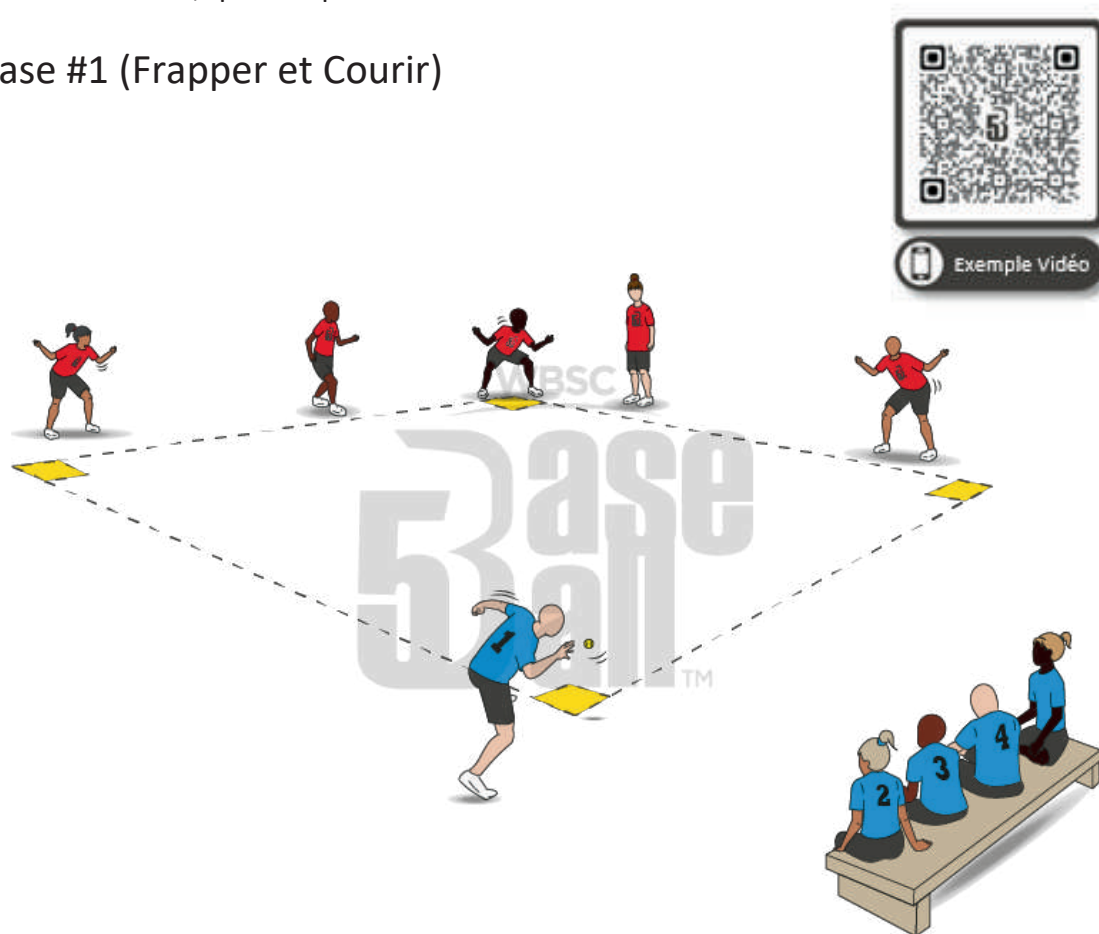
Grâce à ces règles simples, le jeu se développe très facilement et rapidement. A la fin des 5 manches jouées, l'équipe avec le plus de points l'emporte.

Si le match est à égalité à la fin de la cinquième manche, des manches supplémentaires sont jouées jusqu'à ce qu'une équipe soit en avance (d'au moins un point) après une manche complète.

Cependant, la principale caractéristique du jeu est son extrême facilité et adaptabilité : tout le monde peut jouer et s'amuser dans n'importe quel espace avec un équipement très simple et accessible.

Pour mieux comprendre la dynamique du jeu, la progression didactique a été divisée en trois phases différentes, qui sont présentées ci-dessous.

Phase #1 (Frapper et Courir)



Mise en place

Divisez le groupe en deux équipes. Les joueurs en attaque, numérotés dans l'ordre progressif (1, 2, 3, 4, 5, ...), prendront place sur le banc pour attendre leur tour. À l'intérieur du terrain de jeu, on définit un carré de 6m de côtés où se trouvent chaque base et la défense se met en place.

NOTE : Les couloirs de course des coureurs (ligne droite entre deux bases) doivent être laissés libres par tous les défenseurs.

Le rôle des joueurs en attaque

Les joueurs de l'équipe en attaque doivent frapper la balle avec leur main et courir autour des bases en les touchant toutes dans le bon ordre, c'est-à-dire première base, deuxième base, troisième base et retour au marbre.

REMARQUE : Pour que le point soit valide, les frappeurs/coueurs doivent toucher toutes les bases (y compris le marbre).

Le rôle des joueurs en défense

Les joueurs en défense devront prendre possession de la balle frappée et l'envoyer à un défenseur qui se rendra au marbre pour le défendre. Ce dernier devra attraper la balle avec au moins un pied en contact avec le marbre, avant que le coureur n'est effectué le tour complet des bases.

Règles

Si le frappeur-coureur peut faire le tour complet des bases avant que les défenseurs ramènent la balle jusqu'au marbre, alors il inscrit un point. Si les défenseurs parviennent à ramener la balle au marbre avant que le frappeur-coureur n'est complété son tour, alors ce dernier sera retiré et il ou elle retournera sur le banc sans avoir marqué de point. Seuls les frappeurs devenant coueurs peuvent marquer des points. A la fin de tous les passages en attaque, on calcule les points marqués. Le match se terminent quand chaque équipe est passé 5 fois en attaque et 5 fois en défense.

Cas spécifiques

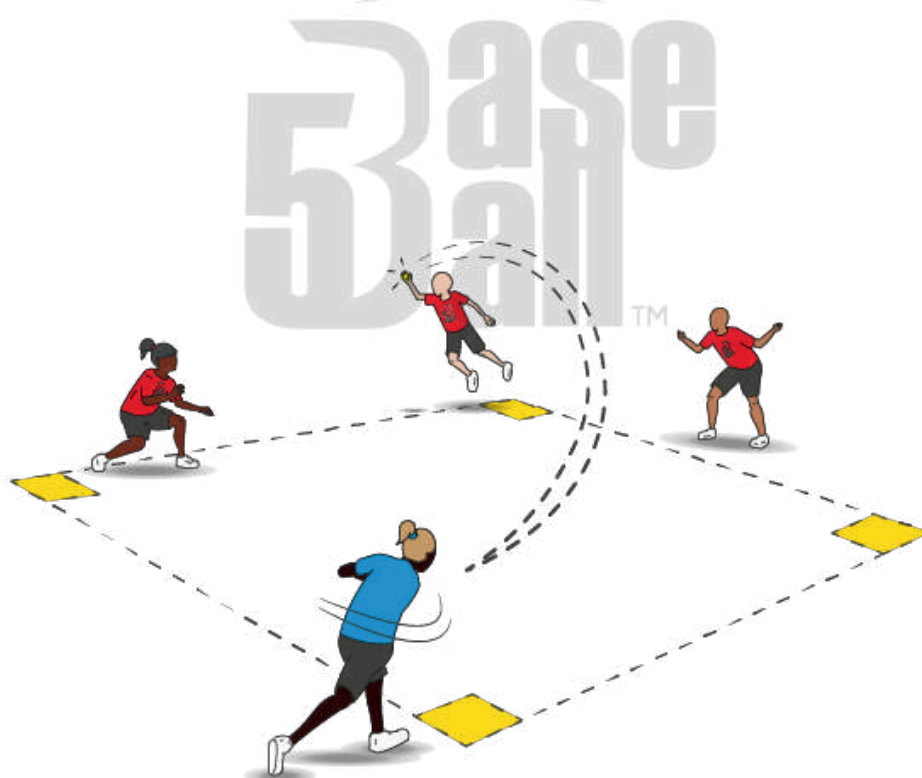
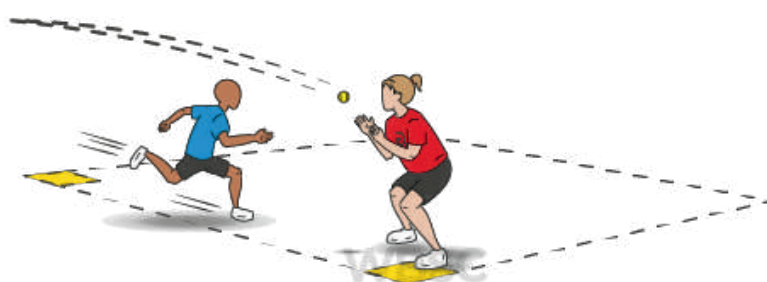
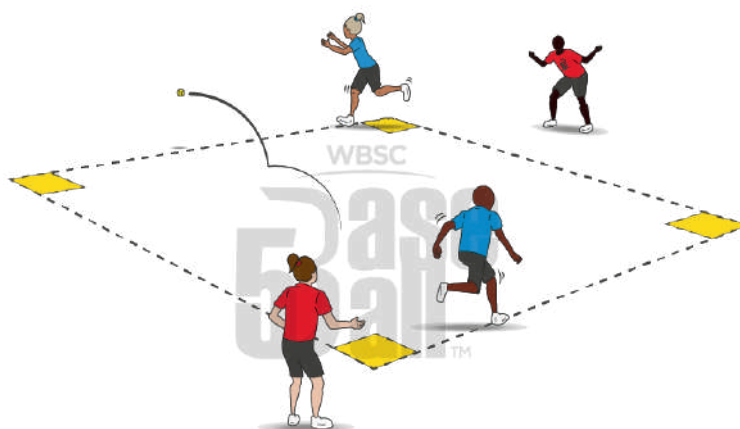
Si le frappeur frappe la balle hors de la zone de jeu, il doit retenter sa chance (l'arbitre signifie cela en criant « foul ball »).

Si un défenseur (pas en possession de la balle) se trouve sur une trajectoire de course de l'attaquant, le point sera automatiquement attribué, dû à une obstruction du défenseur.

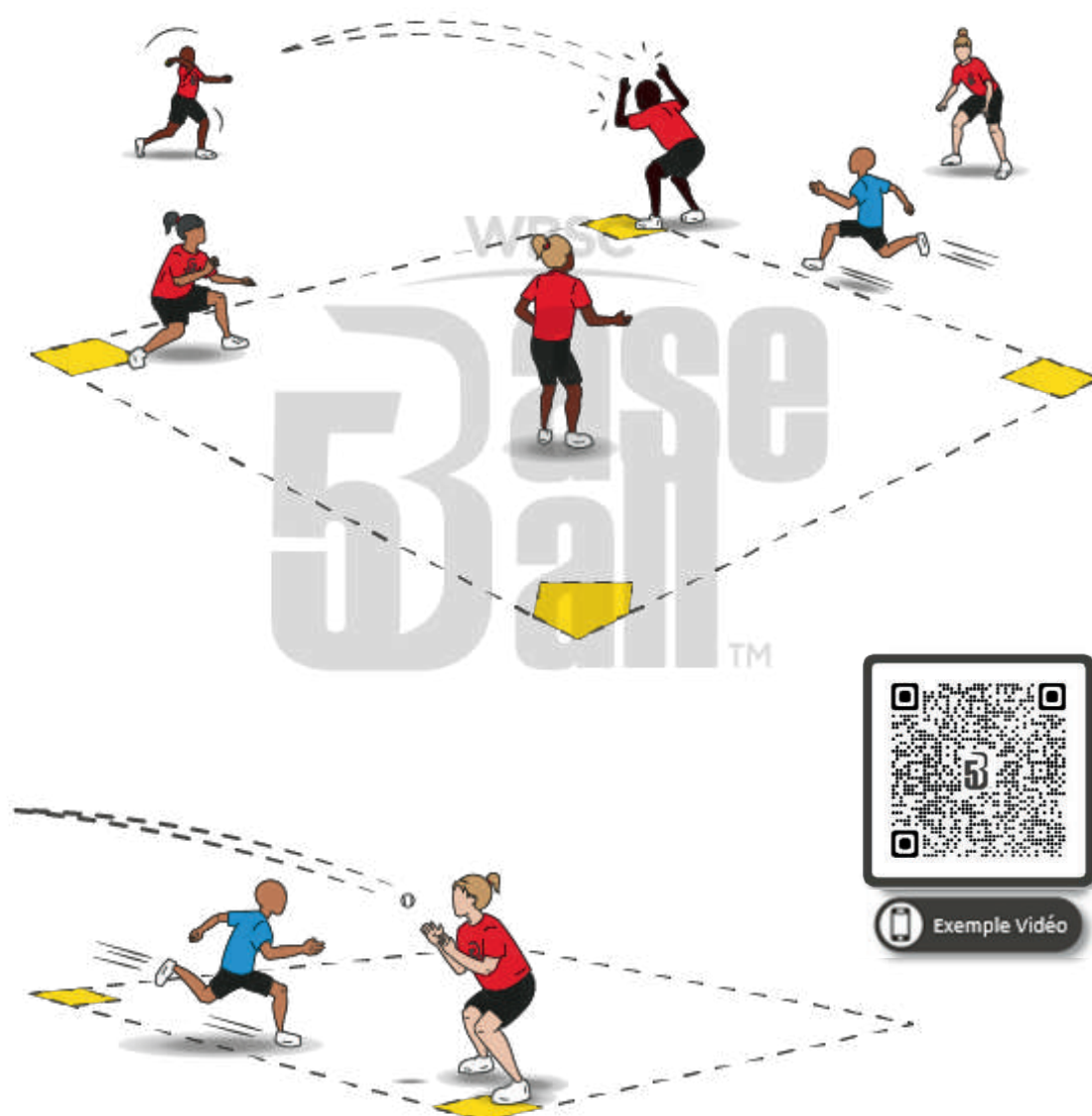
Variantes

Si la balle est attrapé de volée par un défenseur, le frappeur sera éliminé et le point ne pourra être validé.

Après 3 éliminations, attaque et défense change de rôle. Au prochain changement (quand la défense repassera en attaque), l'ordre de frappe reprendra là où il s'était arrêté après le 3^e retrait.



Phase #2 (Stop & Go)



Mise en place

Similaire aux jeux précédents, mais en augmentant la distance entre les bases de 6 à 8 mètres. Un défenseur doit couvrir le marbre et un autre (nommé comme deuxième base) devra couvrir la deuxième base en se trouvant à proximité (mi-chemin).

NOTE: Les lignes de courses entre deux bases doivent être évitées par tous les défenseurs.

Le rôle des joueurs en attaque

- Option 1 : le frappeur a les bases devant lui et devra essayer de frapper la balle loin des défenseurs pour qu'il puisse faire le tour autour des bases et retourner au marbre pour marquer un point, avant que les défenseurs ne parviennent à ramener la balle au marbre. Le frappeur-coureur sera alors appelé « sauf » et le point sera marqué.
- Option 2 : le frappeur (dans le cas où la balle n'est pas parvenue assez loin des défenseurs pour qu'il puisse terminer le tour autour des bases) peut décider de s'arrêter en deuxième base (mais seulement après avoir touché la première) et attendre le coup du frappeur suivant pour essayer de terminer le tour et ainsi marquer le point.

Le rôle des joueurs en défense

La défense aura trois possibilités à sa disposition :

- Option 1 : les défenseurs peuvent choisir d'éliminer le frappeur-coureur en lançant la balle à un coéquipier (joueur de deuxième base) qui touchera la deuxième base avant que le coureur ne puisse l'atteindre.

- Option 2 : Dans le cas où le coureur s'est arrêté sur la deuxième base, la défense peut tenter de l'éliminer en amenant ou en lançant la balle au marbre lors du coup suivant.

Note : dans le cas où un coureur se trouve en deuxième base lors d'une frappe, deux options s'offrent à la défense : éliminer le frappeur-coureur avant qu'il n'atteigne la deuxième base à son tour ou éliminer le coureur qui se rend au marbre pour tenter d'éviter qu'un point ne soit marqué.

Règles

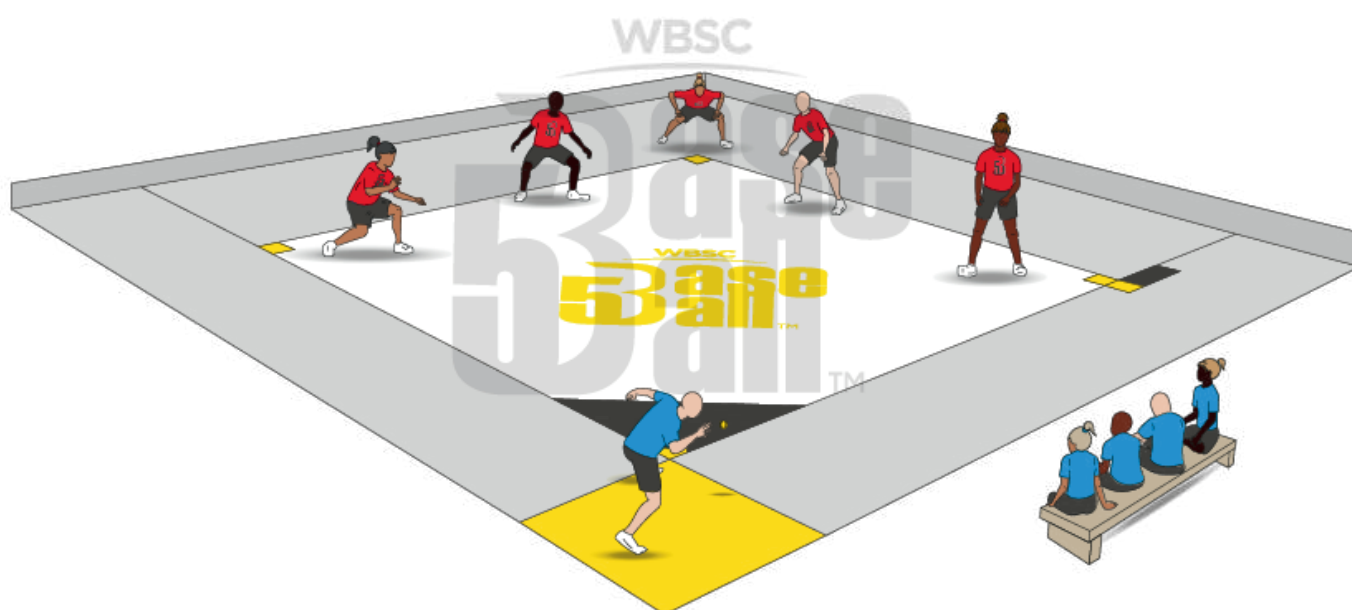
1. Si le frappeur peut faire le tour des bases et revenir sauf au marbre avant que la défense n'envoie la balle au marbre, il marque un point.
2. Si la défense envoie la balle à son seconde base qui contacte celle-ci avant que le frappeur-coureur n'y parvienne, le frappeur-coureur sera éliminé.
3. Le frappeur-coureur arrivé sauf en deuxième base et ayant fait le choix de s'y arrêter devra attendre la frappe suivante pour reprendre sa course vers le marbre. S'il effectue un départ anticipé, la frappe devra être refaite.
4. Si la défense attrape la balle de volée, le frappeur est éliminé.
5. A la fin de chaque passage offensif, tous les tours intégralement accomplis valent un point.
6. Le jeu prend fin quand les deux équipes sont passées cinq fois en attaque et cinq fois en défense.
7. Après trois éliminations (*ou retraits*) effectués par la défense, les deux équipes inversent les positions en attaque et en défense. Au passage suivant en attaque, l'équipe reprend avec le frappeur suivant le dernier éliminé de la manche précédente.

Cas spécifiques

Si le frappeur frappe la balle hors de la zone de jeu, il doit retenter sa chance (l'arbitre signifie cela en criant « foul ball »).

Si un défenseur (pas en possession de la balle) se trouve sur une trajectoire de course de l'attaquant, la base suivante est attribuée au coureur empêché.

Phase #3 (Le Baseball5)



Rôle de l'enseignant

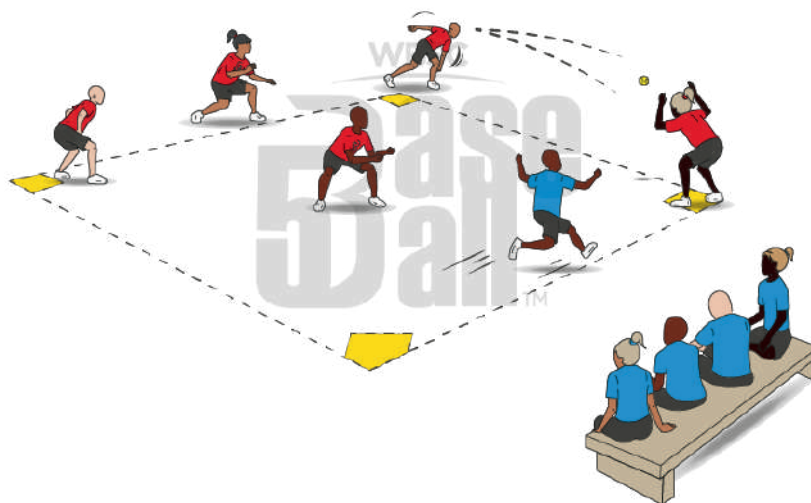
Avant de jouer au "vrai" Baseball5, assurez-vous que les enfants ont bien assimilé les règles basiques, qu'ils sont en confiance avec la frappe de balle avec leur main et que chacun a assez d'expérience d'attraper et de lancer de balles (les cartes exercices sont là pour cela).

Mise en place

Divisez la classe en deux équipes. Les joueurs offensifs, numérotés dans un ordre progressif (1, 2, 3, 4, 5, ...), prendront place sur le banc pour attendre leur tour. A l'intérieur du terrain de jeu, disposer le carré avec une distance entre les bases d'environ 13 mètres de chaque côté et les joueurs défensifs comme indiqué sur le dessin.

Attribuez des rôles défensifs en vous assurant que tous les enfants remplissent tous les rôles (il est recommandé de faire pivoter les défenseurs vers différents rôles à chaque tour défensif pour assurer un apprentissage continu et une motivation constante).

REMARQUES : Adaptez la taille du carré à l'espace de jeu disponible (dans le gymnase, il peut être plus petit, tandis qu'à l'extérieur, plus grand), mais la distance entre les bases ne doit pas dépasser 13 mètres. Les couloirs de course des coureurs (ligne droite entre deux bases) doivent être évités par tous les défenseurs.



Le rôle des joueurs en attaque

Le frappeur en action est dans la boîte de frappe. Il va devoir essayer de frapper la balle avec sa main pour la mettre en jeu et tenter de rejoindre une des bases avant que la défense ne renvoie la balle sur la base qu'il tente d'atteindre (la première base). Si le frappeur-coureur arrive sauf, il peut s'arrêter sur cette base et attendre la prochaine frappe pour repartir à la conquête de la prochaine base. Les joueurs en attaque qui se trouvent sur des bases sont appelés coureurs et un point est inscrit quand un coureur parvient à rejoindre le marbre en ayant touché toutes les bases dans l'ordre (en une séquence de jeu ou plusieurs).

Le rôle des joueurs en défense

La défense a plusieurs solutions à sa disposition et devra choisir la plus pertinente pour retirer un attaquant à chaque action.

- Retrait en première base : les défenseurs récupèrent la balle, la lancent à leur coéquipier de première base qui, une fois en possession de la balle, touche la base avec son pied avant que le frappeur-coureur n'y parvienne.

- Retrait en deuxième base : les défenseurs récupèrent la balle, la lancent à leur coéquipier proche de la deuxième base qui, une fois en possession de la balle, touche la base avec son pied avant que le coureur (arrivant de la 1^{ère} base) n'y parvienne.
- Retrait en troisième base : les défenseurs récupèrent la balle, la lancent à leur coéquipier proche de la troisième base qui, une fois en possession de la balle, touche la base avec son pied avant que le coureur (arrivant de la 2^{ème} base) n'y parvienne.
- Retrait au marbre : les défenseurs récupèrent la balle, la lancent à leur coéquipier proche du marbre qui, une fois en possession de la balle, touche la base avec son pied avant que le coureur (arrivant de la 3^{ème} base) n'y parvienne pour marquer un point.
- Retrait sur Tag : Un défenseur en possession de la balle touche (= *tag*) le coureur avec la balle quand celui-ci se trouve entre deux bases.
- Attrapée de volée : Si un défenseur attrape de volée une balle frappée, avant que celle-ci ne touche le sol, le frappeur est retiré et les coureurs reviennent sur leurs bases respectives en attendant le prochain frappeur.

Règles

1. Chaque fois qu'un coureur parvient à rejoindre le marbre, son équipe marque un point.
2. Si la défense renvoie la balle à une base avant que le coureur ne parvienne sur celle-ci, alors ce dernier est retiré.
3. Les coureurs, arrêtés sur des bases, doivent attendre le prochain frappeur pour reprendre leur course vers la base suivante. Si cela n'est pas respecté, les coureurs reprennent place sur leurs bases et l'arbitre fait refrapper le frappeur. (*Dans la règle du Baseball5, le coureur parti trop tôt est retiré*)
4. Si la défense attrape la balle de volée, le frappeur est retiré et les coureurs sur bases doivent retourner sur la base où ils se trouvaient avant la frappe. Tout point inscrit ne sera donc pas validé.
5. Après trois retraits faits par la défense ou après 5 points inscrits par l'attaque, les équipes changent de positions (attaque-défense). Quand l'équipe en défense retourne en attaque, elle reprend avec le frappeur suivant son dernier éliminé lors de la manche précédente.
6. A la fin de chaque passage d'une équipe en attaque les points sont comptabilisés.
7. Le match se termine quand chaque équipe est passée cinq fois en attaque et cinq fois en défense.

Cas spécifiques

- Si le frappeur frappe la balle hors de la zone de jeu, il doit retenter sa chance (l'arbitre signifie cela en criant « foul ball »).
- Si la balle est frappée directement contre la barrière ou le mur qui délimite le terrain, ou si elle passe par-dessus cette limite, le frappeur est retiré.
- Si la balle frappée touche le sol trop proche du marbre (dans un triangle rectangle de 3m de côté), le frappeur est retiré.

Un seul coureur à la fois pourra s'arrêter sur chaque base (première, deuxième ou troisième base), au cas où deux coureurs touchent simultanément la même base, le second dans l'ordre des frappeurs sera retiré.

Un coureur touché par une balle frappée (*obstrue physiquement la trajectoire de la balle frappée, avant qu'un joueur défensif ne puisse récupérer la balle*) par l'un de ses coéquipiers est retiré. Le frappeur qui a frappé la balle est autorisé à terminer son action.

Si un défenseur (pas en possession de la balle) se trouve sur une trajectoire de course de l'attaquant et le gêne, la base suivante est attribuée au coureur empêché.



Les cartes exercices

Comment les lire et les utiliser

Cette boîte à outils est complétée par 9 fiches d'exercices qui ont pour but de guider l'instructeur dans la sélection et l'organisation des bons exercices en fonction de ses objectifs. Les cartes sont des outils pratiques à apporter sur le terrain et fournissent une assistance rapide et intuitive.

Chaque carte est composée d'un graphique, d'un encadré de description, d'une charte graphique des capacités développées, d'un encadré de remarques/notes, de variantes possibles, et de suggestions. En détails:

Graphique : une représentation graphique utile sur la manière d'organiser l'espace, les participants et les outils nécessaires à l'exercice.

Boîte de description : une explication complète de l'exercice ou du jeu, son déroulement, comment le chronométrer, compter les points, déterminer le début et la fin du jeu ainsi que le gagnant.

Tableau des capacités développées : une représentation intuitive des capacités développées avec l'exercice. Un score de 1 à 5 est associé à chaque marqueur de capacité. Plus le score est élevé, plus la capacité est élevée. Veuillez-vous référer au glossaire ci-dessous pour plus de détails

Remarques / Notes : cet encadré contient des informations générales utiles sur l'exercice telles que le besoin en matériel et le nombre minimum de participants ainsi que le niveau général et le sujet principal de l'exercice.

QR Codes : chaque exercice est complété par un QR code qui dirige directement vers une vidéo pédagogique.

Glossaire

Groupe **BLEU**: capacités de coordination

Combinaison de compétences : La capacité à combiner les différentes compétences dont une tâche motrice est composée, de manière harmonieuse et efficace. Par exemple, recevoir une balle et courir ; sauter et lancer. Il fait également référence à la possibilité de coordonner différents segments du corps : bras et torse, bras et jambes, etc.

Différenciation kinesthésique : La capacité à contrôler très précisément les paramètres de force dynamique à appliquer aux mouvements individuels en fonction de la tâche à accomplir. Il permet donc de doser convenablement la force selon différents besoins : par exemple, lancer la balle à différentes distances, ajuster des sauts ou des poussées pour franchir des obstacles de différentes hauteurs.

Différenciation rythmique : La capacité à organiser chronologiquement les engagements musculaires par rapport à l'espace et au temps. Il vous permet d'avoir un rythme dans l'exécution de chaque mouvement qui produit une succession correcte de contractions et de décontractions que ce mouvement implique.

Orientation spatio-temporelle : Capacité à s'orienter dans un espace en calculant les distances aux objets, personnes et références du terrain, modifiant en conséquence les mouvements du corps en fonction de cet espace. De plus, c'est la capacité qui vous permet d'identifier la trajectoire de la balle en calculant sa vitesse et sa direction.

Anticipation de réaction : La capacité à réagir le plus rapidement possible à différents stimuli. Il permet d'effectuer des réponses motrices adéquates en réponse à différents signaux. On peut distinguer une réaction simple et une réaction complexe. Le premier, simple, quand on connaît le stimulus auquel répondre (le starter pour un départ rapide) tandis que le second, une réaction complexe, quand il peut y avoir un maximum de stimuli pour correspondre aux différentes réponses possibles (la direction différente de la balle touchée par un adversaire).

Transformation : La capacité à modifier et à transformer le mouvement exécuté en fonction des changements soudains et inattendus de la situation. Cette capacité est étroitement liée à la capacité de réaction.

Équilibre : La capacité à maintenir le corps dans une position plus appropriée pour effectuer chaque mouvement. On distingue un équilibre statique avec le corps immobile et un équilibre dynamique lorsque le sujet est en mouvement. L'action efficace de l'appareil vestibulaire est essentielle.

Groupe **ORANGE**: aptitudes

Force : La capacité qui permet de vaincre une résistance (un poids, un engin, son propre corps, celui de l'adversaire) ou de s'y opposer avec, dans tous les cas, un engagement tensif des muscles.

Rapidité : La capacité à effectuer des mouvements en un temps très court. Une vitesse cyclique peut être distinguée pour des mouvements égaux répétés de manière similaire, comme la course, l'aviron ou le cyclisme. La vitesse acyclique est l'endroit où l'action est unique et doit être effectuée le plus rapidement possible comme pour le lancer de baseball, le service de tennis, etc.

Endurance/capacité aérobie : La capacité à effectuer des mouvements efficaces pendant des périodes prolongées. En effet, on distingue les résistances courtes, moyennes ou longues selon la durée des actions à effectuer. Pour des durées moyennes à longues, une bonne efficacité du système énergétique aérobie est requise.

Groupe ROUGE: Bien-être psychosocial

Ce groupe poursuit les objectifs de [La boîte à outils Protection par le Sport](#)

La boîte à outils *Protection par le Sport* : le programme avec des jeunes en situation de déplacement forcé est une collaboration multi-agences entre le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR), le Comité international olympique (CIO) et l'organisation Terre des hommes (Tdh).

La WBSC avec la boîte à outils Baseball5 vise à fournir à toutes les parties prenantes dans le domaine de l'éducation, de l'humanitaire et du développement sportif un document pratique intuitif qui aiderait tous les tuteurs à mettre en œuvre les activités Baseball5 dans leurs opérations de terrain respectives.

Plus précisément, le marqueur de bien-être psychosocial donne une indication sur l'applicabilité de chaque exercice par rapport aux quatre objectifs ci-dessous de la boîte à outils *Protection par le Sport*.

1. Cohésion sociale

Les liens qui unissent les gens au sein d'une communauté (y compris le degré auquel ils interagissent ; ils partagent des caractéristiques et des intérêts culturels, religieux ou sociaux communs ; et/ou sont capables de minimiser les disparités et d'éviter la marginalisation)

2. Inclusion sociale

Le processus d'amélioration des conditions de participation à la société, en particulier pour les personnes défavorisées, en améliorant les opportunités, l'accès aux ressources, la voix et le respect des droits

3. Bien-être psychosocial

L'état positif d'être où un individu s'épanouit

4. Approche de participation des jeunes

Une approche qui priorise l'engagement actif des jeunes dans tous les aspects de leur vie.

BASEBALLS EXERCISE CARDS

#PLAYEVERYWHERE



WBSC
**Base
Ball**™

Relais à la Frappe



MISE EN PLACE

Deux équipes ou plus s'asseyent en rang, jambes croisées, les unes à côté des autres, face à un mur.

Le premier joueur de chaque rang tient en main une balle, se lève et la frappe contre le mur avec sa main dominante en se tenant derrière la zone délimitée par les plots.

Chaque joueur ne dispose que d'un seul essai : si la balle touche le mur sans effectuer un rebond au sol au préalable, l'équipe marque un point, dans tous les autres cas aucun point n'est marqué.

Une fois que le frappeur a terminé, quel que soit le résultat, le joueur ramasse la balle et court la donner au joueur suivant.

En lui donnant la balle, il termine son tour et le joueur suivant peut procéder à son essai.

A la fin du temps défini, l'équipe avec le plus de points gagne.

Les équipes gardent le même ordre de passage à chaque tour.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales ● ● ● ● ●

Coordination ● ● ● ● ●

Gestion de l'effort ● ● ● ● ●

Orientation dans le temps et l'espace ● ● ● ● ●

Réactivité et anticipation ● ● ● ● ●

Transformation ● ● ● ● ●

Equilibre ● ● ● ● ●

Force ● ● ● ● ●

Vitesse ● ● ● ● ●

Endurance et Capacité Aérobie ● ● ● ● ●

Interaction / Collaboration entre joueurs ● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Frapper et Attraper

Niveau requis

Nombre de joueurs
4 à 6 joueurs par équipeMatériel :
Balles, mur, cônes

VARIANTES

Chaque joueur doit frapper la balle au mur sans que celle-ci n'effectue de rebond au préalable. Si le joueur échoue, il récupère la balle et répète l'action jusqu'à sa réussite. Il pourra ensuite récupérer la balle et courir la donner à son coéquipier qui jouera à son tour. La première équipe dont tous les joueurs réussissent le jeu gagne.

SUGGESTIONS

Adapter la distance entre les cônes et le mur en fonction du niveau et de l'âge des joueurs.

Squash



MISE EN PLACE

Les joueurs forment une colonne face à un mur, située 3 à 5 mètres de ce dernier. Le premier joueur lance la balle contre le mur et court se placer au fond de la colonne. Le second joueur de la colonne récupère la balle et la lance à son tour contre le mur le plus rapidement possible.

La balle doit impérativement effectuer un rebond au sol dans la limite matérialisée par les plots après avoir touché le mur, de façon à ce que le joueur suivant n'ait pas trop de difficulté à récupérer la balle.

Le joueur qui rate sa récupération ou qui lance hors limite est éliminé. Le dernier en jeu gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales	● ● ● ● ●
Coordination	● ● ● ● ●
Gestion de l'effort	● ● ● ● ●
Orientation dans le temps et l'espace	● ● ● ● ●
Réactivité et anticipation	● ● ● ● ●
Transformation	● ● ● ● ●
Equilibre	● ● ● ● ●
Force	● ● ● ● ●
Vitesse	● ● ● ● ●
Endurance et Capacité Aérobie	● ● ● ● ●
Interaction / Collaboration entre joueurs	● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Lancer et Récupérer

Niveau requis



Nombre de joueurs
minimum 3



Matériel :
balles, mur, cônes

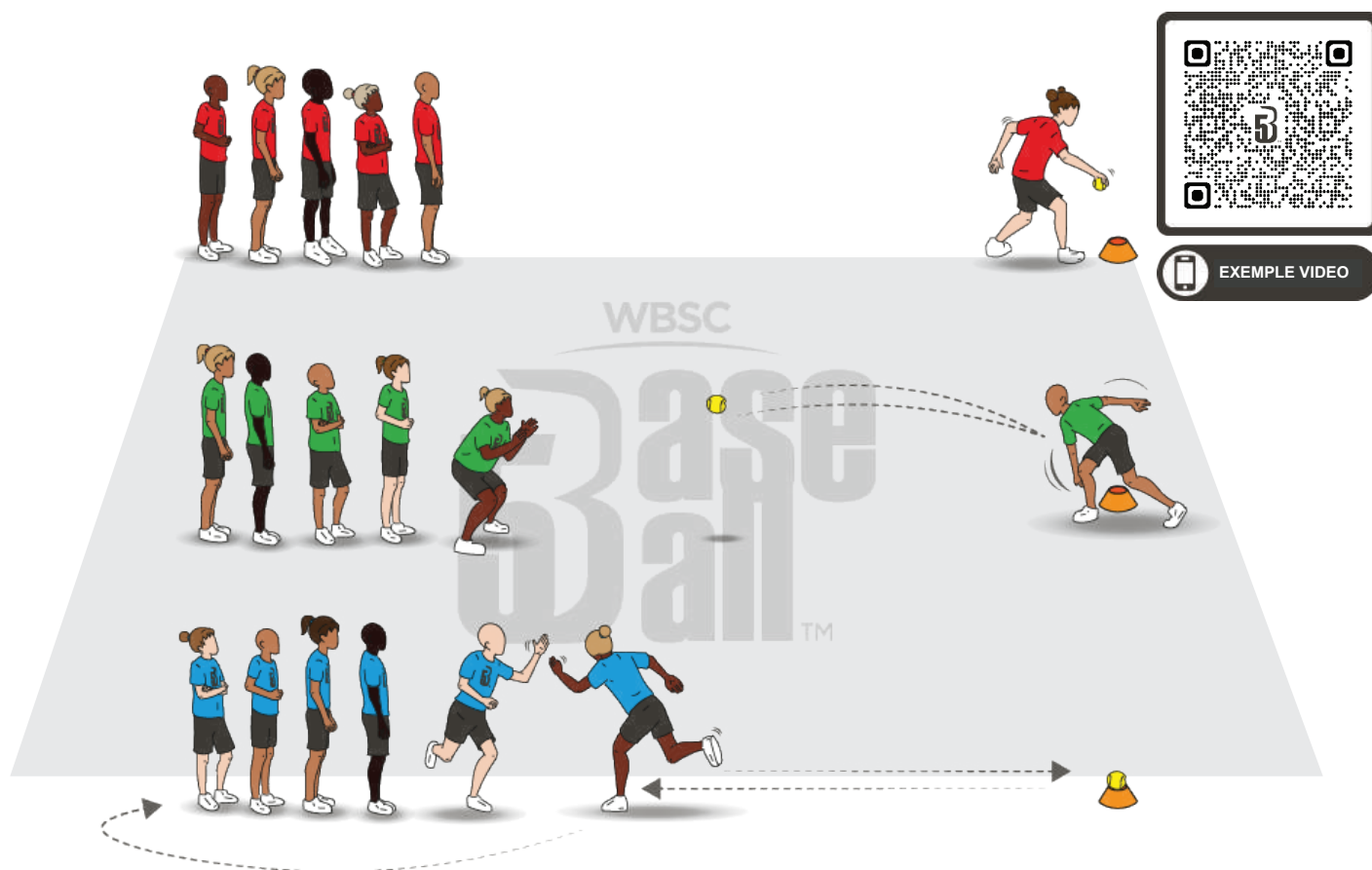
VARIANTES

Au lieu d'éliminer les joueurs ayant raté leur récupération ou lancer, un point de pénalité leur est accordé. A la fin du temps imparti, le joueur ayant le moins de points de pénalités gagne.

SUGGESTIONS

En fonction du niveau des joueurs, agrandissez ou réduisez la distance séparant les deux cônes afin de rendre la récupération plus facile ou plus compliquée après que celle-ci ait rebondi sur le mur.

Attraper, Lancer et Courir



MISE EN PLACE

Chaque équipe se positionne en colonne. En face de chaque équipe, une balle est placée sur un cône (ou dans un cercle) à 10m de distance.

Au signal de départ, le premier joueur de chaque colonne sprinte, ramasse la balle et la lance vers son coéquipier dorénavant placé en tête de colonne.

Il attend que son coéquipier lui lance la balle à son tour puis la repose sur le cône.

Il court vers son coéquipier lui donner le relais en lui tapant dans la main et va ensuite se placer en fin de colonne.

Au moment où le second joueur reçoit la tape, il peut jouer et répéter la séquence de jeu.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales	● ● ● ● ●
Coordination	● ● ● ● ●
Gestion de l'effort	● ● ● ● ●
Orientation dans le temps et l'espace	● ● ● ● ●
Réactivité et anticipation	● ● ● ● ●
Transformation	● ● ● ● ●
Equilibre	● ● ● ● ●
Force	● ● ● ● ●
Vitesse	● ● ● ● ●
Endurance et Capacité Aérobie	● ● ● ● ●
Interaction / Collaboration entre joueurs	● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Lancers et réceptions rapides et précis

Niveau requis



Nombre de joueurs

3 à 8 joueurs par équipe



Matériel :

balles, cônes

VARIANTES

A chaque tour, le joueur qui récupère la balle sur le cône, lance la balle à son coéquipier d'une façon différente (lancer direct, en faisant rouler la balle, avec 2 ou 3 rebonds, lancer direct avec le coéquipier qui simule un jeu forcé, lancer direct avec le coéquipier qui simule un jeu ouvert, etc).

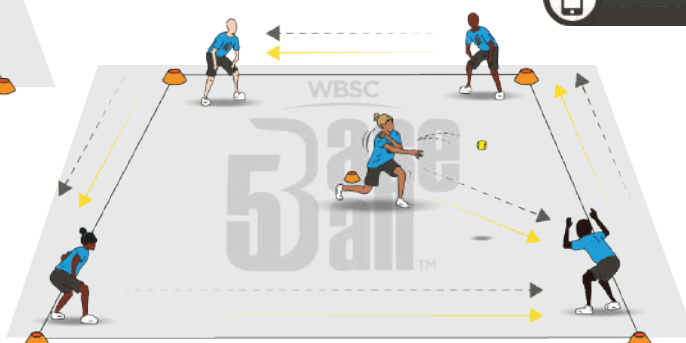
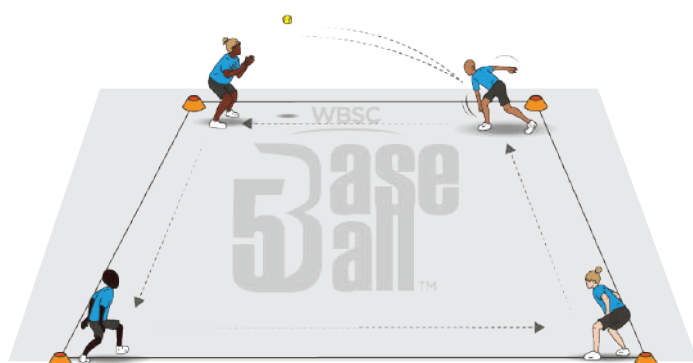
SUGGESTIONS

Toujours utiliser des balles relativement molles, telles que des balles de tennis ou en mousse.

Un mauvais lancer pourrait toucher un coéquipier.

Ajuster la distance entre la ligne de départ et les balles en fonction du niveau des joueurs.

Le Carré



MISE EN PLACE

Deux équipes ou plus, composées de quatre joueurs se positionnent pour former chacune un carré avec des côtés de 5m minimum et 9m maximum de longueur. Chaque joueur se positionne sur un des quatre coins. Le type de balle utilisé ainsi que la longueur des côtés du carré seront déterminés en fonction du niveau des joueurs. Le joueur en possession de la balle commence le jeu en la lançant à un coéquipier. L'encadrant détermine au cours du jeu le sens du lancer de la balle (dans le sens des aiguilles d'une montre, ou sens inverse). Chaque fois que la balle repasse par les mains du premier joueur, celui-ci crie le nombre de tours que la balle a effectué. Lorsque la balle aura effectué un nombre de tours prédéfini, il crierà « stop ».

Afin d'augmenter la difficulté du jeu, celui-ci peut être joué avec cinq joueurs par équipe qui lancent et courent, transformant le jeu en « Lancer et suivre en carré »

Mise en place : le cinquième joueur, tient la balle en main et se positionne au centre du carré. Au signal, il lance la balle à un coéquipier, suit la passe et prend la position du joueur à qui il vient de faire la passe. Les joueurs suivent toujours la direction de leur lancer.

Le jeu se termine lorsque le joueur ayant reçu la première passe retourne récupérer la balle à sa position initiale. Le jeu peut aussi être joué une équipe à la fois en chronométrant le temps nécessaire à la réalisation d'un tour entier : « Carré contre la montre ».

L'équipe avec le temps le plus rapide gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Lancer et Récupérer la balle rapidement

Niveau requis



Nombre de joueurs

4 ou 5 joueurs par équipe



Matériel :

balles, cônes, chronomètre

VARIANTES

Le jeu peut être joué en suivant le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. On peut utiliser différents types de balles et différentes techniques de lancers : une balle en mousse et la balle doit être manipulée à deux mains, une balle de volley ou de taille équivalente et la balle doit être manipulée à une main.

Les différents types de balle : (balle en mousse, balle de tennis, etc)

Les différentes techniques de lancer :

- sens des aiguilles d'une montre
- sens inverse des aiguilles d'une montre
- main opposée sur la poitrine
- à deux mains
- en faisant rouler la balle au sol
- avec rebonds : 1 ou 2 rebonds...

SUGGESTIONS

En passant d'une grande balle à une balle classique, augmenter la distance séparant chaque coin formant le carré.

Le Pont



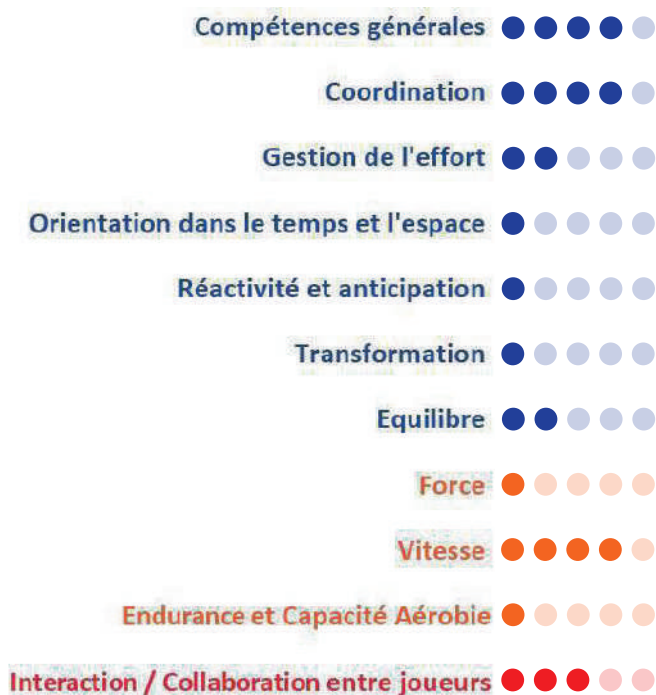
MISE EN PLACE

Les deux équipes s'alignent en colonnes, avec une distance de 4 à 8 mètres séparant chaque joueur. Afin de faciliter le placement des joueurs, des croix peuvent être dessinées au sol afin d'indiquer des points de référence. Le premier joueur de chaque colonne tient la balle en main, au signal de l'encadrant, il la lance à son coéquipier le plus proche, qui après avoir réceptionné la balle, se retourne et la passe au suivant. L'action se répète jusqu'à ce que le dernier joueur de la colonne réceptionne la balle. Le dernier joueur renvoie ensuite la balle dans le sens opposé.

Si en passant la balle au coéquipier suivant, ce dernier est sauté dû à un mauvais lancer ou une mauvaise réception, la balle doit immédiatement retourner au joueur ayant raté sa réception, le jeu pourra ensuite reprendre.

L'équipe dont la balle revient en premier à son point de départ après être passé par les mains de chaque joueur, gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Lancer et Réceptionner rapidement
Jouer dans son dos / derrière soi

Niveau requis



Nombre de joueurs

minimum 3



Matériel :

balles, cônes

VARIANTES

Pour augmenter le niveau de difficulté, une fois que la balle est revenue au premier joueur, tous les joueurs avancent d'une place et le dernier de la colonne court prendre la place laissée vacante par le premier. L'équipe qui parvient la première à replacer tous ses joueurs à leur position initiale, gagne.

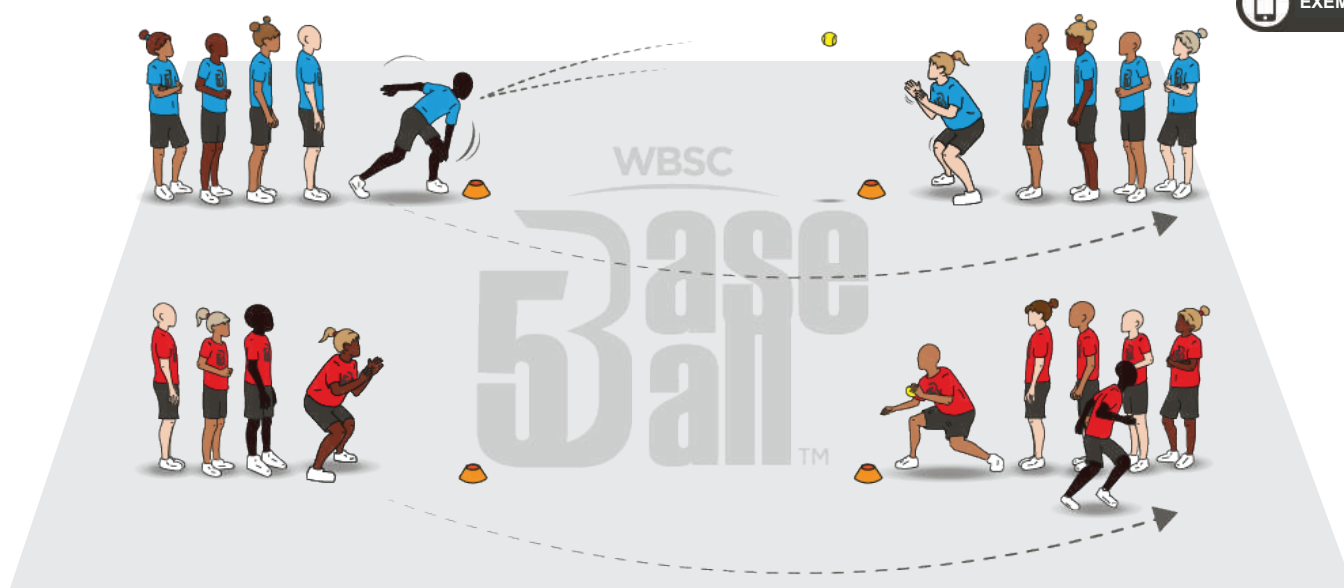
Aussi, utiliser tout type de balles (différents diamètres, différents poids, etc). Adapter la distance séparant chaque joueur en fonction des caractéristiques de la balle choisie.

SUGGESTIONS

Faites changer les joueurs de position à chaque manche de sorte à ce que chacun ai joué au moins une fois au début, à la fin et au milieu de la colonne

Le nombre idéal de joueurs pour ce jeu est de quatre joueurs par équipe. Pour changer de position, les joueurs au milieu pourront passer en bout de file et vice versa.

Lancer - Suivre



MISE EN PLACE

Les équipes sont positionnées en colonne côte à côte. Chaque équipe est divisée en deux groupes formant deux colonnes se faisant face. Les têtes de colonnes sont situées à une distance indiquée par deux plots. La distance est déterminée par le niveau des joueurs et le type de balle utilisée. Au signal, le premier joueur d'une colonne lance la balle à son coéquipier situé en tête de colonne en face, il suit ensuite son lancer et court ainsi se placer en fin de colonne (située en face). Le jeu continue, et les joueurs répètent l'action.

Le jeu se joue à deux équipes ou plus. La première équipe qui parvient à repositionner tous ses joueurs à leur position initiale gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Attraper et Lancer

Niveau requis



Nombre de joueurs
minimum 10



Matériel :
balles, cônes

VARIANTES

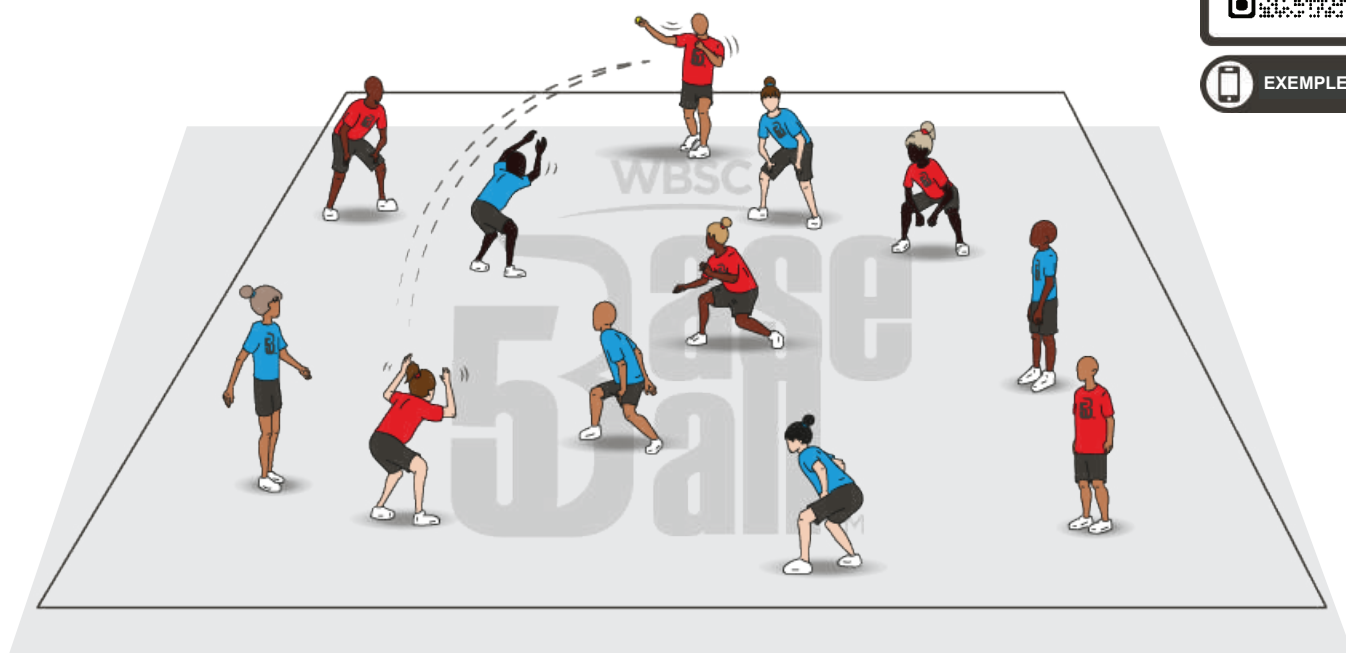
Utiliser différents types de passes : passe sans rebond, passe sans rebond main faible, passe à rebond, faire rouler la balle au sol.

Utiliser différents types de balles : différentes tailles, différents matériaux (mousse, caoutchouc, etc).

SUGGESTIONS

Placer deux plots sur le côté à mi-chemin entre les colonnes afin de déterminer la trajectoire de course des joueurs afin de prévenir toute interférence lors des lancers et des courses des coéquipiers.

La Passe à 5



MISE EN PLACE

Le groupe est divisé en deux équipes et l'aire de jeu est définie de sorte à ce que les joueurs puissent avoir assez d'espace pour bouger.

Les joueurs de l'équipe en possession de la balle doivent réaliser cinq passes consécutives sans tomber la balle ou se la faire intercepter par l'équipe adverse. S'ils y parviennent, ils gagnent un point et rendent la possession à l'équipe adverse. Le joueur en possession de la balle n'a plus le droit de bouger, et doit la passer à un coéquipier. Toute passe de main à main, sans lancer, est interdite. L'équipe qui n'a pas la possession de la balle doit essayer d'intercepter les passes sans toucher les joueurs adverses : il ne s'agit pas d'un sport de contact. Si la balle est interceptée ou tombe au sol, la possession est rendue à l'équipe adverse.

La première équipe à atteindre un score prédéterminé gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES



SPECIFICITES

Attraper et Lancer
Jeu collectif - Travail d'équipe

Niveau requis



Nombre de joueurs
4 à 6 joueurs par équipe



Matériel :
balles, cônes, terrain sans obstacle
(espace libre)

VARIANTES

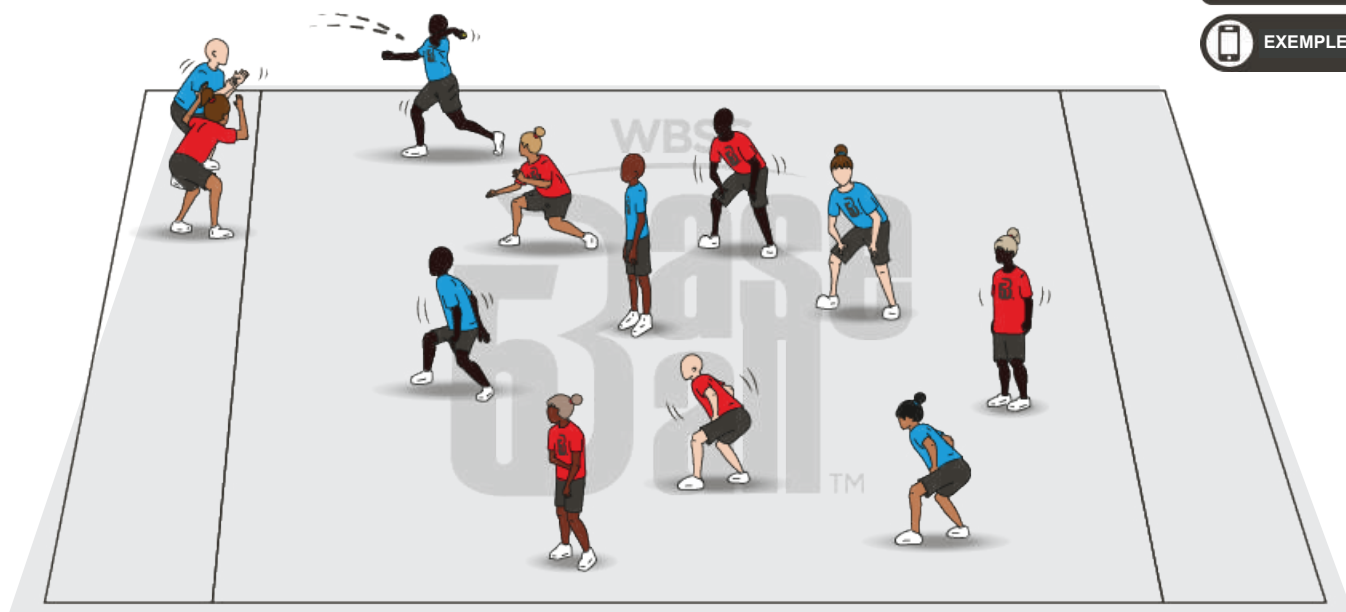
Le jeu peut être joué en utilisant différents types de balles.

SUGGESTIONS

Rajouter la règle "Pas de passe retour" si la balle est toujours passée entre les deux ou trois mêmes joueurs d'une équipe, et qu'il y a une tendance à oublier les autres membres. Ainsi, un joueur ne pourra pas faire de passe directe en retour à un coéquipier venant de lui passer la balle.

Augmenter ou baisser le nombre de passes requis pour marquer un point en fonction du niveau des joueurs.

Touchdown



MISE EN PLACE

Les zones de marque définies aux deux extrémités du terrain de jeu représentent les en-buts : les zones de “touchdown” comme il est le cas pour le football américain.

Pour marquer les joueurs doivent passer la balle à un coéquipier qui possède au moins un pied dans l'en but lors de la réceptionner: touchdown !

Le jeu se joue en appliquant les règles de la passe à 5 ; si la balle est interceptée ou tombe au sol, c'est à l'autre équipe d'avoir la possession de balle.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales ● ● ● ● ●

Coordination ● ● ● ● ●

Gestion de l'effort ● ● ● ● ●

Orientation dans le temps et l'espace ● ● ● ● ●

Réactivité et anticipation ● ● ● ● ●

Transformation ● ● ● ● ●

Equilibre ● ● ● ● ●

Force ● ● ● ● ●

Vitesse ● ● ● ● ●

Endurance et Capacité Aérobie ● ● ● ● ●

Interaction / Collaboration entre joueurs ● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Attraper et Lancer
Jeu collectif - Travail d'équipe

Niveau requis



Nombre de joueurs
4 à 6 joueurs par équipe



Matériel :
balles, cônes, terrain sans obstacle
(espace libre)

VARIANTES

Utiliser différents types de de balles : de tailles différentes, de composition différentes (mousse, caoutchouc, etc).

Aussi, la zone de "Touchdown" peut progressivement se rétrécir au fil du jeu.

SUGGESTIONS

Afin d'éviter une unique passe longue pour marquer, l'éducateur peut mettre en place un nombre de passes minimum à effectuer avant de marquer, ou imposer de traverser la moitié du terrain en effectuant des passes avant de pouvoir effectuer la passe décisive.

Course de base en base



MISE EN PLACE

Il s'agit d'un jeu de course se pratiquant sur un terrain de Baseball5 ou possédant les 4 bases matérialisant un terrain de Baseball5. Le groupe est divisé en deux équipes de 4 joueurs. Une équipe se place en colonne derrière le marbre, la deuxième équipe se place derrière la deuxième base. Les bases peuvent être matérialisées par des cônes.

Au signal de départ, le premier joueur de chaque équipe effectue un tour de terrain complet (en passant par chaque base) le plus vite possible afin de passer le relais à son coéquipier maintenant placé en tête de colonne qui répète l'action lors du passage de relais. Le joueur ayant passé le relais retourne ensuite se positionner au bout de la colonne. La première équipe à terminer gagne.

COMPETENCES DEVELOPPEES

Compétences générales ● ● ● ● ●

Coordination ● ● ● ● ●

Gestion de l'effort ● ● ● ● ●

Orientation dans le temps et l'espace ● ● ● ● ●

Réactivité et anticipation ● ● ● ● ●

Transformation ● ● ● ● ●

Equilibre ● ● ● ● ●

Force ● ● ● ● ●

Vitesse ● ● ● ● ●

Endurance et Capacité Aérobie ● ● ● ● ●

Interaction / Collaboration entre joueurs ● ● ● ● ●

SPECIFICITES

Course sur base

Niveau requis

Nombre de joueurs
minimum 4Matériel :
balles, cônes ou bases

VARIANTES

Pour les plus petits. L'équipe positionnée sur la "home plate" court jusqu'à la deuxième base en passant par la première base. L'équipe positionnée sur la deuxième base court jusqu'au marbre en passant par la troisième base. La première équipe parvenant à rapatrier l'ensemble de ses joueurs au point d'arrivée gagne.

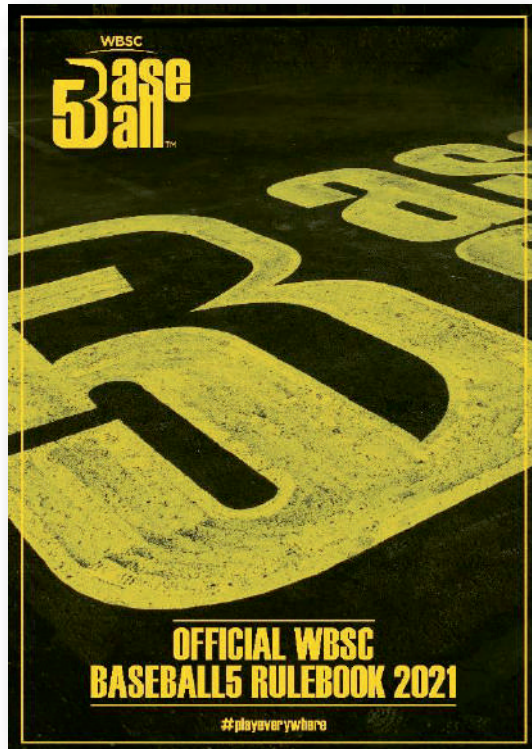
SUGGESTIONS

Pour éviter que les joueurs des deux équipes ne se percutent, les joueurs attendant le passage du relais doivent attendre à 1 mètre de la base. Ils ne peuvent se positionner sur la base qu'à l'arrivée de leur coéquipier.

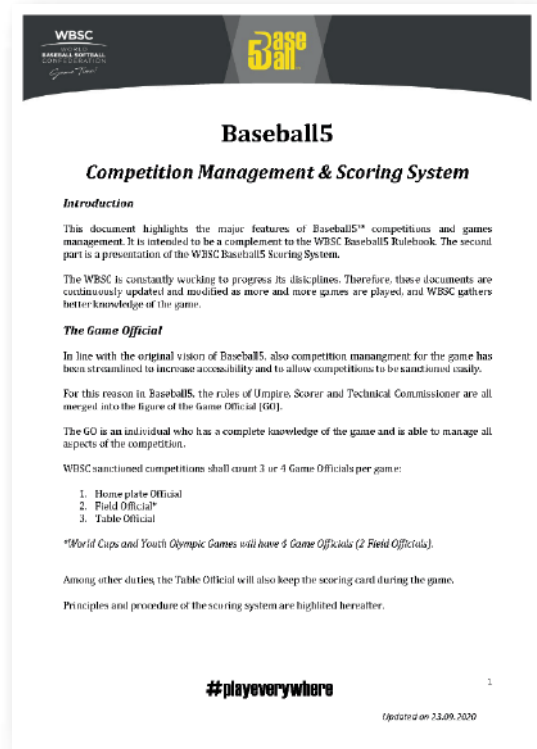
ANNEXES

Documents complémentaires

Suivez le lien sécurisé et téléchargez les documents suivants en cliquant sur les images.



Règles officielles du Baseball5



Système de scorage Baseball5



OFFICIAL LINE-UP



STARTERS

	NAME	H/P	B
1			
2			
3			
4			
5			

SUBSTITUTES

COMPETITION
PLACE
DATE
GAME #
HOME
VISITOR
TEAM
MANAGER
SIGNATURE

Carte Line-up (alignement) officielle

OFFICIAL SCORE CARD



Visitor Line-up

	1	2	3	4	5
1	ss				
2	ss				
3	ss				
4	ss				
5	ss				

Home Line-up

	1	2	3	4	5
1	ss				
2	ss				
3	ss				
4	ss				
5	ss				

Game

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												

Game

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												

Scoring

Runs: _____

Hits: _____

Errors: _____

Lefts: _____

Game: _____

Score: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____

87. _____

88. _____

89. _____

90. _____

91. _____

92. _____

93. _____

94. _____

95. _____

96. _____

97. _____

98. _____

99. _____

100. _____

Feuille de score officielle

REMERCIEMENTS

Joueurs sur les vidéos

Blue Berto
Anita Bissa
Giulio Bissa
Davide Brambilla
Nicolas Calandri
Francesco Carlini
Letizia Giunchi
Giovanni Gregorini
Filippo Ingardia
Gian Maria Lonfermini
Thomas Lorenzi
Vittoria Monti
Jurij Olivieri
Giacomo Semprini
Matteo Semprini
Mathias Spezi
Giacomo Tamburini
Caterina Turci

Entraîneurs

Simona Conti
Davide Sartini

Département WBSC Baseball5

Mattia Berardi
Valerio Cianfoni
Giovanni Pantaleoni

Supervision technique

Claudio Mantovani

Caméras

Gabriele Calzetti
Mohammad Jhiantash

Speaker

Craig Durham

Photos

Dino festa

Illustrations

Krisztian Toth

Edition et crédits

Mohammad Jhiantash

Réalisation technique

Roberto Calzetti editore
www.calzetti-mariucci.it

Version francophone

Elliot Fleys
Olivier Skenadji



#PLAYEVERYWHERE

