

Introduction au baseball en action

Le programme baseball en action a été développé afin de vous donner une opportunité de vous amuser tout en jouant au baseball. Ce livret contient certaines idées de jeux à être joués avec des amis ou tout simplement par vous-même. Nous vous encourageons à essayer ces jeux tout en vous assurant d'y jouer dans un environnement sécuritaire. Évitez de jouer dans la rue ou dans un endroit à risques.

Baseball Canada, Baseball Ontario, Major League Baseball et les Blue Jays de Toronto espèrent que vous aurez du plaisir en participant à ce programme.

“ÉTHIQUE SPORTIVE”

L'éthique sportive est plus que de seulement pratiquer un sport. C'est une façon de se comporter durant le déroulement du jeu.

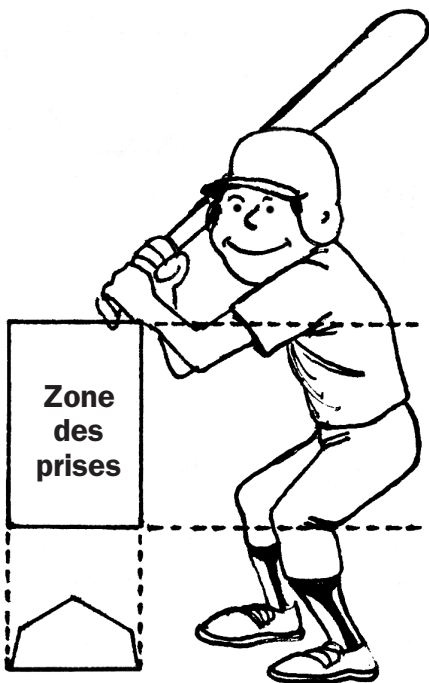
Lorsque vous jouez avec une autre personne, rappelez-vous les points suivants:

- Traitez votre partenaire de la même façon que vous voudriez être traité.
- Félicitez vos amis lorsqu'ils font quelque chose de bien.
- Jouez selon les règles du jeu.
- C'est la façon de jouer qui compte et non le résultat de la partie.
- Amusez-vous !

Nous aimerions remercier la Fondation “Spirit of Sport” pour nous avoir donné la permission d'utiliser des extraits de leur document dans le programme baseball en action.

La zone des prises

Dans plusieurs jeux présentés dans ce livret, nous ferons référence à la zone des prises. Le diagramme suivant démontre la zone des prises. Il est mieux de commencer avec une zone des prises plus large.



Baseball en action:

Les leçons de baseball en action que vous avez suivies en classe vous ont permis de développer quelques habiletés que vous voudriez utiliser pour vous amuser. Ce livret décrit quelques jeux à faire avec les habiletés apprises. Certains jeux peuvent se jouer seuls, d'autres demanderont un partenaire alors que certains peuvent être joués avec un groupe d'amis.

Jeux Pouvant Être Joués Seuls

Lance et attrape	5
La cible	5
Poteau-Baseball	5
La flèche	6
Le retrait	6

Jeux Pouvant Être Joués Seuls ou avec un Partenaire

Balle au mur	7
Le rebond	8
Balle au ciel	8
Le ballon	8
Score – 0	9
Sauts de baseball	9

Jeux Pouvant Être Joués avec un Partenaire

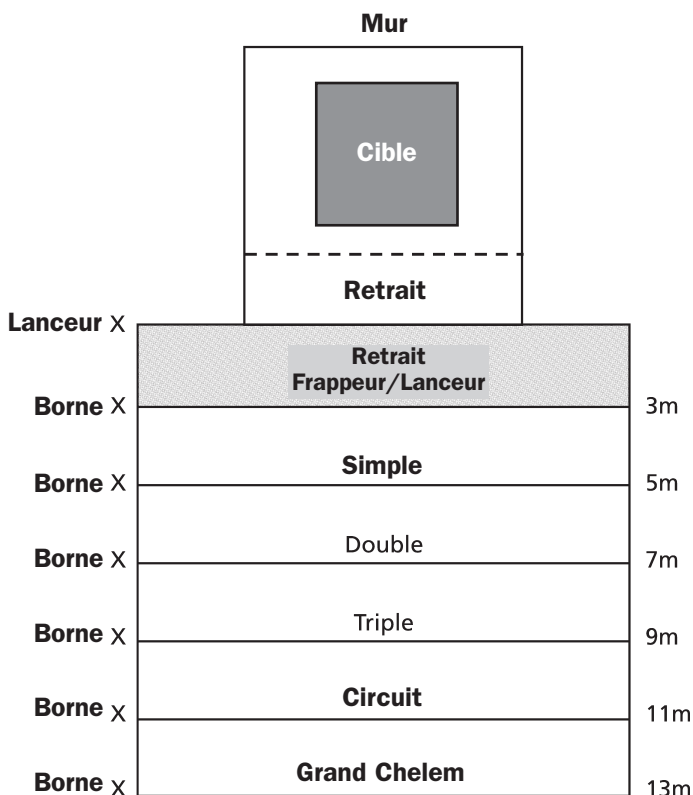
Circuit	10
Les œufs cassés	10
Le cricket	11
Baseball Handball	11
Jonglerie	12
Soft Toss	12

Jeux Pouvant Être Joués avec Quelques Partenaires

500	12
La main noire	13
Flip	14
Pepper	14
Baseball B-ball	15
Baseball Bump	16
Blue Jays de Toronto	17
MLB.com	18
Information sur l'inscription	20

AIRE DE JEU AU MUR

Plusieurs des jeux décrits dans ce livret peuvent être joués en utilisant un mur sans fenêtres ni portes avec une aire de jeu situé à côté. La plupart des écoles offrent ce type d'endroits. Assurez-vous de ne pas jouer dans un endroit où des voitures circulent.



Jeux: Amusez-vous bien, soyez prudents, soyez imaginatifs !

Jeux Pouvant Être Joués Seuls

LANCE ET ATTRAPE:

Tenez-vous devant un mur avec une balle. Lancez la balle sur le mur et attrapez-la avant qu'elle ne touche le sol. Vous pouvez aussi faire autres choses en jouant ce jeu:

- Utiliser une balle molle sans gant.
- Lancer la balle à différents angles sur le mur afin d'avoir des rebonds différents.
- Lancer la balle au sol avant qu'elle ne touche le sol.
- Se tenir à différentes distances du mur avant de relancer la balle.
- Varier la puissance de votre lancer au mur.

LA CIBLE:

Commencez à une distance confortable du mur et lancer la balle à un endroit spécifique du mur afin de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Réduire la cible lorsque vous vous sentez prêt. Prenez plus de distance tout en lançant au mur. Assurez-vous d'attraper la balle à chaque fois qu'elle revient vers vous. Finalement, tracez une zone de prises sur le mur et jouer de façon imaginaire en prétendant être le lanceur.

POTEAU-BASEBALL:

Trouvez un lampadaire, un arbre ou un poteau de clôture et l'utiliser comme zone de prises. Utiliser une balle "wiffle" ou toute autre balle molle qui n'endommagera pas votre cible. Lancer la balle vers la cible. Si vous la frappez, c'est une prise. Si vous la ratez, c'est une balle. Jouez une partie imaginaire et déterminez la vitesse à laquelle vous retirez les frappeurs.

Ne pas jouer à ce jeu dans la rue ou à un endroit où les voitures circulent.

Variations

- Varier la taille des arbres ou de vos cibles.
- Changer la distance de votre lancer.
- Utiliser un autre type de balles.
- Jouer avec un ami agissant comme frappeur ou lanceur.

LA FLÈCHE:

Si vous êtes seul:

Tenez-vous à 3 mètres du mur. Avoir une balle molle et un bâton en main. Lancer la balle dans les airs et la frapper avec le bâton sur le mur. Frapper une flèche sur la cible au mur. Choisir une brique en référence. Déterminez le nombre de fois que vous frappez la cible. Varier l'endroit de la cible et votre distance du mur.

Regardez où la balle rebondit et vérifiez la distance parcourue.

Ne jamais utiliser de vraies balles pour ce jeu.

Variation: Si deux joueurs:

Le premier joueur frappe la balle sur le mur. Le deuxième joueur attrape la balle. Trois attrapés dans les airs et vous changez de positions.

Soyez imaginatifs. Frapper des deux côtés, d'un tee-ball, en lançant la balle dans les airs ou la laisser rebondir avant de la frapper etc.

LE RETRAIT:

Dans ce jeu, vous retirez ou donnez un but sur balles à un frappeur imaginaire. Lancer en direction d'une zone de prises (cible) sur un mur, un poteau de téléphone ou un arbre. Jouez avec 3 retraits par manche et jouez aussi longtemps que vous le désirez. Pour accélérer le jeu, vous pouvez commencer chaque frappeur avec 2 balles et 1 prise.

Variations:

- Utiliser une plus petite zone de prises.
- Lancer d'une plus longue distance.

Ce jeu est amusant et aide à développer la force du bras et la précision.

Vous pouvez placer des chiffres sur la zone de prises et compter les points pour atteindre le total de 50.

3	1	3
2	1	2
5	2	5

Jeux pouvant Être Joués Seuls ou avec un Partenaire

BALLE AU MUR:

Jeux au mur pouvant se faire seul.

Attraper:

Lancer la balle au mur et l'attraper avant qu'elle ne touche le sol.

Lancer la balle au mur en la faisant rebondir avant qu'elle ne touche le mur. Attrapez le rebond. Varier la force de votre lancer.

Lancer la balle sur le mur mais tout près du sol afin de créer un roulant à attraper.

Lancer:

Indiquez une zone de prises au mur et lancer la balle à la zone de prises. Attraper la balle au rebond. Compter les balles et les prises. Jouer une partie imaginaire. (Assurez-vous de ne pas utiliser de matériel qui marquera en permanence le mur en traçant votre zone de prises. Utilisez du ruban ou de la corde.)

Jeux au mur que vous pouvez jouer avec un partenaire.

Attraper:

Vous lancez la balle au mur et votre partenaire la rattrape. Le partenaire lance ensuite la balle au mur et vous l'attrapez (rendre la tâche de plus en plus difficile).

Faire le même jeu avec le rebond avant de frapper le mur.

Placer l'aire de jeu en un diagramme et jouez à la balle au mur. Un joueur fait rebondir la balle au sol avant de frapper le mur. Le défenseur doit l'attraper avant qu'elle ne touche le sol. Trois (3) retraits et vous changez de positions. Comptez les points et amusez-vous !

LE REBOND:

Utiliser le diagramme de la balle au mur et délimiter un endroit pour jouer.

Il est préférable d'utiliser une balle de crosse pour ce jeu mais toute balle qui rebondit fera aussi l'affaire.

Commencez par faire bondir la balle au sol devant le mur. Lorsque la balle rebondit sur le mur, elle doit être attrapée avant qu'elle ne touche le sol. Si vous l'attrapez avant qu'elle ne touche le sol, le frappeur est retiré. Si la balle touche la surface de jeu du simple, double, triple ou circuit, c'est ce que le frappeur obtient sur ce lancer. Comptez les points. C'est vous contre le mur. Trois retraits et une nouvelle manche commence.

Vous pouvez jouer ce jeu seul ou avec un partenaire. Changez de rôle à chaque trois retraits.

BALLE AU CIEL:

C'est le même jeu que le rebond avec la différence que lorsque vous lancez la balle au mur, vous ne la faites pas rebondir au sol avant. Vous la lancez directement au mur et vous la laissez rebondir à partir du mur. Jouez exactement le même jeu que le rebond à partir de ce point.

Variation:

- Dans le rebond et la balle au ciel, frapper la balle qui provient du mur avec un bâton au lieu de lancer la balle sur le mur.

Le ballon:

Lancez-vous un ballon directement dans les airs. Attraper la balle lorsqu'elle redescend. La première fois avec deux (2) mains, ensuite avec une seule main. Utilisez une main et ensuite l'autre en alternant de main à chaque attrapé. Jouez une partie de 21 points.

Jouez la même partie avec un partenaire.

Déterminer qui peut lancer le plus beau ballon sans faire bouger l'autre.

Attraper le ballon derrière le dos, au-dessus de la tête, sur le côté etc.

Score - 0:

Avec un partenaire, utilisez une balle molle. Essayez de rouler la balle entre les jambes de votre partenaire. Continuez de reculer en continuant de lancer la balle par en dessous.

Variations:

- Chaque joueur se définit un but et tente d'empêcher l'autre de marquer un but.
- Faire bondir la balle pour tenter de marquer.
- Lancer la balle dans les airs pour tenter de marquer.

SAUTS DE BASEBALL:

Les joueurs prennent la position d'attrapé du roulant à une distance d'environ 1.5m (5 pieds) entre eux ou 1 joueur à une distance de 1.5m (5 pieds) d'un mur. Une balle de tennis ou une balle de caoutchouc est utilisée. Vous lancez la balle à votre partenaire en courts bonds. Éventuellement, ils se rapprochent l'un de l'autre ou du mur tout en continuant de se lancer la balle avec un court bond.

Variations:

- Ce même jeu peut être utilisé pour pratiquer les lancers de près ou de loin.
- **Courtes remise** - lancer par en dessus, dans les airs, à un partenaire, sur une courte distance.
- **Longue remise** - lancer par en dessus à un partenaire avec une trajectoire parallèle au sol en visant la tête du receveur.
- **Court bond** - une balle lancée ou frappée qui fait un bond juste devant le joueur défensif.

Jeux Pouvant Être Joués avec un Partenaire

CIRCUIT (Utiliser L'organisation de la Balle au Mur):

Utiliser une balle molle ou une balle whiffle.

- Une personne est le frappeur, l'autre est le lanceur.
- Jouez une partie en appelant les balles et les prises.
- Utilisez vos propres distances pour déterminer la zone de simple, double, triple et circuit.
- Les roulants sont des retraits.
- Placez une zone de prises sur le mur avec du ruban.
- Pratiquer à frapper des deux côtés.
- Aucune course ou jeu défensif.
- Seulement frapper et lancer.

Variations:

- Lancer la balle en lob et laisser le frappeur frapper la balle.
- Utiliser une balle wiffle.
- Utiliser un manche à balai ou un simple bout de bâton.
- Utiliser une balle molle ou une petite balle wiffle.

Note: Ne pas utiliser de vraies balles pour ce jeu.

Les oeufs cassés:

Deux joueurs se font face à une distance de 5m. Un joueur a une balle molle et la lance à son partenaire. Le 2e joueur attrape la balle et la relance au 1er joueur. Lorsque cela est fait sans échapper la balle, chaque joueur prend un pas par derrière. Vous répétez ensuite l'exercice. À chaque fois que deux lancers sont faits sans avoir échapper la balle, les joueurs prennent un pas derrière. L'objectif est de prendre 10 pas derrière sans échapper la balle.

Variations:

- Prendre deux pas derrière à chaque fois.
- Commencez à une plus grande distance entre chaque joueur.
- Utiliser des ballons remplis d'eau.
- Utiliser des oeufs.
- Lancer la balle haute.
- Jouer avec Papa et Maman.

LE CRICKET:

Pour y jouer, vous devez placer une cible sur un mur et un but pour que le frappeur puisse courir et l'atteindre après avoir frappé la balle. Le lanceur lance la balle au frappeur. Il y a une cible que le joueur défensif doit viser avant que le frappeur atteigne le mur pour effectuer le retrait.

Après trois retraits, le frappeur change avec le lanceur.

S'il y a trois personnes qui jouent, la rotation se fait du joueur défensif au lanceur et ensuite au frappeur. (Utiliser l'aire de jeu de la balle au mur et le diagramme présenté au début de la section des jeux).

Variations:

- Commencer avec un gros bâton et une grosse balle.
- Changer pour un manche à balai et une balle de golf en wiffle.

Baseball Handball (Deux joueurs ou plus):

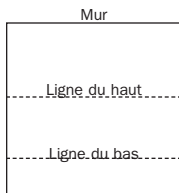
Avoir une balle de tennis ou une balle molle qui rebondit.

Commencez sans utiliser de gants. Avoir deux joueurs et jouer à la balle au mur contre celui-ci. Alternier en frappant la balle avec la paume de la main au-dessus d'une ligne sur le mur avant que la balle rebondisse une deuxième fois. Jouer à ce jeu près du mur. Assurez-vous de délimiter une zone où la balle doit rebondir sur le mur.

Variation:

- Utiliser des gants de baseball. Avoir une ligne plus haute sur le mur. Chacun votre tour, lancer la balle contre le mur et le deuxième joueur doit l'attraper directement ou après un bond. Ce joueur lance ensuite la balle au mur et le premier joueur l'attrape.

DIAGRAMME DU BASEBALL HANDBALL



JONGLERIES:

Le joueur n'a pas besoin de son gant pour ce jeu.

- Utiliser deux balles de tennis (ou caoutchouc).
- Les joueurs sont à 1.5m de distance.
- Ils se lancent deux balles l'un à l'autre.
- Les joueurs ne doivent pas fermer leurs mains sur la balle.
- Les deux joueurs sont en position d'attrapé du roulant.
- Les joueurs transfèrent la balle dans l'autre main rapidement pour ensuite la remettre à son partenaire.
- Le but du jeu est d'améliorer le contrôle du corps de même que la coordination oeil-main.

Soft Toss:

Ce jeu se fait avec une personne qui frappe une balle lancée par son partenaire. Le lanceur est placé légèrement à côté du frappeur lui lançant la balle devant lui permettant ainsi de frapper la balle loin du lanceur.

- Le frappeur tente de frapper la balle directement devant.
- Déterminer à quelle distance vous pouvez frapper la balle.
- Viser une cible lorsque vous frappez la balle.
- Frapper dix balles de suite et changer de places.
- Utiliser l'organisation de la balle au mur et jouer une partie selon la distance à laquelle vous frappez la balle.

Jeux Pouvant Être Joués avec Quelques Partenaires

500 UP:

Dans ce jeu, vous pouvez soit frapper ou lancer la balle aux joueurs défensifs. Le frappeur/lanceur frappe ou lance la balle à un groupe de joueurs défensifs. Des points sont accordés aux joueurs défensifs qui attrapent la balle de la façon suivante:

- Attraper un ballon - 100 Pts.
- Attraper une balle avec un bond - 75 Pts.
- Attraper la balle avec deux bonds - 50 Pts.
- Attraper un roulant - 25 Pts.
- Ramasser une balle immobile - 0 Pts.

Le premier joueur à accumuler 500 points prend son tour au bâton.

Si un joueur manque ou échappe une balle, il perd les points correspondant.

Variations:

- Ce jeu peut être joué sans bâton en lançant la balle aux joueurs défensifs.
- Varier la distance entre le frappeur/lanceur et des joueurs défensifs.
- Varier le type de balles utilisées. Si tous les joueurs n'ont pas de gants, jouer avec une balle molle et sans gant.
- Vous pouvez y jouer seul en lançant la balle contre le mur pour ensuite l'attraper.

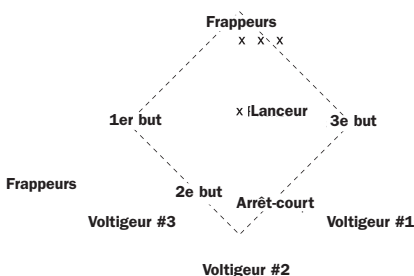
Une balle de caoutchouc ou une balle de crosse fait aussi l'affaire.

LA MAIN NOIRE:

Joueurs: N'importe quel nombre de joueurs peuvent participer.

Trois joueurs commencent au bâton. Tous les autres joueurs commencent sur le terrain. Les joueurs défensifs se donnent un numéro en commençant par le 1er but, 2e but, arrêt-court, 3e but, voltigeur #1, voltigeur #2 et voltigeur #3 etc.. Les frappeurs se lancent à eux-mêmes. Les retraits se font comme au baseball. Lorsqu'un frappeur ou coureur est retiré, il va au champ extérieur et prend la place de la personne avec le dernier numéro. Tous les joueurs avancent d'un rang. Le joueur de 1er but va au bâton. Tant et aussi longtemps que le frappeur marque des points sans être retiré, il reste au bâton.

Diagramme du terrain



Flip:

Utiliser une balle molle. Vous utilisez votre casquette pour marquer des points. Chaque joueur obtient trois retraits alors qu'il tourne sa casquette sur sa tête du devant vers le côté 1, l'arrière 2 et l'autre côté 3. Lorsque la casquette revient vers l'avant, alors le joueur défensif sort du cercle. Ce jeu requiert 4 à 5 joueurs; un nombre impair est préférable. Un joueur ne peut pas bouger ses pieds. Les joueurs se lancent la balle entre eux. Si la balle sort du cercle ou est échappée, la faute va à la personne la plus proche de la balle. Le jeu commence avec 3 lancers consécutifs dans les airs avant que le jeu ne commence officiellement.

Variations:

- **Sac Hacky**

Ce jeu se déroule de la même façon que "flip" à l'exception que la balle (balle de tennis) doit se déplacer permettant au gant ouvert, à la main ouverte et au pied d'un joueur de frapper la balle dans les airs à un autre joueur.

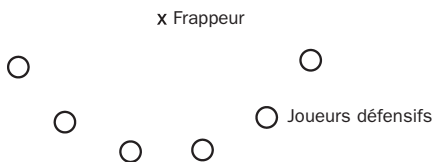
Pepper:

Les joueurs ne peuvent bouger les pieds. Le frappeur coupe son bâton (utilise un demi-élan sur le bâton). Le frappeur tente de frapper un léger roulant aux joueurs défensifs qui récupèrent la balle pour la relancer au frappeur. Si le frappeur s'élance et rate la balle lancée du joueur défensif, le lanceur remplace le frappeur. Si un joueur défensif manque une balle frappée, il retourne au bout de la ligne. La rotation des joueurs défensifs se fait de la gauche à la droite ou l'inverse.

Variation:

- Vous pouvez utiliser un système de points, utilisez votre imagination.
- Ajouter un jeu de flip lors de l'attrapé de la balle etc.

Diagramme du Pepper



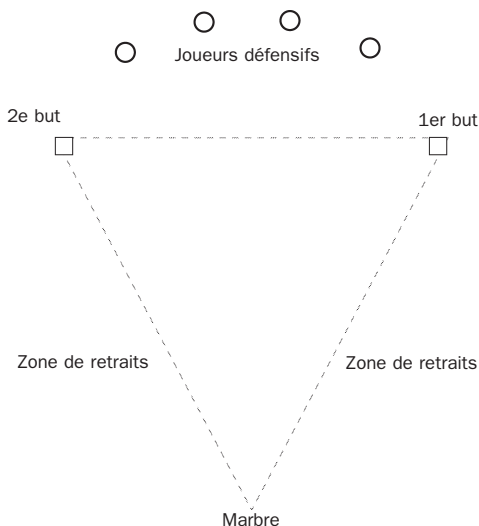
Baseball B-ball:

Ce jeu s'exécute dans une zone de jeu délimitée. Il requiert deux buts et un marbre. Placer les buts à environ 40-45 m du marbre. Une balle est lancée à un frappeur qui doit frapper la balle dans une zone entre les buts pour courir vers un but. Ce jeu peut être joué 2 contre 2 ou 3 contre 3. Toute balle frappée hors de la zone est un retrait.

Variations:

- Au lieu de frapper une balle lancée, le frappeur peut lancer la balle dans les airs et la frapper dans la zone délimitée.
- Un frappeur lance la balle dans les airs et la frappe après un bond dans l'espace entre les buts.

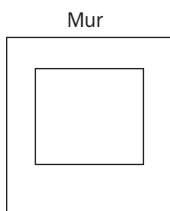
Diagramme Baseball B-ball



Baseball Bump:

Les joueurs se placent en file faisant face à une zone de prises sur un mur. Le but du jeu est d'atteindre une cible avec une balle lancée d'une distance déterminée avant que la personne derrière vous ne le fasse. Les lanceurs en positions #1 et #2 ont les balles. La position #1 lance la balle vers une cible d'une certaine distance et le #2 lance immédiatement après. Si le #1 atteint la cible, la balle est passé au #3 qui tente de marquer un point avant que le #2 atteigne la cible. Si le #1 manque la cible, ils lancent la balle du point d'attrapé. Ils continuent ensuite à lancer vers la cible. Si le #2 marque en premier, ils continuent et le #1 reste jusqu'à ce qu'ils atteignent la cible. Les joueurs doivent récupérer leurs propres balles et retourner à la position de départ une fois qu'ils ont atteint la cible. Lorsque le joueur a atteint, il se rend au bout de la ligne. Le but du jeu est d'éliminer la personne derrière vous jusqu'à ce qu'un joueur demeure.

Diagramme Baseball Bump



— Départ

x #1

x #2

x #3

x #4

x #5

Blue Jays de Toronto



Les joueurs des Blue Jays de Toronto devaient se demander dans quoi ils s'étaient embarqués lorsqu'ils se sont retrouvés sur le terrain lors d'une tempête de neige. C'était le 7 avril 1977 et c'était la toute première partie de l'histoire de cette nouvelle franchise à Toronto. Les joueurs s'étaient entraînés pendant plusieurs semaines en Floride pour cette journée spéciale alors que les White Sox de Chicago étaient les visiteurs. Cependant, ils n'étaient pas prêts à faire face à de la neige et à une température glaciale. Doug Ault s'était peut-être préparé différemment – il a frappé deux coups de circuits pour mener les Blue Jays à une victoire de 9-5.

Ce fut la première de plusieurs victoires pour l'équipe qui est devenue l'une des équipes favorites à Toronto, en Ontario et partout au Canada pour plus de 28 années maintenant. L'équipe a éprouvé des difficultés à ses débuts en perdant parfois plus de 100 parties dans une saison qui en compte 162 avant de devenir l'une des meilleures équipes au monde. En 1992, les Blue Jays ont battu les Braves d'Atlanta lors de la série mondiale pour être couronnés les champions du monde. La saison suivante, Toronto a remporté la série mondiale une seconde année de suite en défaisant les Phillies de Philadelphie avec un coup de circuit dramatique de Joe Carter.

Carter est l'une des grandes étoiles à avoir joué pour les Blue Jays. Certaines grandes vedettes ont porté l'uniforme des Jays au cours des années. On y retrouve entre autre Dave Stieb, George Bell, Tony Fernandez, Roberto Alomar, Pat Hentgen et Roger Clemens. Récemment, Toronto a eu parmi ses leaders Carlos Delgado, qui est reconnu pour ses coups de bâton retentissants et son grand sourire, Vernon Wells, l'un des bons jeunes joueurs de tout le baseball et Roy Halladay, qui a remporté le prix du meilleur lanceur du baseball en 2003.

Avec plusieurs joueurs de la sorte, il n'est pas surprenant que des millions de partisans ont acheté des billets pour apprécier une partie des Blue Jays, tout d'abord au vieux stade de l'exposition et plus tard au Skydome qui a ouvert ses portes en 1989. Seulement deux équipes dans le baseball majeur, Toronto et Colorado, ont joué devant plus de quatre millions de spectateurs à domicile lors d'une saison. Les Blue Jays ont réalisé cet exploit en trois occasions grâce au support continu des partisans.

Les Blue Jays et leurs partisans ont très hâte que la nouvelle saison de baseball débute. Faisant partie de la division est de la ligue américaine, les Jays espèrent débiter la saison du bon pied dès le mois d'avril.

Pour plus d'informations sur les Blue Jays de Toronto, son histoire glorieuse, ses joueurs passés et présents et pour de l'information sur les billets, prière de visiter le site web officiel de l'équipe. Vous pouvez le trouver à www.bluejays.com.



Hey les jeunes!

**Visitez la section jeunesse
du site MLB.com!**

Vous y trouverez des jeux intéressants, vous
obtiendrez des informations sur les joueurs de
MLB en plus de connaître les événements
de baseball dans votre région.



Venez nous voir à **www.MLB.com** et cliquez sur **KIDS!**

© 2004 MLB Advanced Media, L.P. Major League Baseball trademarks and copy rights are used with permission of the appli cable MLB ent ties. All rights reserved



BASEBALL
CANADA

Pratiquer les activités présentées dans ce guide est un bon moyen de s'amuser tout en apprenant les habiletés du baseball. Avec ce que vous avez appris avec le baseball en action, vous devriez être en mesure de sauter sur le terrain pour jouer au baseball !



Il y a plusieurs opportunités pour jouer au baseball dans votre région, que vous soyez un garçon ou une fille, un débutant ou un expert, de plusieurs groupes d'âges différents.



Tout ce que vous avez à faire est de contacter votre fédération provinciale pour ainsi vous inscrire à une ligue locale.

N'oubliez pas de visiter le site web de Baseball Canada à **www.baseball.ca** pour tous vos besoins en matière de baseball.