

FORMATION BASEBALL - SOFTBALL
MANUEL DE L'ENSEIGNANT

LE BASEBALL

A L'ECOLE



Table des matières

1. Introduction	2
2. La pratique de baseball est-elle pertinente en milieu scolaire	2
3. Le baseball, les règles de base	4-7
3.1 La défense	5-6
3.2 L'attaque	7
4. Les techniques fondamentales	8-9
4.1 Lancer	8
4.2 Attraper	9
4.3 Frapper	9
5. Variantes : formes jouées et adaptées	10
5.1 Le wiffle ball	10-11
5.2 Le blastball	12-16
5.3 Le tee-ball	17-18
6. Fiches techniques	18
7. Matériel	19
7.1 le terrain	19
7.2 Le matériel	19
8. En conclusion.	20
9. Annexe	21-30
9.1 La zone où il faut frapper	22
9.2 Le baseball en quelques règles	23
9.3 Fiches ateliers	24-30
10. Table des illustrations	31
11. Bibliographie	32

Comment enseigner le baseball dans mon école ?

1. Introduction

Le baseball, dans le milieu scolaire est bien souvent une activité proposée en fin de bloc lorsque le temps est clément et qu'on a envie d'aller dehors. Chacun y va de sa petite adaptation : on frappe avec une raquette, le lanceur ne peut pas sortir de son cerceau, ou encore, on peut refuser de courir si on estime que la frappe n'est pas assez bonne. Pourquoi ne pas jouer au football les yeux bandés ou au basket avec des paniers à un mètre du sol pour être certain de ne pas les rater ? Après avoir joué ainsi pendant 12 ans de scolarisation et trois ans d'éducation physique nous avons décidé de réaliser ce « document ressource » sur l'adaptation du baseball dans le milieu scolaire.

Ce travail est construit dans l'optique d'aider les enseignants, de leur fournir un outil de travail, des pistes à suivre afin que le baseball soit enseigné par ceux qui le désirent comme une activité sportive et non plus comme une activité récréative.

2. La pratique du baseball est-elle pertinente en milieu scolaire

« L'éducation physique et sportive est une discipline obligatoire d'enseignement. A ce titre, elle se compose d'une multitude d'activités, parmi lesquelles les Activités Physique et Sportive(APS) et Artistique institutionnalisées. Ces activités peuvent avoir un lien direct avec des pratiques référencées du sport, qui, lui, est orienté exclusivement vers la compétition ». (Le Mercier Frédéric, 1999, p.8)

Le baseball est un sport qui apporte énormément au développement de l'enfant tant au niveau moteur qu'au niveau réflexif. Par le baseball l'élève développera diverses compétences.

En effet le baseball a l'avantage de faire appel à de nombreuses composantes psychomotrices et ce, de manière très variée, par différents éléments tels que l'analyse de trajectoire de la balle dans de nombreuses situations : à la batte, en défense lorsqu'il faut attraper une balle frappée au sol qui rebondit où encore une balle frappée en l'air. Le baseball contient une multitude de situations plus riches les une que les autres ce qui renforce cette capacité d'analyser une trajectoire de balle.

Mais cela ne se limite pas uniquement aux trajectoires de balle, l'enfant apprend aussi à se repérer dans l'espace et dans le temps, à développer son sens de la prise de décision / responsabilité et à jouer un rôle dans une organisation collective.

« Activités prisées en milieu "difficile", les sports de batte laissent une bonne place au plaisir de l'effort court (batte, sprints courts) et de la coopération (défense). Leur particularité est que l'attaque relève davantage du sport individuel et de l'exploit, la défense de l'organisation collective.

Ils exigent prise d'information et analyse préalables à l'action (facilitant par rapport aux autres sports collectifs, prise rapide de décision, habileté, vitesse, coordination, coopération et stratégies collectives).

Les qualités physiques d'un attaquant sont bien souvent contrecarrées par le fonctionnement collectif efficace de défenseurs aux moindres qualités. L'influence des capacités physiques est beaucoup plus faible que dans les autres sports collectifs.

Le peu de contacts physiques rencontrés s'y ajoutant, ces sports sont des activités privilégiées où peut s'épanouir la mixité. Les filles battent fréquemment les garçons en collège. C'est aussi un élément indéniable du succès de ces activités au collège. » (www.ac-noumea.nc, en ligne, 20/09/06)

L'enfant se crée un rôle à sa mesure et s'impose parmi ses condisciples ce qui lui donne une place en tant qu'acteur parmi ceux-ci.

Le baseball fait aussi appel à de nombreux mouvements fondamentaux tels que marcher, courir, sauter ou encore lancer, attraper, frapper, ... c'est un sport complet qui ouvre de nombreuses portes vers une évolution motrice complète de l'enfant.

De plus, le baseball authentique est un sport peu connu et donc rarement pratiqué et cela lui confère une image nouvelle et originale. Cela permet une plus grande motivation de la part des élèves qui découvrent un nouveau sport.

Enfin, il génère un esprit collectif important, l'enfant à tout moment représente son équipe et toute action qu'il produit se reflètera et agira immédiatement sur son équipe ce qui donne un rôle important à chacun des joueurs de l'équipe. Même dans les situations qui semblent individuelles, on dénote un impact direct sur les autres joueurs de l'équipe. En effet chaque passage à la batte influera sur les autres même si celui-ci n'est pas concluant car le jeu s'en modifie à chaque passage.

Pour toutes ces raisons, nous pensons que le baseball est un sport qui peut amener beaucoup à l'enfant et à son développement global.

« Si nous voulons que les élèves donnent du sens aux apprentissages, il nous faut résister au dogmatisme de modèles hyper médiatisés auxquels échappent heureusement les jeux d'hier. L'objet de l'EPS n'est pas l'enseignement des APS ciblées, mais celui de compétences et de connaissances exploitables, transférables, utiles au citoyen de demain ». (Le Mercier Frédéric, 1999, p.8)

3. Le baseball, les règles de base

Un match de baseball réunit deux équipes de neuf joueurs. Celles-ci passent chacune à leur tour en attaque et en défense (neuf fois). Une équipe ne peut marquer que lorsqu'elle est en attaque (à la batte).

Les neuf défenseurs occupent ensemble tout le terrain. Les attaquants, eux, entrent en jeu à tour de rôle. Ces derniers doivent réussir à frapper les balles que le lanceur envoie au receveur pour progresser ensuite autour des bases. Le lanceur et le receveur sont deux défenseurs.

Le « marbre » est l'endroit où s'installe l'attaquant pour « batter ». C'est également là qu'il termine sa course pour marquer un point.

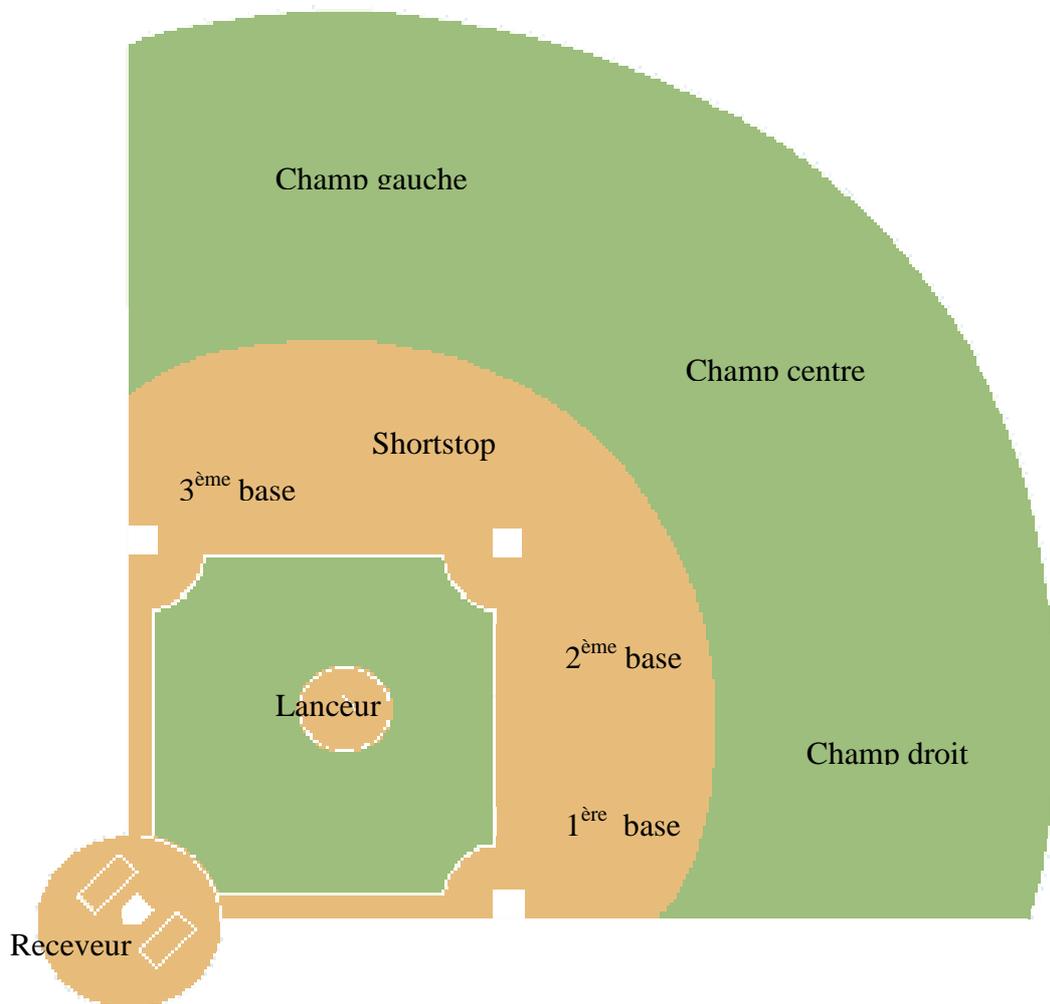


Fig 1. terrain et positionnement, (Adrien Geuquet, 2004)

3.1 La défense :

Les défenseurs doivent éliminer trois adversaires pour devenir attaquants et ainsi, obtenir, à leur tour, la possibilité de marquer des points.

Un attaquant est « out » c'est-à-dire éliminé de différentes manières :

- Un « **strike out** » lui est infligé par le lanceur : c'est-à-dire une élimination sur trois strikes

L'arbitre appelle un strike quand :

- Le lanceur envoie un lancer à travers la zone de strike, que le batteur rate ou n'essaye pas de frapper. La zone de strike est une boîte imaginaire délimitée en hauteur par les genoux du batteur et une ligne située entre les épaules et la ceinture et qui, en largeur, couvre la surface du marbre.

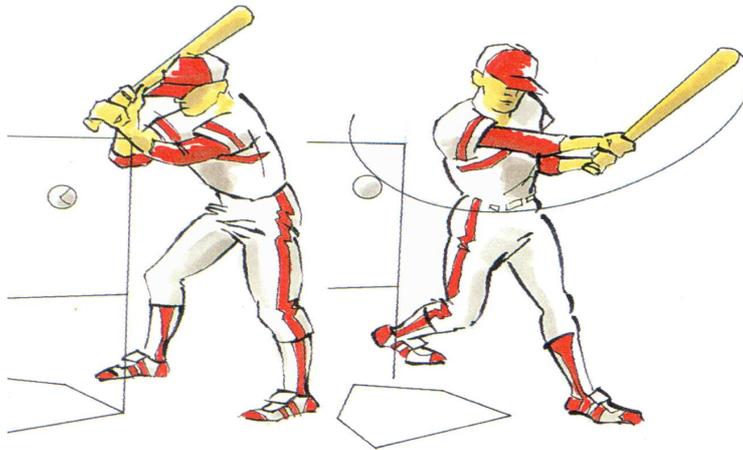


Fig 2. Zone de strike, (Publicité Bloso, 1999)

- Le batteur tente de frapper un lancer mais n'y parvient pas, même si le lancer n'est pas correct.
- Le batteur touche la balle mais la propulse en dehors du champ. C'est ce que l'on appelle une fausse balle.

ATTENTION : on ne tient plus compte des fausses balles à partir du moment où le batteur a déjà deux strikes.

- Un **fly out** : Une balle frappée est attrapée avant qu'elle ne touche le sol.
- Le **coureur est touché** : Le toucher avec la balle en main entre deux bases.
- Lors d'un **jeu forcé** : Toucher la base ou le joueur en fonction du jeu ! (*voir ci-dessous*)

Qu'est-ce que le jeu forcé ?

Le baseball tourne principalement au niveau défensif autour de la règle du jeu forcé. Il faut savoir que cette règle régit tous les déplacements et toutes les actions au niveau des bases et c'est donc la plaque tournante du jeu.

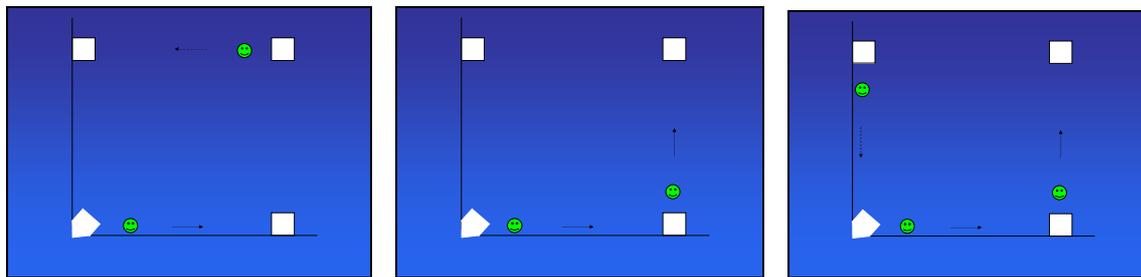
C'est pourquoi il est important que les apprenants la comprennent, mais cela n'est pas évident vu sa complexité au premier abord.

Cette règle part du principe que lorsqu'un joueur en pousse un autre par la force du jeu, ce dernier se voit obligé d'avancer à la base suivante. Hors, un défenseur en possession de la balle a la possibilité de « fermer » cette base en la touchant alors qu'il a la balle en main, éliminant ainsi le joueur qui ne pourra ni y accéder, ni faire marche arrière !

Cette démarche peut créer des ambiguïtés au niveau de l'apprenant qui n'a pas le temps d'analyser la situation et donc pas le temps non plus de lancer la balle à la base concernée ou de courir vers celle-ci selon qu'il soit respectivement en défense ou en attaque. Les situations se déroulant rapidement cela ne permet pas à l'apprenant de comprendre pourquoi et où il doit jouer d'autant plus que lorsqu'il y a plusieurs joueurs sur les bases, cette règle se complique en fonction de ceux-ci et peut varier d'un coureur à l'autre dans une même situation.

Autre particularité de la règle du jeu forcé : celle-ci rend, par logique, la première base toujours forcée vu que le batteur doit obligatoirement courir vers cette base et ne peut ni rester sur son aire de départ (le « marbre »), ni revenir en arrière.

Par contre dans la situation où un joueur A se trouve seul au niveau de la deuxième base, la règle du jeu forcé ne s'applique pas sur celui-ci étant donné que le batteur B se dirigera vers la première base et personne n'ira vers la deuxième. Ce qui permet aussi au joueur A de se diriger vers la troisième base et de revenir en marche arrière si la situation l'y amène.



Forcé : ———▶ Pas forcé : - - - -▶

Fig.3. Le jeu forcé 3 situations, (Adrien Geuquet, 2006)

3.2 L'attaque :

L'attaque est la phase de jeu la plus connue du grand public. Elle oppose traditionnellement chaque membre d'une équipe, un par un, aux neuf autres joueurs de l'équipe adverse. L'attaquant, ainsi mis en avant et reconnaissable à son casque, doit renvoyer la balle qui lui est lancée, grâce à la batte dont il dispose, entamant ainsi la fameuse opposition lanceur /frappeur.

Afin de gagner un match il est impératif de marquer un maximum de points. Pour scorer un point, il faut qu'un membre de l'équipe en attaque fasse le tour de toutes les bases en les touchant pour finalement revenir au marbre.

Mais généralement, le batteur avance jusqu'au marbre en deux ou trois étapes. On peut accomplir ceci en une seule frappe : le « *homerun* ».

La méthode la plus commune pour avancer est la frappe. Le batteur frappe la balle dans la zone de jeu et sprinte en 1^{ère} base avant que la défense n'y envoie la balle. Avec une plus longue frappe, l'attaquant peut atteindre la 2^{ème} base (double) ou la 3^{ème} base (triple) selon sa vitesse et la qualité du défenseur.

Il existe d'autres manières pour arriver sur base :

- le « base on balls » c'est-à-dire que le lanceur envoie quatre mauvais lancers hors de la zone au batteur.

- Le « hit by pitch » autrement dit, le lanceur lance une balle qui touche le batteur.

Dans ces deux dernières situations, l'attaquant au marbre obtient le droit de se rendre en 1^{ère} base librement. Une fois que l'équipe offensive a placé un joueur sur base (coureur), ses équipiers doivent essayer de frapper pour faire avancer ce coureur aux bases suivantes et finalement au marbre.

Le coureur peut aussi avancer de lui-même aux bases suivantes grâce à un vol pendant que le pitcher lance, le coureur sprinte à la base suivante. S'il y parvient avant que le catcher n'y renvoie la balle, il a volé une base.

L'attaque risque souvent un « out » pour avancer le coureur en 2^{ème} base car lorsqu'il l'atteint, il est considéré en position de scorer c'est-à-dire qu'il est supposé marquer un point sur presque n'importe quelle frappe.

Mais le moyen le plus rapide de scorer reste le « homerun » : la balle est frappée entre les lignes et au-delà de la barrière de champ extérieur. Avec un « homerun », le batteur et aussi tous les coureurs sur bases à ce moment scorent chacun un « run ».

Donc lorsque les bases sont remplies (coureurs en 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} base) et qu'un « homerun » est frappé, quatre points sont marqués. C'est ce qu'on appelle un « Grand slam », le plus formidable coup offensif du baseball.

4. Les techniques fondamentales :

4.1. Lancer :

Il faut saisir la balle avec trois doigts, le pouce en dessous, le majeur et l'index au-dessus. Avec le corps, on forme un grand «T» que l'on place de profil par rapport à la personne à laquelle on veut lancer. On effectue un pas latéral et dans le même temps, on déclenche le mouvement du bras, un mouvement qui consiste à faire passer le coude au-dessus de l'épaule tout en replaçant le tronc face au partenaire. On termine cette circumduction du bras en l'allongeant et en donnant un petit coup de poignet (ce qui va donner une rotation à la balle et lui permettre de rester plus longtemps en vol).

!!! On ne lance que lorsque le partenaire est attentif et on vise sa poitrine.

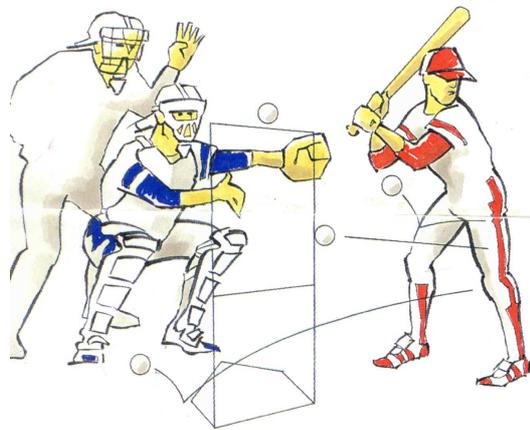


Fig .4. Mauvais lancers, (Publicité Bloso, 1999)

➤ les différents lancers :

- En cloche : pour les longues distances.
- A plat : très rapide et le plus précis.
- Sur le côté : le plus rapide mais dangereux pour l'épaule.
- Les effets : utilisées uniquement par le lanceur (pitcher).

On peut assimiler le mouvement de lancer de baseball à la passe à bras cassé de handball. Il faut absolument garder à l'esprit que les élèves doivent éviter de lancer sur le côté (le coude passe sous l'épaule) car cela peut provoquer d'importantes blessures à l'épaule, au coude... En ce qui concerne la précision, elle viendra d'elle-même au fur et à mesure des leçons. Les élèves s'adaptent assez rapidement à ce facteur.

FEEDBACK : - viser la poitrine.
- vérifier que la personne à qui on lance soit attentive.
- lancer par au dessus de son épaule.

4.2. Attraper :

On se place toujours face à la balle, les bras légèrement fléchis, le gant ouvert et la main libre à proximité (toujours attraper à deux mains). Si la balle arrive sous la ceinture on retourne le gant. Dans tous les cas, on amortit légèrement le choc (en fléchissant les bras) pour éviter que la balle ne ressorte du gant. On attrape une balle avec le pied du côté du gant devant (par exemple, le pied gauche pour les droitiers).

En ce qui concerne la **technique pour attraper**, il faut prendre soin de vérifier si les élèves ont bien mis le gant à la bonne main, à la gauche pour les droitiers et à la droite pour les gauchers.

FEETBACK : - attraper à deux mains
- ne jamais quitter la balle des yeux
- toujours être de face par rapport à la balle.

4.3. Frapper :

Les pieds sont parallèles et écartés (environ de la largeur des épaules), le corps est de profil, mais la tête est face au lanceur. Les genoux sont à peine fléchis, les mains sont positionnées devant le torse et légèrement en arrière. On tient la batte avec les mains jointes et c'est la main avant qui se trouve en dessous (ex : main gauche pour les droitiers). Avec la batte, on montre le ciel non pas à la verticale mais légèrement en arrière. Une fois la balle lancée, on ne la quitte plus des yeux, même au moment de l'impact sur la batte, on effectue un petit pas vers l'avant, on lance ses mains dans la direction de la balle, on pivote les hanches d'un quart de tour (vers l'avant), on pivote le pied arrière d'un quart de tour (vers l'arrière, comme si on écrasait une araignée) et on termine en faisant claquer les poignets, avant de s'arrêter contre son épaule avant.

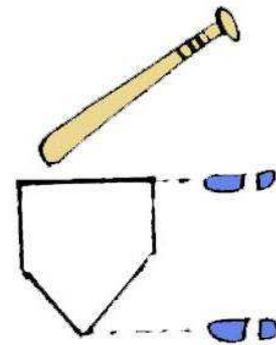


Fig.5. Positionnement à la batte,
(Adrien Geuquet, 2006)

Pour batter, un droitier, par exemple, se place à la droite du marbre par rapport au lanceur. Il faut également veiller à ce que le batteur ait la main avant située le plus bas sur la batte car c'est elle qui va diriger le swing. Montrer un dessin comme celui-ci-dessus aide énormément les enfants pour se placer par rapport au marbre et surtout à estimer correctement sur quelles balles ils doivent frapper et celles qu'ils doivent laisser passer.

Feed back : - Regarder la balle jusqu'au bout sans la lâcher du regard
- Lancer les mains vers la balle puis déplier les bras
- Démarrer le mouvement en partant de l'épaule arrière.

5. Variantes : formes jouées et adaptées :

5.1. le wiffle ball :

Jeu se pratiquant avec une balle légère et une batte en plastique sur un terrain nettement plus petit (max trente mètres de long) et dont l'angle n'est que de 70° au lieu de 90° comme au baseball. Les règles sont complètement modifiées, et demandent nettement moins de place et de joueurs.

Le jeu de wiffle ball a été conçu pour remplacer le Baseball, le Softball ou le Stickball pour les garçons et filles afin de pouvoir jouer dans le jardin derrière la maison, dans la rue ou à la plage. Il se joue avec une batte et une balle en plastique ce qui permet de lancer et de frapper sur de courtes distances et de jouer dans des lieux divers en particulier dans un gymnase. Les nombreux effets que la balle en plastique permet de faire ont séduit un grand nombre d'adultes. Les règles peuvent changer d'un état à l'autre, voir d'un quartier à l'autre, mais l'intérêt de ce jeu réside dans le fait qu'il conserve l'essentiel du baseball et du Softball: lancer et frapper la balle.

Quelques règles de bases :

Les lancers :

La balle de wiffle ball est lancée comme au Baseball. Les schémas montrent comment faire des effets avec la balle. Il est très facile de les réaliser sans faire de gros efforts. Tout le monde peut y arriver très vite.



Le jeu:

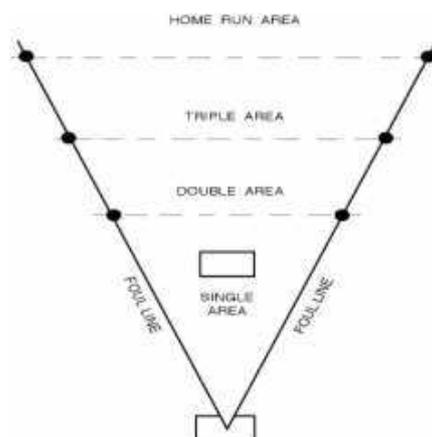


Fig 6. Terrain de wiffleball, (http://www.wiffle.com/about_rules.htm)

La balle de wiffle ball a été conçue pour être utilisée dans des surfaces réduites. Comme elle ne va pas très loin, il n'y a pas de course autour des bases. Un manche à balai peut être utilisé pour frapper la balle si une batte en plastique n'est pas disponible. La taille du terrain n'est pas définie, mais il est recommandé une dimension de 18 mètres et 6 mètres entre chaque zone à partir de la plaque du frappeur. Le lanceur est à 7 mètres. Les différentes zones sont représentées par des lignes pour les doubles, les triples et les home runs.

Le nombre minimum de joueurs pour pouvoir jouer est de deux (le lanceur et un frappeur) soit un joueur par équipe. Le nombre maximum de joueurs est de dix en défense. Il y a au moins un joueur par zone voir deux. Dans ce cas, les défenseurs doivent rester dans leur zone. Comme au baseball, il y a une équipe en attaque (avec le bâton) et une équipe en défense (sur le terrain). L'ordre de passage au bâton est celui des positions sur le terrain en commençant par le lanceur. Les règles du jeu sont les même qu'au Baseball sauf qu'il n'y a pas de coureurs. Pour changer de côté, il faut éliminer trois attaquants. Un match se joue en sept manches. Une manche est jouée lorsque chaque équipe est passée au bâton et en défense. En cas d'égalité, il y a des manches supplémentaires.

Le frappeur est éliminé de 4 façons:

- Le frappeur est retiré (strike out) s'il n'arrive pas à frapper trois balles bien lancées dans la zone de strike ou si la balle est envoyée en territoire hors jeu (foul ball) après deux strikes. les deux premières fois, une balle en foul ball compte comme un strike.
- Quand la balle est attrapée de volée dans le terrain (fair ball) et même en dehors (foul ball).
- Sur des balles roulantes attrapées en mouvement et sans erreur.
- **En touchant la base vers laquelle il se dirige (jeu forcé)**

Il est interdit de faire des amorties (bunts) et il n'y a pas de but sur balle.

Le marquage:

Le défenseur des simples est placé à 7 mètres de la plaque du frappeur (home plate). Une balle frappée dans cette zone et qui n'est pas attrapée par un défenseur est un simple. Le défenseur des doubles est placé 6 mètres derrière la ligne des simples. Une balle frappée dans cette zone est un double de même pour le défenseur des triples etc... Si une balle dépasse la ligne des triples, c'est un home run. Toutes les autres règles du baseball sont appliquées.

Exemple:

Un joueur frappe un simple (son équipe a un joueur imaginaire en 1ère base). Le joueur suivant frappe un simple (l'équipe a maintenant un joueur en 1ère base (le frappeur) et un joueur en 2ème base (celui qui était en 1ère base). le 3ème batteur frappe un home run. Trois points sont marqués (les deux joueurs en 1ère et 2ème base plus le frappeur)

5.2. Le blastball :

Le blastball fut inventé en 1999 par un homme d'Iowa qui trouvait que le Baseball devait être simplifié pour les plus jeunes. Depuis, il s'est développé à travers les Etats-Unis. Des petites ligues d'été se sont créées. L'objectif était de relancer le baseball dans les écoles aux Etats-Unis suite à une baisse du nombre de participants à cette pratique dans le pays.

Aperçu

On peut retrouver sur un site canadien de baseball quelques informations qui promotionnent le blastball dans ces termes. Le blastball, vous offre une porte d'entrée idéale pour initier les jeunes au baseball, qui pourront ensuite progresser à des niveaux supérieurs de jeu. C'est aussi une activité récréative et de mise en forme de qualité, pour les écoles et les programmes communautaires tout autant que pour jouer en famille ou entre amis.

Il a pour objectif d'amuser en jouant au baseball. Il est conçu pour générer un jeu rapide et rempli d'actions en offrant du divertissement et de l'exercice, tout en créant de l'enthousiasme et, par sa simplicité, il favorise l'apprentissage chez les jeunes.» (*Site canadien de baseball www.baseball.ca, 2006*) Il ne demande pas un grand espace de jeu. Plusieurs matchs peuvent être joués en même temps sur un terrain de football.

« Le blastball enseigne les cinq éléments de base du baseball... frapper, lancer, attraper, courir et jouer en défensive. C'est un jeu fort divertissant, rapide, continu avec des règles très simples.

Il peut être joué à l'intérieur ou à l'extérieur, peu importe la température. Il est parfait pour les écoles. » (*Site Canadien de base-ball www.baseball.ca, 2006*)

L'équipement

Il existe un kit commercialisé qui comprend ; 1 But (une base sonore), 1 Tee (il s'agit d'un socle pour la balle), 2 Balles, 1 Bâton (batte), 1 Cône et 1 Marqueur de ligne. Chaque enseignant aura l'ingéniosité de concevoir un équipement plus ou moins semblable.



*Fig.7. équipement de blastball,
(www.onlinesports.com,
en ligne, 2006)*

Configuration du jeu et objectifs

La configuration qui suit est principalement prévue pour de grands espaces, dans le cadre scolaire il arrivera que nous ne disposions que d'un hall ou d'une salle de sport plus petite. Des modifications seront donc à prévoir en fonction de l'espace dont on dispose.

« Dans un espace ouvert, comme une cour arrière, un terrain ou un parc, placez votre tee (qui est aussi le marbre) de façon à ce que la balle soit frappée vers un endroit sécuritaire. Comme au baseball, placez le but de blastball à la droite du tee, à 10 ou 15m de distance. Vous avez maintenant établi la ligne des fausses balles (balles frappées hors des limites du terrain) du côté droit. Du côté gauche, perpendiculairement à la ligne de droite, placez le cône à une distance de 10 à 15m ce qui établit la ligne des fausses balles du côté gauche.

Placez le marqueur de ligne à environ 3m face au tee, entre le 1^{er} et le 3^{ème} but (imaginaires). C'est la ligne des fausses balles avant. Si la balle ne franchit pas la ligne, c'est une fausse balle et le frappeur doit recommencer. Si la balle franchit la ligne, dans les airs ou au sol, elle est en jeu. » *Site Canadien de base-ball*, (www.baseball.ca, 2006)

Ce jeu se pratique idéalement en équipe de six joueurs. Cependant, il s'adapte facilement à de plus grands groupes comme on les rencontre souvent dans les milieux scolaires.

Le terrain se divise en deux parties (champ intérieur et champ extérieur) comme au baseball, les défenseurs se placeront donc dans ces deux zones de manière à couvrir un maximum de surface de terrain.

La balle est placée sur le tee, le frappeur vient frapper la balle et se dirige le plus rapidement possible vers la base de blastball. Si il déclenche le bruit de la base avant qu'un défenseur n'ait attrapé la balle au vol ou au sol et crié « Blast », il marque un point. Dans le cas contraire le point sera refusé. La demi manche est terminée lorsque tous les joueurs de l'équipe sont passés à la batte.



Fig.8. situation de jeu.
(www.baseballontario.com, en ligne, 2006)

Ceci présente le blastball dans sa version la plus simple, cependant il sera préférable pour un groupe plus doué ou plus âgé, de passer directement à la première progression qui consiste pour la défense à lancer la balle à un joueur désigné au centre du terrain « le blasteur » qui criera « BLAST » pour éliminer le coureur.

« Le but émet un son fort que les enfants adorent lorsqu'ils touchent le but. Lorsqu'un jeu défensif est fait, le joueur qui fait le jeu peut lancer la balle à un autre joueur, à un adulte ou dans un filet installé près du marbre (à une distance raisonnable du tee). Les gants sont inutiles puisque les balles sont molles et assez grosses. La peur d'être atteint par la balle est éliminée du jeu complètement. » *Site Canadien de base-ball*, (www.baseball.ca, 2006)

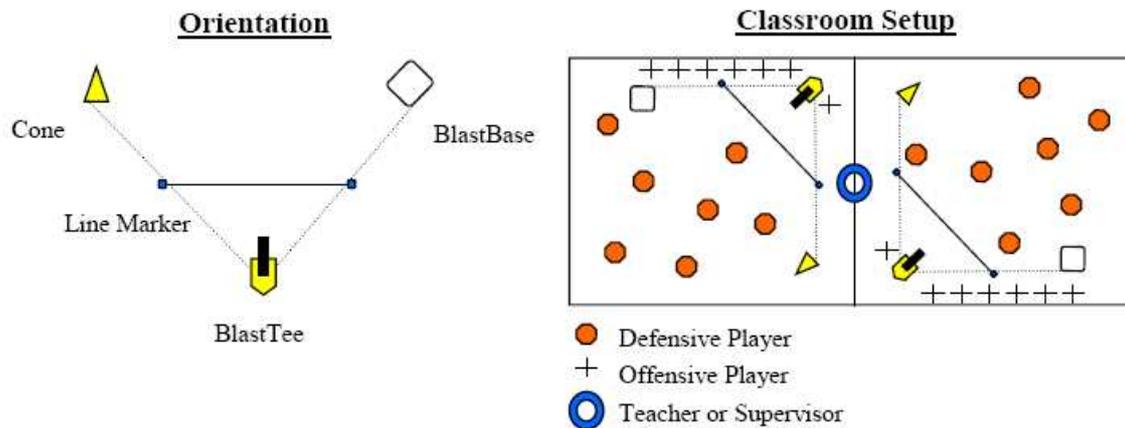


Fig.9. Structure d'un terrain de blastball, (www.baseballontario.com, en ligne, 2006)

Ce site présente également les distances recommandées selon les âges. Ces distances peuvent être adaptées au milieu dans lequel est pratiqué le blastball (terrain de football, hall de sport, etc.) et ne sont donc pas fixes.

Distances en fonction des âges :

- 4 à 8 ans → +/- 9 m
- 9 à 14 ans → +/- 12 m
- 15 ans → +/- 15 m

Distances reprises sur le site officiel canadien de base-ball (www.baseball.ca, 2006) Suivant le niveau du groupe et le nombre de séances qui leur sont consacrées, ne pas hésiter à ajouter une deuxième voir une troisième base de blastball pour donner une progression au jeu.

“Blastball is the perfect opportunity for kids to learn the importance of teamwork and good sportsmanship, Martin said”. (*Blastball introduces kids to baseball (Coach Ryan Martin, juin 2005)*)

L'initiation au blastball peut-être décomposée en différentes parties comprenant une phase explicative et une phase jouée plus longue avec quelques corrections.

Situation 0 : Dans un premier temps sur un terrain de baseball normal, ne comprenant qu'une seule base (la base de Blastball). Dans cette première situation l'équipe en défense va devoir intercepter la balle envoyée puis la lever en l'air en criant « Blast » pendant que le batteur lui court vers la base de blastball. (*Stade par lequel il ne sera pas forcément utile de passer en fonction de l'âge et niveau du groupe concerné*).

Situation 1 : Ensuite une zone centrale dans laquelle un défenseur (Blasteur) vient se placer sera mise en place. Le but étant pour la défense de ramener la balle au blasteur qui criera « Blast » une fois la balle en main et dans sa zone. Pendant ce temps, le joueur qui a frappé se dirige le plus rapidement possible vers la base de blastball qui émet un son lorsqu'on appuie dessus. Si le défenseur crie blast avant qu'on entende le bruit de la base, le coureur est éliminé, dans le cas contraire le point est marqué.

Avec des enfants, différentes situations sont conseillées avant d'utiliser la batte :

Nv-1 : le frappeur lance la balle à main nue au lieu de frapper.

Nv-2 : le frappeur frappe à l'aide d'un tee (tube sur un socle) sur lequel est placée la balle.

Nv-3 : Le frappeur frappe une balle tossée par une personne placée sur le bord en face de lui.

Nv-4 : le lanceur vient se placer dans le prolongement du batteur sur le terrain (situation la plus proche du baseball).

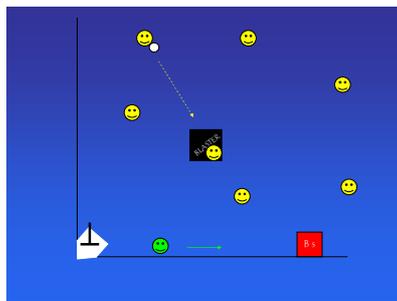


Fig.10. Schéma situation 1 blastball, (Adrien Geuquet, 2006)

Situation 2 : la zone du blasteur est placée à côté de la base de blastball (pas trop proche pour éviter les contacts entre le défenseur et les coureurs) de manière à obliger les joueurs à lancer la balle vers la base.

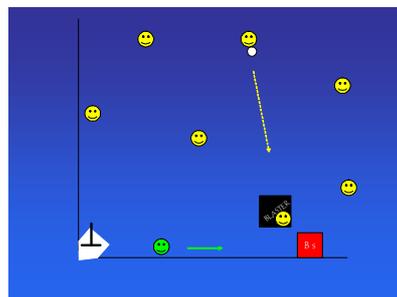


Fig.11. situation 2 blastball, (Ibidem)

Situation 3 : une deuxième base de blastball est placée sur le terrain avec une deuxième zone dans laquelle un deuxième blasteur viendra se placer. Maintenant, le point n'est marqué qu'une fois la deuxième base atteinte. Les joueurs de défense ont alors la possibilité de lancer sur la première base ou sur la deuxième base en fonction du joueur à éliminer.

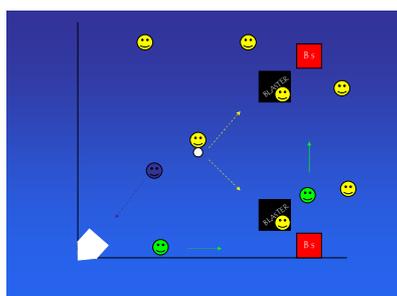


Fig.12. situation 3 blastball, (Ibidem)

Situation 4 : une troisième base est enfin placée avec un troisième défenseur situé dans une zone proche. (Cette situation n'est pas utile avec des groupes maîtrisant un peu mieux le jeu).

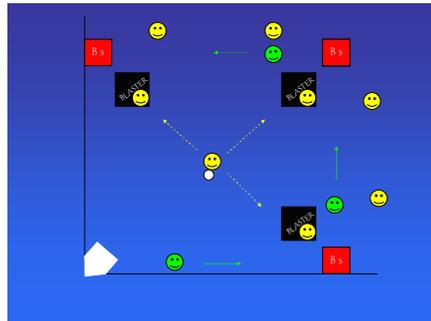


Fig.13. situation 4 blastball, (Ibidem)

Situation 5 : les zones des défenseurs sont retirées et les défenseurs doivent toucher la même base que le coureur en faisant attention à ne pas avoir de contact. Pour cette partie nous demandons aux différents défenseurs sur les bases de n'aller sur leur base que lorsqu'une situation se joue dessus, Dans le cas contraire ils occuperont une place éloignée de manière à couvrir une plus grande partie du terrain pour attraper les balles envoyées par l'attaque.

Situation 6 : La règle du jeu forcé (toucher la base pour éliminer) est modifiée de manière à être plus proche des vraies règles. Le joueur n'est forcé que si les bases qui le précèdent sont fermées par d'autres joueurs. Dans le cas où un joueur se dirige vers la base suivante mais n'ayant personne le poussant derrière, il faudra toucher le joueur lui-même entre deux bases et non la base où il se dirige.

Situation 7 : Lorsqu'une balle est attrapée au vol, tous les joueurs qui ont quitté leur base doivent y revenir le plus rapidement possible. La défense peut éliminer un de ces coureurs si elle renvoie la balle à la base du coureur avant que celui-ci ne soit revenu.

Entre les différentes phases, il est important de rappeler les règles énoncées précédemment et d'apporter quelques conseils du point de vue tactique ou technique. Les progressions énoncées si dessus peuvent être adaptées facilement en fonction de l'espace dont on dispose ou encore du matériel. En effet des objets tels quel le frisbee, la balle de handball ou encore la balle de softball permettent une vitesse de jeu plus lente et donc une compréhension plus facile de la part des enfants. De plus, le matériel n'étant pas toujours obtenu facilement, il est possible de fabriquer celui-ci par ses propres moyens. (Voir § 712)
Le tee : en utilisant un grand cône ou un tube fixé sur un socle (tuyau d'isolation ...). Les bases : peuvent être découpées dans différents matériaux tels que des morceaux de moquette.

5.3. le Tee-ball :

Créé au départ principalement pour les enfants en très bas âge en club (Peanuts), se joue sur un terrain minime avec un tee à la place du lanceur.



White House photo by David Bohrer

Fig.14. Match de tee ball (tee : support de la balle), (site de la maison blanche, 2006)

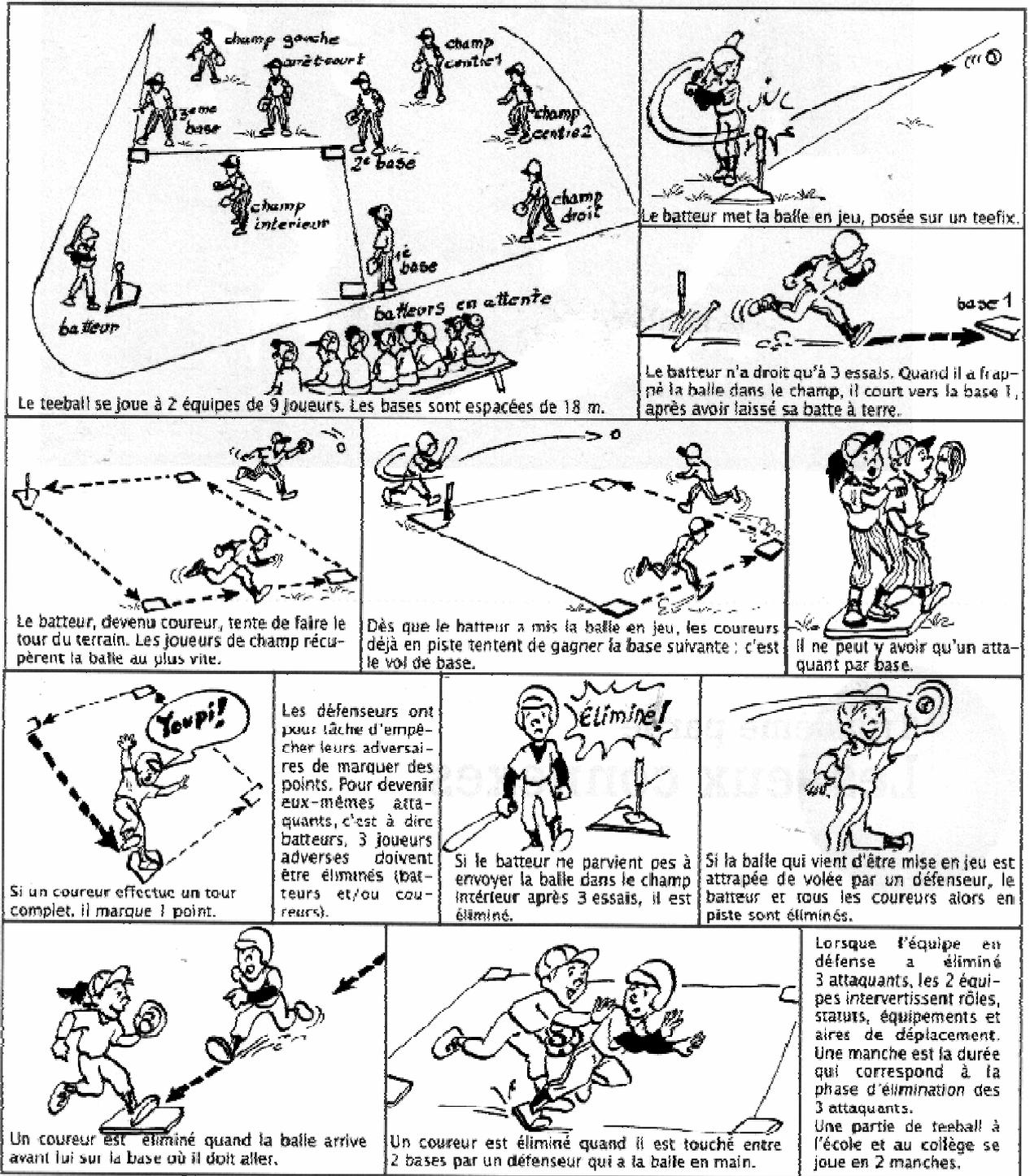


Fig 15. Les règles du T-ball sous forme d'images, (Le Mercier Frédéric, 1999, p)

6. Fiches techniques :

Exemples d'ateliers réalisables ! (voir annexes)

7. Matériel :

7.1. le terrain :

Il est divisé en champ extérieur et intérieur.

Le champ intérieur est un carré de 27,45 m de côté. Le marbre se situe à la pointe et les bases aux trois coins. Au milieu du champ intérieur, à 18,45m du marbre, se trouve la plaque du lanceur. Des lignes sont tracées du marbre vers la 1^{ère} et la 3^{ème} base jusqu'à une distance de 100 m environ et délimitent le champ réglementaire. Ce qui se trouve à l'extérieur de ces lignes est une zone de sécurité. Le haut filet, servant à garder les balles dans le terrain, dressé à 18 m derrière le marbre s'appelle le « backstop ».

Pour le milieu scolaire, **une telle superficie** n'est évidemment pas nécessaire; néanmoins, si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à demander à un club¹ la permission de venir jouer sur leur terrain. Il ne refusera jamais et avec un peu de chance, il mettra à votre disposition l'un ou l'autre initiateur.

7.2. Le matériel :

Le matériel utile à l'enseignement est disponible chez certains grossistes bien connu, la LFBBS (ligue francophone belge de baseball et de softball) peut également a vous fournir ce matériel ou du moins les contacts nécessaires à son obtention.

Ce type de matériel n'est pas toujours adapté au budget d'une école. C'est pourquoi il est conseillé d'en bricoler soi même la majeure partie. Par exemple

- un T : un manche de brosse de 60 cm vissé sur une plaque de bois en forme de marbre et sur lequel on place un tuyau d'isolation de chauffage. Ce qui permet de ne pas abîmer le montage mais aussi et surtout de régler la hauteur en fonction des élèves.
- Les bases peuvent être découpées dans des tapis de sport, des nappes en « bulgomme », dans n'importe quelle matière tant que celle-ci est adhérente. Parfois même des tapis de gym peuvent faire office de base. Les cerceaux sont à éviter en salle car glissants et donc dangereux.
- Les balles : des balles de crosses canadiennes, de uni-hoc lestées sont parfaites et sécurisantes.

¹ Pour avoir les coordonnées des clubs de votre région : www.lfbbs.be

8. En conclusion :

	primaire	secondaire	complet	simplicité	Tps utile	€
Baseball	+ -	++	++	--	--	--
Softball	+	++	++	-	-	--
Wiffleball	+ -	+	+ -	++	++	++
Blastball	++	+	+	++	++	++
T-ball	++	+ -	+	+ -	+	+

Pour conclure, il est clairement établi que le blastball est la version la plus à même de nous aider à initier les élèves aux joies du baseball. Ses nombreux avantages, simplicité, place nécessaire, sécurité, coût... permettent un apprentissage facilité et accéléré. Ce qui nous amène à vous conseiller cette méthode d'apprentissage dans l'enseignement fondamental et de passer par cette variante dans l'enseignement secondaire au cours de la progression.

Il est également possible de demander à la LFBBS de venir faire des initiations au sein de votre établissement ou d'organiser avec le club de votre région des journées sportives sur un vrai terrain de baseball.

Annexes :

9. Annexes :

9.1. La zone où il faut frapper :



9.2. Le baseball en quelques règles :

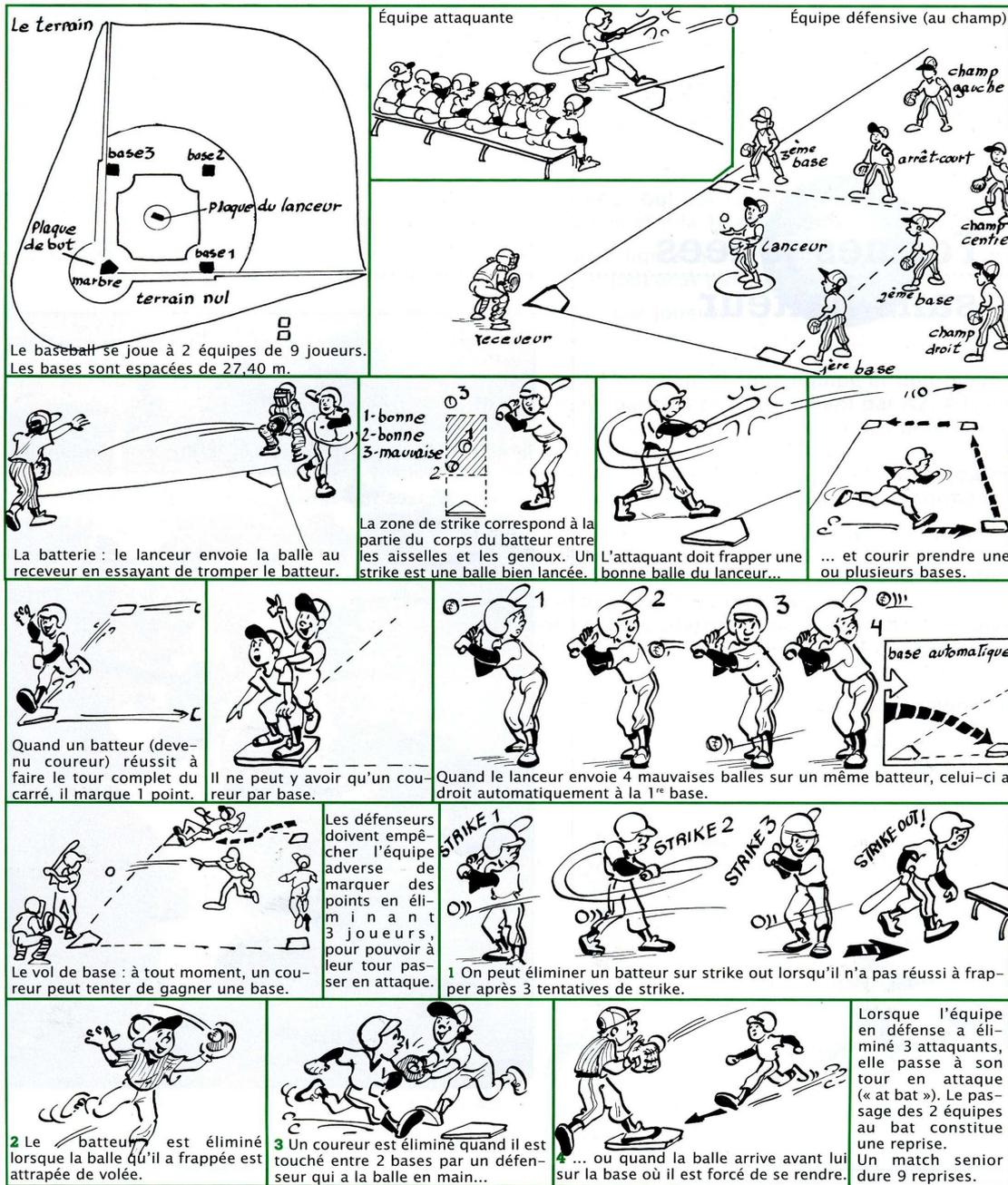


Fig.2. Règles principales du baseball en images (Le Mercier Frédéric, 1999, p.29)

9.3. Fiches ateliers :

Différents échauffements spécifiques :

1) Le banc aux cônes :

Dans une 1/2 ou 1/3 de salle, disposer un banc au centre avec des cônes en équilibre dessus et de part et d'autre de celui-ci à plus ou moins 5-6 mètres, un banc derrière lequel se placera chacune des équipes. L'objectif pour celles-ci étant de faire tomber un maximum de cônes dans le camp adverse. Pour cela ils disposeront de balles de tennis qu'ils devront obligatoirement lancer de derrière leur banc. Le jeu s'arrête une fois l'ensemble des cônes tombés.

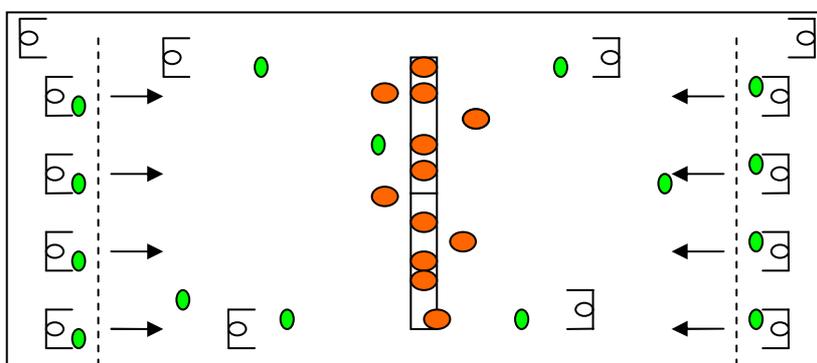


Fig.23. Schéma du jeu de massacre, (Ibidem)

Consignes :

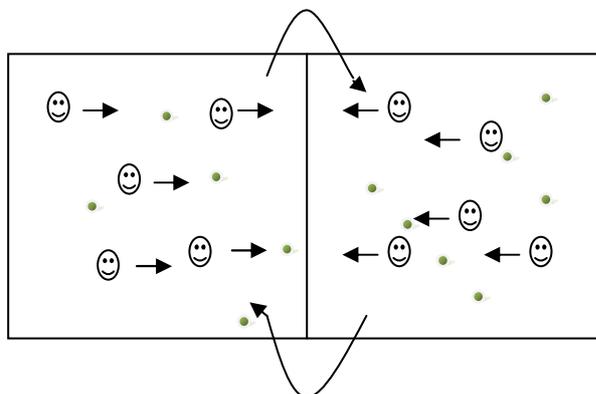
- Les lancers s'effectuent toujours derrière son banc.
- Les élèves peuvent récupérer les balles se situant dans leur zone de jeu mais pas celle de l'autre côté du banc.
- Uniquement des lancers à bras cassé.

N-1 : Utiliser des balles de plus grosse taille, de plus grand cônes ou encore réduire la distance de lancer.

N+1 : Augmenter la distance entre les cônes et les bancs ; diminuer le nombre de cônes sur le banc ou encore diminuer la taille de ceux-ci.

2) Le défouloir :

La salle est divisée en deux parties par une ligne centrale au milieu du terrain. Les équipes sont placées à chaque extrémité de la salle contre le mur. Les balles sont disposées dans toute la salle à nombre égal dans chaque partie. Il est possible d'utiliser des balles de poids et de taille différents. Une fois le signal donné les élèves vont devoir relancer toute les balles se trouvant sur leur terrain dans la partie opposée.



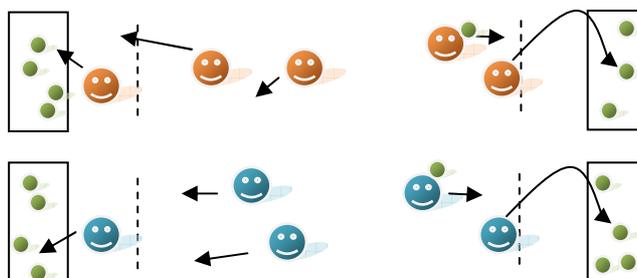
Consignes :

- Lancer libre (par le haut ou par le bas).
- Les balles peuvent être envoyées uniquement par lancer.
- Une balle à la fois.
- Il n'y a pas de décompte pour éviter que certains prennent toute les balles et les lancent au dernier moment.

N+1 : utiliser des balles de poids différents telles que tennis et uni-hoc.

3) Les transporteurs :

Les élèves vont devoir transférer un maximum de balles d'un plinth à l'autre et cela en respectant certaines contraintes. Tout d'abord ils ne pourront transporter qu'une seule balle à la fois. Ensuite ils devront lancer la balle dans le second plinth à partir de la ligne tracée au sol. Une fois le transfert terminé il recommencent dans l'autre sens. L'équipe qui a effectué le plus de transferts sur le temps imparti remporte la partie.



Consignes :

- Un objet transporté à la fois.
- Lancer de derrière la ligne.
- Attendre que toutes les balles soient transférées avant d'inverser le transport.
- Lors de l'arrêt du chrono comparer le nombre de balles restant dans chaque plinth.

N-1 : Si un élève ne peut réaliser l'exercice s'en servir comme distributeur de balle pour ceux de son équipe.

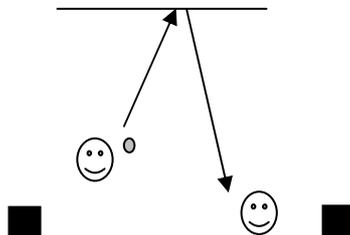
N+1 : Utiliser des balles ou des objets de différentes formes.

Différents ateliers réalisables :

1) Le Wall-ball :

Objectif : L'enfant prend conscience de l'importance du placement dans le jeu et de l'apport qu'il a. Il apprend à se placer en fonction de l'action.

Réalisation : Sur un plinth ou un mur : les élèves sont placés par deux face à un plinth et doivent lancer la balle sur le plinth de manière à ce qu'elle reste entre les deux cônes et que le partenaire ne sache pas l'attraper.



Consigne :

- la balle ne va pas plus haut que les trois dernières caisses de plinth.
- on ne gêne pas le partenaire en se bougeant rapidement du plinth après le lancer.
- on relance la balle de l'endroit où on l'a attrapée.
- la balle, une fois qu'elle a rebondi sur le plinth, doit rester entre les deux cônes.
- si la balle passe la ligne entre les deux cônes, cela fait un point.

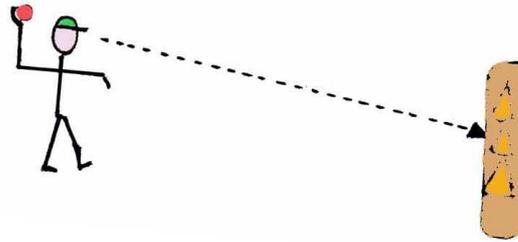
N-1 : Les joueurs ne jouent pas l'un contre l'autre mais l'un avec l'autre. Chaque balle récupérée entre les deux cônes rapporte un point aux deux joueurs.

N+1 : varier les balles utilisées.

2) Le massacre de cône :

Objectif : Renforcer le mouvement de lancer à bras cassé.

Réalisation : Plusieurs cônes sont placés sur un banc a 5-6 m de distance, l'élève à droit à cinq lancers pour faire tomber un maximum de cônes du banc. Les balles utilisées sont choisie en fonction de l'âge et du niveau des enfants (hand, soft, tennis, ...).



Consigne :

- L'élève lance 5 balles puis va les rechercher pour le suivant en ramassant les cônes.
- Rester derrière la ligne tracée au sol.
- Lancer à bras cassé obligatoire.

N-1 : Utiliser de plus grosses balle ou de plus grands cônes ou encore diminuer la distance.

N+1 : Augmenter la distance de lancer ou varier les balles utilisées (5 balles différentes).

3) Les ballons cibles :

Objectif : l'élève perfectionne la précision dans son lancer.

Réalisation : Lancer sur une balle de basket : les élèves sont placés à 10 m d'écart face à face et doivent viser la balle placée en face du partenaire en lançant une balle de tennis.



Consigne :

- Une fois la balle lancée, le partenaire récupère et relance à son tour.
- On ne dépasse pas sa balle.
- Quand on touche la balle du partenaire sans rebond, on marque un point.
- Replacer la balle de foot chaque fois qu'elle est touchée
- Le lancer s'effectue de derrière sa balle.

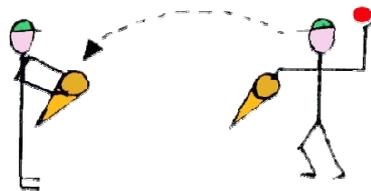
N-1 : Inversement on rapproche les ballons ou on utilise des cibles plus grandes.

N+1 : Ecarter les ballons l'un de l'autre ou diminuer la taille de ceux-ci (ballon de football ou handball).

4) Passes avec cône :

Objectif : Construction de nouveaux gestes relatifs au mouvement de rattraper dans le baseball.

Réalisation : Passes à bras cassé en rattrapant la balle dans un cône renversé. (Peut être placé sous forme de concours).

**Consigne :**

- Maintenir le trou du cône orienté vers la balle qui est lancée.
- Le partenaire qui lance, lance au niveau de la poitrine pour faciliter la réception.
- La deuxième main vient en aide pour empêcher la balle de ressortir.
- Rester derrière son cône.

N-1 : Lancer par le bas sous forme de cloche.

N+1 : Si trop facile, on recule d'un cône et si trop dur on avance d'un cône.

5) Frappe sur tee :

Objectif : l'apprenant se concentre sur sa technique de frappe et renforce les schèmes moteurs acquis.

Réalisation : Utilisation d'un tee, groupe de deux apprenants l'un à la frappe et le partenaire placé en arrière dans une zone sécurisée. Le partenaire va replacer une balle sur le tee après chaque frappe.



Consigne :

- Le partenaire crie ok quand il est dans sa zone de sécurité.
- Le batteur place ses pieds // à la plaque.
- Les deux mains se touchent et sont au niveau de l'épaule.
- Les yeux sur la balle tout au long du mouvement.

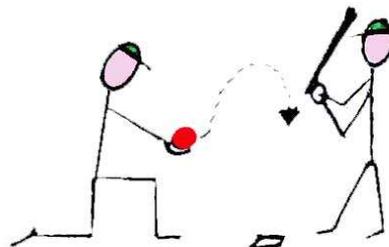
N-1 : Utilisé de grosses balles comme une balle de handball ou une balle de foot en plastique.

N+1 : Utilisé un double tee avec un tube proche et un plus éloigné. Le partenaire crie extérieur ou intérieur au moment où le batteur enclenche son mouvement et l'autre frappe la balle concernée.

6) Frappe sur toss :

Objectif : L'élève apprend à analyser la trajectoire de la balle et à y calquer un timing de frappe.

Réalisation : Le partenaire est placé en face légèrement en avant pour tosser (petit lancer en cloche effectué par le bas) la balle au dessus de la zone de frappe vers la jambe avant du batteur.



Consigne :

- Le toss se fait toujours devant le batteur pour ne pas avoir le retour.
- Le pied arrière du tosser est au même niveau que le pied avant du batteur.
- Donner une trajectoire en cloche à la balle, pour qu'elle tombe en avant du batteur.

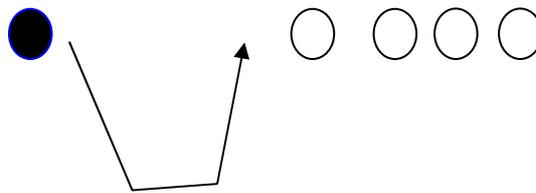
N-1 : Utiliser des balles de plus grosse taille

N+1 : Le tosser varie la hauteur et la longueur de ses lancers.

7) Tête dur :

Objectif : Permettre à l'élève d'apprendre à analyser la trajectoire de la balle et à se placer en fonction de celle-ci.

Réalisation : Les élèves sont divisés en deux groupes qui forment deux files. Nous lançons une balle en l'air et le premier de la file doit tenter de se placer sous la balle pour que celle-ci lui rebondisse sur la tête. L'exercice se fait sur deux files, donc un élève est à côté de nous et fait la même chose avec sa file.

**Consigne :**

- le premier de chaque file s'avance d'un pas de manière à ne pas être gêné.
- rester au maximum en arrière de la balle pour ne pas se faire dépasser par la balle.
- se placer sous la balle et la laisser rebondir sur la tête.
- relancer la balle avant de se remettre à la file.
- pour ceux qui le font facilement, je lance la balle sur la droite ou la gauche.

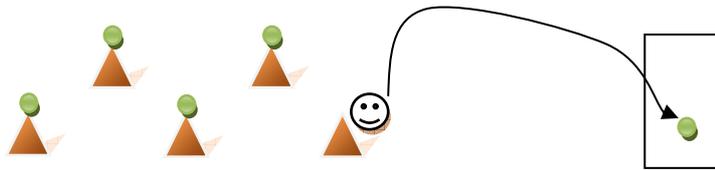
N-1 : Commencer sur une petite distance avec une grosse balle en mousse.

N+1 : Donner de l'amplitude aux balles lancées et varier les directions (à droite, en avant, ...).

8) Le défi des cônes :

Objectif : l'élève apprend à gérer sa force et sa précision sur différentes distances.

Réalisation : L'apprenant doit lancer les différentes balles placées sur les cônes en dispersion vers une caisse. Les cônes sont placés à différentes distance avec différents angles par rapport à la caisse.



Consigne :

- Lancer à partir du cône ou l'on a pris la balle.
- Lancer à bras cassé uniquement.
- Une fois les balles lancées on va les rechercher et les replacer sur les cônes pour le suivant.

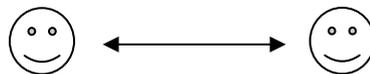
N-1 : Placer les cônes sur une même ligne horizontale à une courte distance.

N+1 : Diminuer la taille de la caisse ou utiliser des balles de poids et de tailles différentes.

9) Concours de lancer à bras cassé :

Objectif : Perfectionnement du mouvement de lancer et ancrage de la nouvelle structure motrice que leur apporte le lancer.

Réalisation : L'équipe doit effectuer le plus grand nombre possible de lancers sans que la balle touche le sol.



Consigne :

- Les lancers se font tous à bras cassé.
- Quand la balle touche le sol, le compte tombe à zéro.
- On reste derrière le cône de limite.
- Dérouler le poignet en fin de mouvement.



N-1 : Utiliser une balle de plus grosse taille, sur une petite distance.

N+1 : Augmenter la distance entre les deux partenaires (placer des cônes par niv).

10. Table des illustrations :

<i><u>Fig.1. Terrain et positionnement, (Adrien Geuquet, 2004)</u></i>	4
<i><u>Fig.2. Zone de strike, (Publicité Bloso, 1999)</u></i>	5
<i><u>Fig.3. Le jeu forcé 3 situations, (Adrien Geuquet, 2006)</u></i>	6
<i><u>Fig.4. Mauvais lancers, (Publicité Bloso, 1999)</u></i>	8
<i><u>Fig.5. Positionnement à la batte, (Adrien Geuquet, 2006)</u></i>	9
<i><u>Fig.6. Terrain de wiffle ball, (http://www.wiffle.com/about_rules.htm)</u></i>	10
<i><u>Fig.7. Equipement de blastball, (www.onlinesports.com, en ligne, 2006)</u></i>	12
<i><u>Fig.8. situation de jeu, (www.baseballontario.com, en ligne, 2006)</u></i>	13
<i><u>Fig.9. Structure d'un terrain de blastball, (www.baseballontario.com, en ligne, 2006)</u></i>	14
<i><u>Fig.10. Schéma situation 1 blastball, (Adrien Geuquet, 2006)</u></i>	15
<i><u>Fig.11. Situation 2 blastball, (Ibidem)</u></i>	15
<i><u>Fig.12. Situation 3 blastball, (Ibidem)</u></i>	15
<i><u>Fig.13. Situation 4 blastball, (Ibidem)</u></i>	16
<i><u>Fig.14. Match de tee ball (tee : support de la balle), (site de la maison blanche, 2006)</u></i>	17
<i><u>Fig.15. Les règles du T-ball sous forme d'images, (Le Mercier Frédéric, 1999)</u></i>	<u>18</u>

11. Bibliographies :

- BLOSO, Baseball 'n veelzijdige teamsport', 1997, Antwerpen
- BRUNELLE, J. FLORENCE, J. , & CARLIER, G. Enseigner l'éducation physique au secondaire, motiver, aider à apprendre à vivre une relation éducative, Paris, Bruxelles, 1998.
- NAMUR ANGELS, "Diamond", 1996, Namur
- THOMAS. G, « Baseball et softball », Revue EP.S n°262, 1996
- THOMAS. G, « Baseball », Revue EP.S n°238, 1992
- HANLON, T, Coaching youth BASEBALL, 3rd Edition, Human Kinetics, p71 et 76 (American Sport Education Program, , 2001).
- Le Mercier Frédéric, Baseball : jeux de batteurs et trimeurs, editions revue EPS, Paris, p8, 1999.
- MORGAN. J, Baseball FOR DUMMIES 2nd Edition, IDG BOOKS worldwide, 2000).
- JOHNSON. M avec LEGGET. J et McMAHON. P (Americian Baseball Coaches Association), Baseball Skills & Drills, Human Kinetics, 2001.
- WINKIN. J avec KEMBLE. J et COUTTS. M, Maximizing Baseball Practice, Human Kinetics, 1995.

Liens internet :

- EPS CalEduc, (http://www.ac-noumea.nc/eps/respeda/docs/baseball/base_bas.htm#1, en ligne, 20/05/06).
- Baseballontario, (http://www.baseballontario.com/Special_Programs/BlastBall/blastball.html, en ligne, 06/112005).
- PROJECTbalst, (http://www.geocities.com/house_league/house_blastball.htm, en ligne, 06/05/05).
- Site Officiel Baseball Canada, (http://www.baseball.ca/frn_doc.cfm?DocID=71&Related=13, en ligne, 19/05/2006).
- Blastball introduces kids to baseball, (Coach Ryan Martin, <http://www2.ljworld.com/news/2005/jun/15/blastball/?game>, en ligne, 30 /11/05)
- Site Officiel de la Ligue Francophone Belge de Baseball, (<http://www.lfbbs.be/BD%20Baseball%20A4.pdf>, en ligne, 20/05/06).