

# BASEBALL

## I] DEFINITION :

Activité de coopération et d'opposition, ayant pour but, après avoir frappé la balle à l'aide d'une batte, de marquer et/ou de faire marquer un (des) point (s) en rejoignant la cible sans se faire éliminer par l'équipe adverse.

## II] HISTOIRE :

La similitude existant entre le baseball et le cricket n'est pas fortuite. Le but même de ces deux jeux est d'ailleurs similaire et si différent des autres sports collectifs, puisqu'il ne s'agit pas de faire pénétrer une balle, un ballon, un palet dans un espace délimité pour marquer un point. Chacun de ces deux sports ont été ensuite plus particulièrement codifiés et développés dans deux pays différents, l'Amérique pour le baseball et l'Angleterre pour le cricket. En France, la thèse est notre version de ce jeu. Mais on doit l'arrivée du baseball en France aux américains, toujours avides de développement de marché à des fins mercantiles. Quelques établissements scolaires s'essayent à l'activité en 1890, et c'est en 1913 qu'est créé le premier véritable club de baseball français : le Ranelagh baseball club. La fédération française de baseball est créée en 1924. Aujourd'hui, elle compte plus de 260 clubs et 14000 joueurs et joueuses. Après de nombreuses apparitions dans les programmes des jeux de 1912, 1924, 1936, 1952, 1964 et finalement 1984 à Los Angeles et 1988 à Séoul, le baseball a été admis comme sport à médailles aux Jeux de Barcelone. Le softball féminin quant à lui sera olympique au côté de son homologue masculin à Atlanta.

## III] ENJEUX DE FORMATION :

Nous allons tenter dans ce paragraphe de lister tous les enjeux, des généraux aux spécifiques, que nous estimons pouvoir être développés par la pratique de cette activité.

- général F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93 repris par PINEAU «Introduction à la didactique de l'EP.S» Dossier EP.S n°8 1991 ) F BO 18/06/96  
F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive).  
F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective.  
F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)

- spécifique F
  - développer des stratégies collectives pour résoudre un problème
  - développer une motricité spécifique à l'activité
  - maîtrise d'une activité appartenant fortement à une autre culture
  - savoir s'organiser collectivement et individuellement
  - utiliser et obéir à un règlement (citoyenneté)
  - confronter l'élève à une situation où la prise d'information est multiple
  - avoir un projet individuel et collectif
  - opérer des choix justes rapidement
  - gérer des trajets et des trajectoires dans l'urgence décisionnelle.

#### **IV] REPRESENTATION DES ELEVES :**

La manière dont les élèves perçoivent l'activité est très importante au plan pédagogique pour l'enseignant. Cela lui permet de comprendre et d'anticiper l'état d'esprit dans lequel sont la majorité lorsqu'ils viennent à son cours. Il doit ainsi modifier son entrée dans l'activité en fonction de ces représentations.

Le baseball est :

- une activité peu connue, mais assez motivante par l'idée que c'est un sport américain.
- souvent l'idée est faussée par une pratique d'activités voisines comme la thèque ou le cricket.

#### **V] PROBLEMES FONDAMENTAUX :**

- gestion simultanée du conflit vitesse-précision (vitesse de choix et précision de la passe).
- gestion du conflit vitesse-action pour l'attaquant (vitesse du choix et action en fonction du jeu).
- vitesse de la balle bien supérieure à la course de l'attaquant
- espace à surveiller très grand pour le nombre de joueurs
- sécurité des élèves (cf chapitre Sécurité).
- savoir utiliser le règlement dans son ensemble.
- réduire l'incertitude produite par le battu.
- prendre des informations simultanément sur les partenaires et adversaires.
- en attaque, créer de l'incertitude pour se donner du temps.

#### **VI] RESSOURCES SOLLICITES :**

Bioénergétiques	<ul style="list-style-type: none"><li>- anaérobie alactique (sprint, course en côte)</li><li>- anaérobie lactique (peu car beaucoup de temps de repos).</li><li>- aérobie (longueur d'une partie 1h30)</li><li>- les situations à effectif réduit permettent de satisfaire le besoin de se dépenser.</li></ul>
Bioinformationnelles et cognitives	<ul style="list-style-type: none"><li>- analyse d'une situation et choix d'une action</li><li>- attention sélective, traitement d'indices.</li><li>- pas de gêne de prise d'information volontaire par l'adversaire, les tâches sont bien distinctes.</li><li>- le problème est de faire les bons choix, les bonnes sélections</li></ul>
Biomécaniques	<ul style="list-style-type: none"><li>- amélioration des qualités musculaires, tendineuses, articulaires propre à la course et au lancer.</li></ul>
Sociales	<ul style="list-style-type: none"><li>- caractère non agressif de l'APSA qui permet le travail en groupes mixtes</li><li>- réaliser un projet en commun, communiquer, s'entraider.</li></ul>
Affectives	<ul style="list-style-type: none"><li>- maîtrise des émotions (duel batteur/lanceur, passage seul devant les autres).</li><li>- acquisition de volonté, de combativité en situation d'anticipation coïncidence.</li></ul>

## **VII] TEXTES OFFICIELS :**

Nous allons ici aborder l'aspect institutionnel, en relevant tous les textes officiels généraux et spécifiques à l'activité. Nous ne faisons pas cela dans un souci d'exhaustivité, mais plutôt afin de lister ce que nous pensons être important qu'un enseignant connaisse avant de se lancer dans cette APSA.

### **\* Généraux :**

- Mission du professeur du 29/05/97
- Loi du 10 juillet 1989 dite d'Orientation (loi Jospin) modifiée le 04/08/94 par F. Bayrou.
- Charte des programmes de février 1992
- l'arrêté du 24 mars 1993 sur les 3 objectifs de l'EP.S (développement organique et foncier, ouverture sur un domaine culturel, et gestion de sa vie physique future), modifié par les trois finalités de l'EPS du BO 18/06/96.
- l'arrêté de 1989, Décret 1990, Circulaire 1991 sur la notion d'Inaptitude (remplace la Dispense), où le médecin énonce l'incapacité en terme d'incompétence fonctionnelle. La course d'orientation peut devenir une APSA à forte dépense énergétique, l'enseignant devra veiller tout particulièrement sur les élèves dont l'état de santé au niveau cardio-pulmonaire déficient, d'après l'avis médical.
- Sécurité, note de service n° 94-116 du 9/04/1994, paru au BO n°11 du 17/03/94 :
  - \* état des équipements : balles molles, casque, plastron, gants, teeball.
  - \* organisation des lieux : mise en place d'une organisation permettant de surveiller le mieux possible les élèves.
  - \* consignes données aux élèves: règles d'organisation et de réalisation et surtout de sécurité à respecter.
  - \* maîtrise du déroulement du cours : surveillance effective devant permettre de repérer et faire cesser tous comportements dangereux.
  - \* caractère dangereux ou pas de l'activité : notion toute relative (cf Martinet EP.S n°255 «Le risque en toute sécurité»; Wilde et sa théorie de l'homéostasie du risque; Touchard-Eisenbeis «L'éducation à la sécurité» Ed Revue EP.S 1995), l'enseignant d'EPS étant statutairement qualifié pour enseigner les APSA aux programmes.
- loi du 05 avril 1937 sur la Responsabilité civile et pénale (art.1382 et 1383 du code civil) (article 221-6,222-19, 222-20 du code pénal) qui considère comme homicide involontaire toute faute causée par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence. BO n°11 du 19/03/94 sur la Responsabilité civile et pénale des enseignants d'EP.S. Le code pénale a été modifié par la loi du 13/06/96 pour essayer de freiner ce risque de pénalisation (article 11bis A) qui indique que les fonctionnaires : «ne peuvent être condamnés pour des faits non intentionnels commis dans l'exercice de leur fonction que s'il est établi qu'ils n'ont pas accompli les diligences normales compte tenu de leurs compétences, du pouvoir et des moyens dont ils disposaient, ainsi que des difficultés propres aux missions que la loi leur confie». Au vue des jugements récents, il ne semble pas que la protection attendue soit effective.

- loi du 13/07/83 relative aux droits et obligations des fonctionnaires, l'article 11 leur accorde la protection de leur administration, l'article 28 leur donne la responsabilité des tâches qui leur sont confiées.

- Circulaires n° 96-248 du 25/10/96 qui organise différemment les déplacements d'élèves de collèges et de lycées en donnant une responsabilité effective aux décisions prises lors du C.A.

\* Spécifique :

- APPN : arrêté du 8/12/95 et 30/11/98 qui représentent non la réglementation dans le service public d'enseignement mais la norme communément admise.

- BO n°29 du 18 juillet 1996 Programmes de 6ème. ( 4Heures d'EPS par semaine BO n°25 20 juin 1996). Certaines compétences propres aux sports collectifs conviennent à cette APSA :

- \* adopter une motricité adaptée à l'activité pratiquée
- \* assurer sa sécurité en respectant les consignes et en prenant conscience du risque
- \* chercher à marquer plus de points que l'adversaire
- \* respecter les règles essentielles
- \* faire des choix élémentaires pour éliminer l'adversaire
- \* maîtriser quelques techniques simples nécessaires au jeu

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997, APSA non déclinée.

- BO n°1 HS du 13 février 1997 (5/4) ( 3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Certaines compétences propres données dans le livret n°1 de 1997 pour les sports collectifs peuvent s'accorder avec l'activité :

- \* occuper les rôles nécessaires à la continuité du jeu : en défense, gober, passer,
- \* exploiter à bon escient les erreurs de la défense.
- \* occuper l'espace de jeu de façon équilibrée en défense.
- \* frapper où la défense ne se trouve pas
- \* appliquer et faire appliquer dans le jeu un règlement adapté.

- BO n°10 Hors série du 15/10/98 sur les programmes de 3ème ( 3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Les compétences «propres» à acquérir seront :

- \* intensité et dynamisme des actions.
- \* tenue des différents rôles sociaux afférents aux sports collectifs.
- \* connaissance et respect des règles.
- \* reproduction et compréhension d'un échauffement.

- BO n°6 et 7 HS 31/08/00 Nouveaux Programmes. On pourrait imaginer pour la classe de seconde la compétence suivante : « *obtenir le gain d'une rencontre de baseball en coordonnant des frappes en fonction du placement de la défense et des actions de course, face à une défense qui cherche à éliminer le ou les coureurs , dans le respect de l'autre et des règles* ».

- et les connaissances d'informations : - indices à prélever pour faire des choix efficaces
- importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective ou les communications entre joueurs sont difficiles
  - maîtriser son engagement physique
  - principes généraux d'attaque et de défense
  - règlement.

et les connaissances procédurales :

\* au niveau technique et tactique :

- en attaque les élèves utilisent l'espace de jeu en profondeur et en largeur
- enchaîner les actions (batter-course en attaque, réception-passe en défense)

\* au niveau de la connaissance de soi :

- se prépare physiquement avant la rencontre
- maîtrise ses réactions émotionnelles
- à la fin du match, apprécie objectivement sa prestation

\* au niveau des savoir-faire sociaux :

- intègre les règles liées au contact corporel
- recueille les données pour élaborer un projet collectif
- construit collectivement des règles de fonctionnement de l'équipe
- respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles.

- Evaluation Bac/Bep/cap du 22/11/95, qui porte sur BO n°46 du 14/12/95, qui porte sur trois APSA de nature différente, avec une note sur 15 par APSA, relevant d'une note de maîtrise supérieure à celle de la performance, et d'une note sur 5 points concernant les connaissances d'accompagnement.

- L'Option EPS du 29/08/96 et 28/07/97, presque identique à l'évaluation du contrôle continu, si ce n'est que la note de performance doit être cette fois supérieure à celle de la maîtrise d'exécution, et que les 5 points restants sont attribués lors d'un entretien.

- Le Brevet Collège 19/10/87, en attendant l'évaluation exacte du Brevet 2000.

- BO n°5 HS du 30/08/2001 : Programme de l'EPS dans le cycle terminal des lycées générales et technologiques.

Chaque activité physique permet une expérience dominante, porteuse de sens, elle favorise une diversité d'expériences corporelles. Dans chacune des situations d'enseignement, le professeur favorisera l'acquisition de connaissances, composées : d'informations sur l'activité, des techniques et tactiques significatives de cette activité, des connaissances sur soi, et des savoir-faire sociaux. Ils visera aussi l'acquisition de compétences regroupées dans deux dimensions : culturelle et méthodologique. En ce qui concerne les compétences culturelles, elles se déclinent en cinq types :

- réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements a des environnements multiples, variés, nouveaux
- réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.  
Chaque activité se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux, mais ils peuvent se combiner dans une même APSA.

Les quatre compétences méthodologiques sont prévues par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux APSA :

- s'engager avec lucidité
- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
- apprécier les effets de l'activité physique
- se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera portée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique, car il est important que les lycéens et lycéennes apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

C'est neuf types de compétences sont attendues dans deux ensembles d'APSA, l'ensemble commun et l'ensemble libre.

Deux niveaux d'acquisition sont proposés aux élèves du cycle terminal :

- le niveau 1, qui définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible.
- le niveau 2, qui permet aux élèves dès que cela est possible de viser ce niveau d'exigences supérieures.

## **VIII] NIVEAUX de PRATIQUE OBSERVES :**

	<b>NIVEAU I (débutant)</b>	<b>NIVEAU II (débrouillé)</b>	<b>NIVEAU III (expert)</b>
<b>Espace de jeu</b>	Réduit au champ intérieur.	Il s'élargit vers le champ extérieur, plutôt du côté droit	Tout l'espace est utilisé.
<b>Circulation de la balle</b>	aléatoire et involontaire, le joueur se débarrasse de la balle.	Plus précise, précédée par une intention en référence au jeu. Mais limitée à une seule circulation.	Plusieurs circulation sont désormais envisageables pour éliminer plusieurs attaquants.
<b>Déplacement des joueurs</b>	Statique au centre du terrain ou n'importe où, même parfois hors des limites	Début d'entraide et d'une organisation de type relais sur des distances moyennes.	Entraide et relais sur toutes les distances.
<b>Représentation cible</b>	joueur centré sur le lanceur.	centré sur un défenseur de base, pas toujours celui qu'il faut.	Prise d'informations multiples et rapides sur les 4 défenseurs de base.
<b>Jeu</b>	Lenteur, temps mort, manque d'activité.	séquences d'actions collectives, utilisation du partenaire ou des partenaires par petites et moyennes passes.	actions enchaînées et anticipatrices. Jeu dynamique et rapide.

## **IX] LE MATERIEL :**

- Le gant en cuir, qui s'enfile comme un gant normal si ce n'est que l'index est sorti à l'arrière, ou on décale tous les doigts pour libérer la place de l'index, toujours pour éviter les blessures. Il en existe de différentes tailles selon les places sur le terrain. Gant droitier et gaucher. Attention, les droitiers prennent un gant gauche et vice versa. Présence du panier pour récupérer les balles.
- Casque pour le receveur, plusieurs tailles ;
- Plastron pour le receveur.
- Les battes, différentes tailles, poids et matières (alu, bois).
- Les bases et le marbre, carrés de 50cm de côté, et la plaque du lanceur située sur un petit monticule.
- La balle dure en cuir, mais pour les scolaires existe plus molle, dimension d'une balle de tennis, elle pèse 150g environ.

## **X] LE TERRAIN :**

En forme d'angle droit, c'est un quart de cercle de 60 à 120m de rayon. Un carré de 18 à 27m de côté symbolisé par 4 bases, numérotées dans l'ordre inverse des aiguilles d'une montre de 1 à 4, placé au sommet de l'angle droit. Les bases constituent le parcours du batteur, sur un chemin de 1,80m de large. Au centre se trouve une plaque, place du lanceur.

## **XI] VARIABLES DIDACTIQUES DES SPORTS COLLECTIFS :**

- nombre de joueurs
- matériel
- espace
- temps de jeu

## **XII] SECURITE :**

La pratique du baseball, bien que ne présentant pas plus de danger qu'une autre activité, nécessite tout de même de prendre certaines précautions :

- aucun joueur ne doit se situer dans une zone de 10m autour du frappeur. Il convient de matérialiser cette zone et d'éliminer tout joueur qui la franchit.
- de même, il faut aussi matérialiser une autre zone dans laquelle le frappeur déposera sa batte avant de se mettre à courir vers la base n°1.
- bien vérifier que le receveur a bien mis son équipement de protection.
- utiliser une double base pour éviter les contacts trop violents entre les joueurs (une base extérieure pour le coureur, une intérieure pour le défenseur).
- ne pas réduire la distance frappeur/lanceur sous prétexte d'une meilleure réussite dans le lancé.
- utiliser des balles molles, plutôt que les véritables balles.

Quelques notions de distances en fonction des âges :

- 6/5 entre 2 bases 18m, lanceur/batteur 12m
- 4/3 entre 2 bases 24m, lanceur/batteur 14m
- lycée distances réglementaires 27m entre 2 bases, lanceur/batteur 18m.



### **XIII] ECHAUFFEMENT :**

Très important en sport-collectifs (APS accidentogène par excellence TOUCHARD-EISENBEIS « L'EDUCATION à la SECURITE»). Il faut donc commencer par un échauffement général à base de course assez lente avec ballon, puis alterner des phases de courses plus rapides et intenses et des moments d'étirements et de travail articulaire. On insistera surtout sur les épaules, chevilles et les genoux. Il doit préparer au thème de la séance. Une partie générale et une partie plus spécifique. C'est le moment d'effectuer tous les exercices de maîtrise technique du lancer et du rattrapé.

### **XIV] REGLEMENT :**

Le but du jeu étant de marquer plus de points que l'adversaire sur un total de 7 à 9 manches. Une manche est jouée lorsque chaque équipe est passée une fois en attaque et en défense. Un point est marqué à chaque fois qu'un attaquant fait le tour des bases en marchant sur celles-ci.

- en attaque : les joueurs viennent un par un à la batte et selon un ordre préétabli au départ. L'attaquant à trois essais pour y arriver si le lanceur lance bien, sinon au bout de 4 mauvais lancés il va se positionner automatiquement à la première base. Deux attaquants n'ont pas le droit de se trouver sur la même base, ni de se doubler ni de revenir à la base précédente sauf si elle est libre, excepté le batteur, s'il court en zig-zag pour éviter le défenseur.
- en défense : le but est d'éliminer 3 attaquants pour passer en attaque en encaissant le moins de point possible. Pour éliminer un attaquant, plusieurs cas sont possibles :
  - le strike out : le batteur ne frappe pas la balle sur les trois lancés.
  - la balle au vol : un défenseur attrape la balle sans rebond préalable de celle-ci. Même si elle est attrapée hors du terrain, ou si il est arrivé sur la première base. Tous les joueurs entre les bases sont aussi éliminés.
  - toucher le coureur : si un défenseur le touche entre deux bases avec la main qui tient la balle.
  - toucher la base : toucher la base vers laquelle le coureur se dirige avec une partie du corps (souvent le pied) avec la balle dans la main. De même si un joueur s'éloigne de la base pour n'importe quelles raisons, il peut être touché et éliminé, sauf en première base lors de son arrivée après le batter, ou l'on considère qu'il perd un laps de temps à poser la batte avant de courir.
  - par élimination directe si : le batteur lance la batte au lieu de la poser, s'il ne batte pas à son tour de batte, s'il ne marche pas sur les bases, s'il pousse un adversaire qui va rattraper une balle frappée et non pas une passe, s'il sort du sentier de course, s'il fonce sur un défenseur sur le sentier en train d'attraper une balle battue.

Tous ces cas sont valables en jeu forcé, c'est-à-dire si l'attaquant est obligé de courir. Mais il existe aussi une particularité, le jeu non-forcé, où l'attaquant a le choix entre partir et rester sur la base (sauf sur le marbre). Alors, dans ce cas, seul toucher le joueur en tenant la balle dans la main, avant qu'il n'atteigne la base permet l'élimination. Ceci à des conséquences tactiques indéniables aussi bien en attaque qu'en défense. Les défenseurs comme les attaquants, doivent avant le départ de chaque balle analyser la situation présente. Quels joueurs sont forcés de courir et comment les éliminer ? Quels joueurs ne sont pas forcés de courir et comment les éliminer ?



Le jeu forcé de retour : lorsqu'une balle est attrapée de volée, les coureurs qui seraient restés sur leur base n'ont le droit de partir qu'après l'arrêt de volée. Les coureurs qui seraient partis avant sont obligés de revenir sur leur base avant que la balle n'y revienne avant eux, ou s'ils se font toucher avant de l'atteindre.

### **XV] A CONNAITRE :**

- La plaque, le marbre, la maison, la 4<sup>ème</sup> base.
- La numérotation des bases en fait 4,1,2,3,4.
- Lignes de fausse balle (lignes du terrain de foot).
- Les joueurs du champ intérieur (infielders) : le pitcher ou le lanceur, le receveur ou catcher, le première base, le deuxième base, le troisième base....défenseur de la base, l'arrêt-court ou le short stop.
- Les joueurs du champ extérieur (outfielders) : le champ gauche, centre et droit.
- Balle ou ball : se dit d'un mauvais lancé.
- Prise ou strike : se dit d'un bon lancé.
- Foul ball ou fausse balle : si la balle sort du terrain sauf si elle rebondit avant dans le terrain et sort après la 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup> base.
- Out : élimination d'un attaquant.
- Save : non élimination d'un attaquant.
- Obstruction : quand un attaquant est gêné par un défenseur qui se trouve sur le sentier ou sur une base sans la balle. On donne alors la base au coureur.
- Interférence : gêne d'un défenseur par un attaquant, pendant qu'il attrape une balle de volée.
- Run : point. Un point ne compte pas si le dernier éliminé se fait au dépend de la batte, sur un attrapé de volée, ou avant qu'il n'atteigne la 1<sup>ère</sup> base, ou au dépend d'un coureur forcé.
- Sentier : ligne droite entre les bases, de 1,80m à 2m souvent en terre battue.
- Compte du batteur : décompte entre les balles et les prises, quand il y a 3 balles et 2 strikes ; le compte est plein.
- La zone de strike : entre l'aisselle et le genou du batteur et au-dessus du marbre.

### **XVI] VARIABLES DIDACTIQUES :**

Il existe un déséquilibre évident entre l'attaque et la défense. En effet, une fois la balle frappée, les attaquants disposent d'une technique qu'ils maîtrisent tout à fait pour parvenir aux bases, la course. Par contre, les défenseurs doivent, eux, utiliser leur main faible pour rattrapper une balle qu'ils font circuler. Dans ces conditions, pur y parvenir, l'enseignant doit jouer sur certaines variables :

- le nombre de batteur autorisé par manche
- le procédé d'élimination des attaquants
- le temps
- la taille du terrain et/ou les différentes distances

### **XVII] SITUATION DE REFERENCE :**

Sur terrain réduit, demi terrain de football, 10 C 10.

### **XVIII] SITUATION DE D'APPRENTISSAGE :**

**NIVEAU I** (6ème) Initiation : passer, réceptionner, lancer, frapper.

**S1**

**Objectif : Apprentissage d'une tâche d'anticipation-coïncidence : le battu**

**But : frapper la balle et enchaîner une action**

Par groupe de trois, batteur, lanceur, défenseur. Le lanceur, qui se trouve à côté du batteur (2m), lui envoie une balle en cloche, qu'il cherche à taper sans violence en toucher-contrôle, puis coure vers un plot situé à 10/15m de là. Le défenseur cherche à récupérer la balle et l'envoie au lanceur avant que le batteur n'arrive au plot et ne marque un point. On changera les rôles toutes les 5 balles.

C de Réalisation : pour le batteur,

- placer ses mains correctement sur le manche
- pour les droitiers main droite en haut,
- pieds largeur d'épaule et parallèle au marbre,
- jambes légèrement fléchies,
- buste un peu penché en avant, bras armés c'est-à-dire batte en arrière,
- yeux fixés sur le lanceur
- chercher à transférer le poids du corps d'arrière en avant
- batter d'arrière en avant et non de haut en bas

Pour le lanceur,

- viser la zone de strike,
- balle en cloche,
- pied gauche en avant pour les droitiers.

Pour le défenseur,

- être prêt à réagir
- jambes fléchies.

C de Réussite : frapper 3 balles sur 5 pour le batteur, et tenter de marquer 3 points sur 5, pour le défenseur envoyer 3 fois sur 5 la balle au lanceur avant l'arrivée du batteur au plot.

(+/-) : - frappe sur un tee-ball

+ le lanceur se trouve avant le plot.

**S2**

**Objectif : Amélioration du battu**

**But : frapper la balle dans des directions différentes et enchaîner une action**

Un lanceur à 10m du batteur et trois défenseurs, situés à droite, au centre, à gauche à 10-12m du lanceur. Le batteur cherche en variant les trajectoires sur les différents défenseurs, à faire l'aller retour du marbre au plot du lanceur, avant que la balle ne soit revenue au lanceur en étant passée par tous les receveurs. Changer les rôles toutes les 5 balles.

C de Réalisation : pour le batteur et le lanceur idem S1

Pour les receveurs :

- aller vers la balle
- fléchir les genoux, corps en position basse

- s'orienter en rattrapant la balle
- poids du corps sur les avant-pieds
- faire un pas croisé en se redressant
- renvoyer la balle précisément à l'autre défenseur

(+/-) : - deux receveurs doivent toucher la balle  
- diminuer la distance de course du batteur  
+ augmenter la course du batteur.

### **S3**

**Objectif : Apprentissage de la passe**

**But : lancer précisément une balle sur courte et longue distance**

Par deux, une balle et chacun un gant. S'envoyer la balle en commençant à 10m de distance puis en reculant de 5m après 5 réussites consécutives.

C de Réalisation : pour le lanceur

- lancer à bras cassé, jambe avant opposée au bras lanceur
- avoir un grand chemin de lancement
- avoir des trajectoires les plus tendues possibles

Pour le receveur :

- ouvrir le gant, puis le refermer en contrôlant avec la main libre
- enchaîner rattraper lancer le plus rapidement possible
- être mobile et aller sur la balle.

C de Réussite : reculer au moins jusqu'au 4<sup>ème</sup> plot (25m).

### **S4**

**Objectif : Amélioration de la passe**

**But : avoir une trajectoire plus horizontale pour accélérer la vitesse de balle et éliminer un attaquant.**

Par 4, 2 défenseurs un pied dans un cerceau chacun et 2 attaquants A et B qui alternent une course aller/retour d'un plot à un autre, et l'arbitrage. Les défenseurs doivent s'envoyer la balle sur un aller/retour dans le sens A/B (puis B/A) . Les coureurs passent 3 fois dans le sens A/B et 3 fois dans le sens B/A à tour de rôle. Le signal de départ pour le coureur est donné par l'envoi de la balle du défenseur.

C de Réalisation : pour le lanceur,

- tenir la balle à 3 doigts fermement
- armer le bras en arrière en le tenant allongé et au-dessus de la tête
- lancer à bras cassé
- sentir le fouetté du poignet  
pour le receveur,
- placer le gant le plus vite possible sur la trajectoire de balle
- main libre derrière le gant
- bien fermer le gant après le contact main/balle  
pour le coureur,
- arriver très vite sur le plot
- mettre la pression sur le défenseur

### S5

**Objectif : Amélioration de la passe**

**But : enchaîner rapidement attraper et lancer tout en s'orientant.**

Une balle pour 4, 3 gants, 1 coureurs et 3 défenseurs. Les défenseurs sont disposés sur une ligne espacés chacun de 10m. Au signal, le coureur part faire l'aller-retour avant que la balle ne soit revenue au départ. Pendant ce temps, les défenseurs s'échangent la balle le plus vite possible. L'intérêt est que le défenseur du milieu doit pivoter sur 180° pour lancer la balle à l'autre défenseur situé derrière lui. On changera les places des défenseurs et les rôles.

C de Réalisation : pour les défenseurs :

- être précis et rapide + idem S3

Pour le coureur :

- mettre la pression la plus forte sur les défenseurs en courant quoi qu'il arrive.

(+/-) : - diminuer les trajets des défenseurs  
+ augmenter les trajets des défenseurs.

### S6

**Objectif : Mise en pratique des apprentissages dans une situation de référence**

**But : gagner le match en utilisant le travail de la séance.**

Jeu de deux équipes de 9 joueurs, avec 4 bases. Le batteur lance la balle à la main. Aller le plus loin possible après avoir frappé la balle. Les bases ne constituent pas de point de sauvegarde, il faut tenter d'aller le plus loin avant de se faire toucher. Il ne peut donc n'y avoir qu'un seul attaquant à la fois. On comptabilise ensuite les points du coureur. La première base vaut un point, puis deux, trois et quatre points. Tous les joueurs passent une fois chacun puis on change les rôles.

C de Réussite : gagner le match en totalisant le plus de points que l'autre équipe.

(-/+): - le batteur lance la balle uniquement dans le champ intérieur

+ balle sur teeball

+ le batteur utilise une batte

+ les bases deviennent des endroits de sauvetage où l'on n'est pas éliminé. Il peut donc y avoir plusieurs joueurs par jeu.

**NIVEAU II** : joueurs débrouillés appropriation de techniques de jeu et assimilation du règlement.

### S1

**Objectif : Enchaîner différentes actions efficacement**

**But : je me déplace, j'attrape une balle, je m'oriente et je passe**

A envoie une balle roulante sur un joueur qui l'attrape et la relais sur le défenseur en base 1. Au bout de 5 lancers on changera les rôles.

C de Réalisation :

- bien se baisser en fléchissant les jambes
- pas croisé pour le déplacement défensif
- placer correctement ses appuis vers la cible avant de lancer

C de Réussite : 4 réussites sur 5.

(+/-) : + varier les types de lancers et les trajectoires  
+ varier l'envoi sur différentes bases.

### **S1**

**Objectif : Amélioration d'une tâche d'anticipation-coïncidence : le frappé**

**But : je cherche le contact balle/batte**

Par 4, 2 défenseurs, 1 lanceur, 1 batteur. Le lanceur lance par en-dessous (type softball), le batteur cherche uniquement à venir en contact avec la balle sans frapper . Le défenseur qui rattrape la balle la relaie à son partenaire qui la renvoie au lanceur.

On changera de rôles tous les 5 tentatives.

C de Réalisation : - pour le batteur, pieds parallèles, légèrement écartés, jambes fléchies en position d'attente. Il doit frapper la balle à hauteur de son pied avant.

- pour le lanceur : lancer doucement et précisément
- pour les défenseurs : être attentifs, prêts à réagir.

C de Réussite : 3 frappes sur 5

(-/+ ) : + le batteur annonce vers quel défenseur il va envoyer la balle  
+ il cherche à frapper plus fort la balle en armant son geste dès le départ.

### **S2**

**Objectif : Amélioration de l'enchaînement de tâches**

**But : je cherche à frapper et à courir pour gagner la base.**

Même situation que S1, avec la mise en place de deux bases.

### **S3**

**Objectif : Amélioration de l'organisation collective**

**But : je relaie une balle le plus vite possible.**

5 défenseurs, dont un catcheur derrière le batteur. Ce dernier utilise un tee et cherche à frapper la balle sur un défenseur et se met à courir. Celui-ci dès qu'il a ramassé la balle utilise un de ses partenaires qui s'est déplacé pendant ce temps entre le rattrapeur et la base n°1. Puis on renvoie au catcheur. On changera les rôles toutes les 5 tentatives.

C de Réalisation : pour le défenseur,

- le réceptionneur doit se tenir prêt, concentré, anticiper la réception de la balle pour imaginer ce qu'il doit faire alors. Un des autres défenseurs, celui qui est le plus prêt, doit réagir vite pour se placer entre son partenaire et la base n°1.
- pour le batteur idem S1 + courir le plus vite vers la base.

C de Réussite : pour l'attaquant marquer 3 points sur 5 en atteignant la base. Le contraire pour les défenseurs.

(+/-) : - indiquer le défenseur réceptionneur avant de frapper  
+ rajouter des bases donc d'autres attaquants potentiels  
+ remplacer le tee par un lanceur.

#### **S4**

**Objectif : Amélioration de la connaissance du règlement**

**But : assimiler le jeu forcé et non forcé.**

4c4, avec un tee. Le batteur frappe la balle et tente d'atteindre la base n°1 pendant que les 4 défenseurs cherchent à l'éliminer. S'il y parvient, il marque un point et va automatiquement sur la seconde base pendant qu'un autre frappeur se prépare. Il est alors en situation de jeu non forcé. Les défenseurs devront donc réfléchir et adopter une stratégie appropriée pour éliminer les 2 attaquants. Après 3 attaquants éliminés, il y a permutation.

C de Réalisation : idem S3, avec en plus un travail individuel de questionnement sur la nature du jeu en présence et la façon d'éliminer les attaquants.

C de Réussite : éliminer plus de joueurs que l'autre équipe.

(+/-) : + enlever le tee.

#### **S5**

**Objectif : Amélioration de la stratégie collective**

**But : coordonner ses actions pour éliminer le coureur**

3 contre 3, frappe avec un tee. Un batteur et trois défenseurs dont 2 défenseurs de base.

C de Réalisation : pour le frappeur,

- viser loin des défenseurs  
pour les défenseurs,
- bloquer la balle et courir vers la base où doit se rendre l'attaquant
- bloquer la balle et faire une passe à celui qui le plus proche vers laquelle l'attaquant se dirige

C de Réussite : pour le frappeur,

- 1 point s'il atteint la base n°1, 2 points pour la n°2 sans s'être arrêté sur la n°1  
pour les défenseurs,
- éliminer au moins 1 attaquant sur les trois.

(+/-) + plus de tee

### **NIVEAU III : perfectionnement, du débrouillé à l'expert.**

Les mêmes exercices que précédemment pourront être repris avec un travail plus important à la batte avec un lancer de plus en plus fort d'une part, mais aussi un affinement technique du battu pour tromper l'adversaire quant à la force et à la direction choisie. Le vol de

base sera introduit. De même pour les défenseurs ont mettra l'accent sur la vitesse gestuelle, l'adresse, la justesse et la pertinence des choix.

## **XIX] EVALUATION :**

Maîtrise : une grille avec des observables défenseur-attaquant.

	DEFENSEUR		ATTAQUANT	
	Base 1	Autre joueur	batteur	coureur
0 à 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maladroit</li> <li>- nombreuses pertes de balles</li> <li>- imprécision de passe</li> <li>- lance de manière réflexe sans prise d'information.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur</li> <li>- beaucoup de pertes de balle.</li> <li>- surpris lorsque la balle lui arrive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise tenue de la batte.</li> <li>- mauvais placement par rapport au marbre.</li> <li>- peu de strikes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- non respect des règles.</li> <li>- s'arrête alors qu'il pourrait continuer.</li> <li>- cours alors qu'il devrait s'arrêter.</li> </ul>
5 à 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adroit sur balle facile</li> <li>- ne regarde le coureur que lorsque la balle est en main.</li> <li>- pas de placement différent en fonction du batteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- joueur adroit sur balle facile.</li> <li>- ne se déplace pas par rapport à l'équipe qui attaque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bonne tenue de batte et bonne position par rapport au marbre.</li> <li>- ne différencie pas bonnes et mauvaises balles.</li> <li>- touche quelques balles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respecte le règlement.</li> <li>- hésite dans ses choix.</li> <li>- cours sans prendre d'informations (balle, partenaires, adversaires).</li> </ul>
10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adroit sur toutes les balles</li> <li>- utilise le règlement</li> <li>- prend des informations anticipées sur balle facile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adroit sur toutes les balles.</li> <li>- utilise le règlement.</li> <li>- ne relais pas toujours ses partenaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- juge correctement les balles</li> <li>- touche 1 balle sur 3</li> <li>- trajectoires aléatoires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prise d'information balle, adversaire, partenaire constante.</li> <li>- bons choix.</li> </ul>
15 à 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- est rapidement sur la balle.</li> <li>- passes précises, trajectoires tendues.</li> <li>- Justesse des choix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relais et compense le placement de ses partenaires.</li> <li>- joue en continu.</li> <li>- utilisation optimale de toutes les règles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- touche 2 balles sur 3</li> <li>- varie ses coups en fonction du placement adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapte ses touches de base à la situation (glissé, plongé).</li> <li>- vol de base.</li> </ul>

Performance : gains des matchs sur l'ensemble du cycle.

## **XX] BIBLIOGRAPHIE :**

Revue EPS n° 245,261, 268