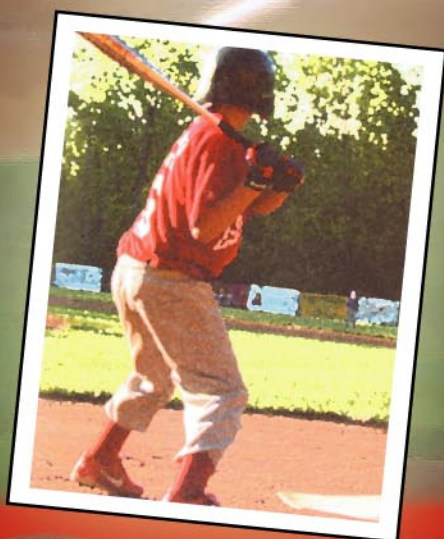


PROGRAMME



Baseball Canada - All rights reserved - Tous droits réservés



PROGRAMME



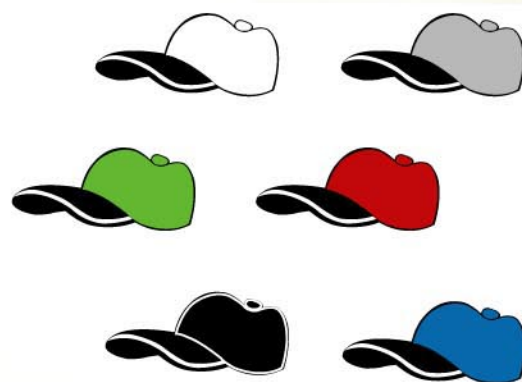
INFORMATIONS GÉNÉRALES



Le Programme

RALLYE CAP

**au cœur du développement à
long terme de l'athlète**



Le programme Rallye Cap s'inscrit dans la démarche entreprise par Sport Canada dans le développement du Développement à Long Terme de l'Athlète.

Le DLTA est axé sur le cadre général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leur intégration dans le système sportif global. Il comprend des informations provenant de nombreuses sources et met à profit l'expérience acquise dans le cadre de divers projets de développement d'athlètes mis en œuvre par certains organismes de sport de la depuis le milieu des années 1990.

Des spécialistes des sciences du sport telles la pédiatrie, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport et la nutrition, ont fourni des commentaires et des informations à propos du rôle de la croissance, du développement et de la maturité dans le perfectionnement des athlètes.

La santé et le bien-être d'un pays et le nombre de médailles qu'il remporte lors de grands Jeux ne sont que les produits dérivés d'un système sportif efficace.

Le présent document s'appuie entièrement sur la documentation relative à l'entraînement et aux sciences du sport et a été rédigé tout particulièrement à l'intention des entraîneurs et des dirigeants techniques du milieu sportif. Le monde du baseball canadien avait exprimé lors du Sommet de Baseball Canada en 2003 son désir profond de pouvoir compter sur un programme d'initiation systématique pouvant faire l'envie de plusieurs autres sports. Baseball Canada est donc fier de proposer ce programme à la fois simple et détaillé.

Ensemble, faisons de cette première exposition au baseball une expérience positive pour tous les jeunes Canadiens et Canadiennes.



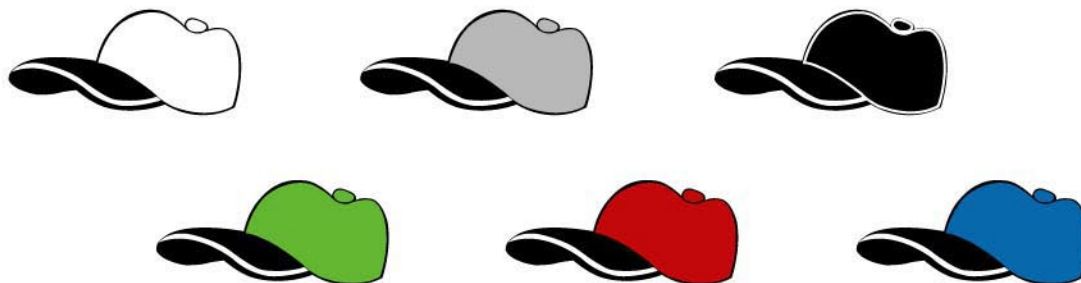
INTRODUCTION



Bienvenue au programme Rallye Cap. Ce guide vous donnera les informations utiles pour la bonne conduite du programme officiel d'initiation de Baseball Canada.

Suite à la démarche du gouvernement canadien dans le but d'implanter un modèle de développement à long terme de l'athlète, ce programme a été créé avec l'objectif de rendre le baseball plus attrayant et en faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs canadiens. Baseball Canada croit que ce programme sera à même de plaire aux jeunes joueurs de baseball et leurs parents mais il deviendra également un outil pour les intervenants de d'autres disciplines désireuses de développer des habiletés complémentaires à leurs jeunes athlètes.

Ayez du plaisir, amusez-vous avec le programme Rallye Cap de Baseball Canada.



REMERCIEMENTS

Baseball Canada aimerait remercier tous les intervenants qui nous ont fait part de leurs commentaires suite à l'expérimentation du programme dans leurs communautés au cours de la saison 2005. Ces commentaires nous sont avérés très utiles afin de faire de ce programme une fierté pour le baseball canadien.

Des remerciements plus spécifiquement à M. Benoît Lavigne du Québec pour sa contribution afin de rendre ce document plus complet.



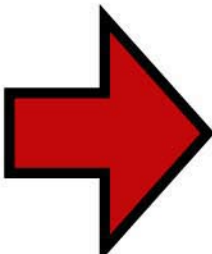
OBJECTIFS



>> Les objectifs du programme Rallye Cap de Baseball Canada sont de:

- 1 Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.
- 2 Développer les habiletés de base et stratégies du baseball aux joueurs.
- 3 Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.
- 4 Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme Rallye Cap.

>> Le rôle crucial des entraîneurs:



L'entraîneur est un rouage important du programme Rallye Cap. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de ce dernier des conseils techniques et des encouragements. Les parents et les joueurs se fient sur lui et nos objectifs seront atteints si seulement les entraîneurs s'engagent à les atteindre.



Voici quelques *moyens* permettant aux entraîneurs d'atteindre les objectifs du programme Rallye Cap



OBJECTIF 1

Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage du baseball.

- A** Avoir en tout temps un comportement exemplaire;
- B** Parler aux jeunes et dites leur qu'ils sont des membres importants de votre équipe;
- C** Encourager l'effort autant que les résultats;
- D** Encourager souvent les joueurs;
- E** Donner à chaque joueur un temps égal de jeu, peu importe sa performance;
- F** Rappeler leur que c'est un jeu.

OBJECTIF 2

Développer les habiletés de base et stratégies du baseball aux joueurs.

- A** Utiliser le renforcement positif pour les actions bien faites;
- B** Dans l'éventualité d'erreur, on reprend et on refait la démonstration, minimiser l'emphase négative sur les erreurs qui permettent ainsi l'apprentissage. Les joueurs apprendront davantage, s'ils reçoivent souvent des compliments. Féliciter les joueurs en public et oublier les critiques.
- C** Le baseball est compliqué. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois compris, ils doivent répéter avant de bien maîtriser la tâche demandée.
- D** Encourager les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
- E** Planifier et organiser la séance pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente et la perte d'attention.



OBJECTIF 3

Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition.

- A** Enseigner aux joueurs à se dépasser dans un esprit de saine compétition;
- B** Reconnaître les bons jeux, même ceux de l'adversaire;
- C** Toujours traiter les joueurs des autres équipes comme vous aimeriez que les autres traitent et respectent vos joueurs;
- D** Éviter les actions et les paroles qui nuisent au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes;

OBJECTIF 4

Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme Rallye Cap.

- A** Toujours encourager les joueurs autant que possible. Démontrer par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les accepter peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire leurs pensées, mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
- B** Passer un temps comparable (notion d'équité) d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.
- C** Encourager les parents à s'impliquer dans le programme.



STRUCTURE



Le programme Rallye Cap a été développé en utilisant les programmes actuels d'initiation, tout en ajoutant une autre composante afin de rendre le tout intéressant pour les jeunes.

Chaque session durera 75 minutes. Après 15 minutes d'échauffement, 3 stations de 20 minutes seront organisées.

Dans le programme Rallye Cap, chaque équipe sera composée de 6 joueurs seulement afin de développer leurs habiletés et leur apprentissage des techniques de bases du baseball.

75 minutes

Échauffement
15 minutes

Station 1
20 minutes

Station 2
20 minutes

Station 3
20 minutes

LA PARTIE

Dans le programme Rallye Cap, trois (3) équipes se rencontreront au terrain au même moment. En début de saison, l'emphasis sera mise sur le développement des habiletés fondamentales du baseball et des parties modifiées seront ajoutées au programme à mesure que ces habiletés seront mieux maîtrisées. Deux (2) équipes joueront alors une partie alors qu'une (1) équipe pratiquera au champ extérieur.



À chaque tour au bâton, tous les joueurs viendront frapper. La demie-manche se terminera lorsque les six joueurs auront complété un tour.

Les équipes marqueront des points de la même façon que lors d'une partie régulière (toucher le marbre). Les équipes pourront aussi marquer des points en défensive (vous pouvez donc obtenir 6 points en défensive à chaque manche). Vous pourrez amasser des points à chaque fois que vous retirez un frappeur à un but.

Pour retirer un coureur, vous pouvez lancer à n'importe quel but avant que le coureur ne se rende au 1er but. Vous pouvez également toucher au 1er but pour effectuer un retrait avant l'arrivée du coureur.

Il n'y a ni but sur balles, ni retraits au bâton, ni vols de buts. Les coureurs peuvent avancer seulement sur une balle frappée.

À chaque tour de bâton (6 frappeurs), les 3 équipes font la rotation de l'équipe locale à l'équipe visiteuse, à la pratique, à l'équipe locale et ainsi de suite.

Comme frapper est la partie la plus amusante du jeu, le programme a pour but d'aider les joueurs à frapper la balle peu importe le niveau d'habiletés. Cela veut dire que les trois (3) formats suivants peuvent être utilisés:

TEE-BALL / PARENT-LANCEUR / LANCE-BALLE

Chaque joueur peut utiliser l'une des possibilités répondant le mieux à son niveau d'habiletés.

Chaque frappeur a 5 balles maximum pour frapper. Si la 5e balle n'est pas frappée, un entraîneur roulera une balle vers l'avant-champ pour permettre au frappeur de courir les buts et pour permettre à la défensive de jouer.

Lorsque le dernier frappeur (6e) frappe la balle, la balle doit être lancée au marbre pour le retirer.

L'alignement au bâton sera changé lors de la prochaine visite de l'équipe au bâton (1er frappeur devient dernier etc...)



LA PRATIQUE



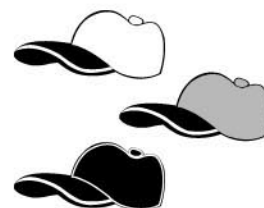
»» Durant la session, chaque équipe pratiquera les éducatif selon les techniques de bases:

➔ **LANCER**
➔ **ATTRAPER**
➔ **FRAPPER**

➔ **COURIR**
➔ **CONNAISSANCE GÉNÉRALE**

Un guide de l'entraîneur avec des éducatifs sera développé pour aider les entraîneurs à préparer les sessions. Trois (3) stations avec 2 joueurs à chaque station seront développées. Les joueurs feront la rotation après 7 minutes de pratique.

LE SYSTÈME RALLYE CAP



Au cours de la saison, les équipes travailleront sur les 5 aspects fondamentaux du baseball. Deux fois au courant de l'été, les joueurs auront l'occasion d'être évalués selon les niveaux d'habiletés afin d'obtenir une casquette de couleur du programme Rallye Cap de Baseball Canada.

Chaque joueur participera à chaque station où ils participeront aux différentes habiletés. Lorsqu'un joueur réussit chaque habileté à un niveau précis, il obtient la casquette correspondante.

Le programme de casquettes peut aussi être utilisé par les éducateurs physiques ou tout autres intervenants du monde sportif désireux de développer des habiletés complémentaires à leur sport.



PROGRAMME



Casquette
blanche



Casquette
grise



Casquette
noire



Casquette
verte



Casquette
bleue



Casquette
rouge

Niveau/Habilité

LANCER	1) Lancer une balle à 5 pieds	2) Lancer 7/10 balles à un partenaire à 10 pieds	3) Lancer la balle à 25 pieds de distance	4) Lancer 9/15 balles dans la zone des prises à 20 pieds	5) Lancer une balle à 50 pieds de distance	6) De la position du roulant, lancer 10/15 balles au 1er but de l'arrêt-court
ATTRAPER	7) Attraper une balle lancée de 5 pieds	8) Attraper 10/15 roulants à 15 pieds	9) Attraper 10/20 ballons à 15 pieds de hauteur	10) Attraper 5/5 roulants, 5/5 ballons, 5/5 balles lancées par un partenaire à 15 pieds	11) Attraper 12/15 ballons pas directement sur moi (20 pieds devant et 5-10 pieds à gauche et à droite)	12) Attraper 5/5 roulants à la gauche et 5/5 roulants à la droite (distance régulière)
FRAPPER	13) Capable de frapper la balle d'un tee	14) Frapper 10/15 balles d'un tee	15) Frapper 7/15 balles lancées par en-dessous	16) Frapper 7/15 balles au-delà de la ligne de course en roulant ou dans les airs	17) Frapper 12/15 balles sur le gazon (champ extérieur)	18) Frapper 10/15 balles entre les cônes
COURSE	19) Savoir dans quelle direction courir après avoir frappé la balle	20) Savoir comment se nomment les buts (1er, 2e, 3e et marbre)	21) Capable de courir autour des buts sans arrêter	22) Savoir comment contourner le 1er but	23) Capable de courir du 1er au 2e but et de glisser au 2e but	24) Courir du 1er au 3e but avec une bonne glissade au 3e but
GÉNÉRAL	25) Je connais le nom de mon équipe, le nom de mon entraîneur et 3 noms d'amis	26) Je peux nommer toutes les positions sur le terrain	27) Connaître 3 différentes façons de retirer un joueur	28) Connaître où lancer la balle lorsque je l'attrape	29) Connaître la différence entre: cs / erreur; prise / balle; sauf / retiré; 1B / 2B / 3B / cc; fausse balle / bonne balle	30) Je sais me placer selon le frappeur

