



PROGRAMME RALLY CAP

Version française

Programme “Rally Cap”

Programme officiel d’initiation de Baseball Canada

INTRODUCTION

Bienvenue au programme Rally Cap!

Ce guide vous donnera les informations nécessaires à la mise en pratique des projets pilotes que Baseball Canada tiendra à travers le pays en 2005.

Dans le but de faire de ce programme un succès en 2006, la phase pilote est très importante pour Baseball Canada, donc chaque association pilote sera tenue de remplir et de retourner le formulaire de commentaires à notre bureau en incluant ses commentaires sur son expérience du programme Rally Cap.

programme “Rally Cap”

Programme officiel d’initiation de Baseball Canada

OBJECTIFS

Les objectifs du programme Rally Cap de Baseball Canada sont de:

1. Créer un environnement dans lequel les adultes et les enfants ont du plaisir avec le baseball
2. Enseigner aux joueurs les habiletés au baseball ainsi que les règlements et les stratégies
3. Enseigner la compétition en mettant l’emphase sur l’esprit sportif
4. Encourager l’estime de soi des enfants avec l’aide des adultes du programme Rally Cap.

Le rôle crucial des entraîneurs

La personne la plus importante dans le programme Rally Cap est l’entraîneur. Les joueurs le regardent pour des conseils, des encouragements et de l’inspiration. Les entraîneurs et les parents se fient sur lui. Nos objectifs seront atteints seulement si les entraîneurs travaillent dans ce sens.

Comment les entraîneurs peuvent-ils atteindre les objectifs du Rally Cap?

Voici quelques moyens permettant aux entraîneurs d’atteindre les objectifs du programme Rally Cap.

Objectif 1: Créer un environnement dans lequel les adultes et les enfants ont du plaisir à pratiquer le baseball

- a. Encouragez souvent les joueurs. Donnez le bon exemple par votre comportement et en disant aux joueurs que tous sont d’importants membres dans l’équipe, peu importe la performance. Encouragez l’effort autant que les résultats.
- b. Donnez à chaque joueur un temps égal de jeu.
- c. Montrez le plaisir que vous avez de jouer aux membres de l’équipe.

Objectif 2 : Enseigner les habiletés de baseball, règlements et stratégies aux joueurs

- a. Utilisez le renforcement positif pour les actions bien faites. Minimisez les commentaires négatifs des erreurs qui permettent l'apprentissage. Les joueurs peuvent négocier avec un certain nombre de rétroactions négatives au même moment sans se décourager. Les joueurs apprendront davantage, recommenceront plus facilement et seront plus ouverts à la critique s'ils reçoivent souvent des compliments. Félicitez les joueurs en public et critiquez-les en privé.
- b. Prévoyez assez d'entraînements pour l'enseignement. Le baseball est compliqué. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois l'exercice compris, ils ont souvent besoin de plusieurs essais avant de réussir.
- c. Encouragez les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
- d. Organisez la séance dans le but de maximiser l'apprentissage et de minimiser l'attente.

Objectif 3 : Enseigner la compétition en mettant l'emphase sur l'esprit sportif

- a. Enseignez aux joueurs à se dépasser dans un esprit de saine compétition.
- b. Enseignez leur le respect des règlements et des arbitres même lors d'un désaccord.
- c. Montrez-leur comment reconnaître les bons jeux, même ceux de l'adversaire.
- d. Apprenez-leur à toujours traiter les joueurs des autres équipes comme des membres de la communauté sportive en premier et ensuite comme des adversaires. Évitez les actions et les paroles qui pourraient nuire au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes.

Objectif 4 : Promouvoir l'estime de soi parmi les participants du programme Rally Cap

- a. Encouragez les joueurs autant que possible. Démontrez par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les acceptez peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire dans leurs pensées mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
- b. Passez autant de temps à enseigner avec tous les joueurs, peu importe leurs habiletés.
- c. Encouragez les parents à s'impliquer dans le programme.

STRUCTURE

Le programme Rally 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.

Dans le programme Rally Cap, chaque équipe sera composée de 6 joueurs seulement, ce qui veut dire que plus d'équipes pourront être formées et que plus d'entraînements permettront aux joueurs d'améliorer les différentes habiletés.

Dans le programme Rally Cap, trois (3) équipes se rencontreront au terrain au même moment. Deux (2) équipes joueront une partie alors qu'une (1) équipe pratiquera au champ extérieur.

LA PARTIE

Chaque session durera 75 minutes. Toutes les 25 minutes, les équipes feront la rotation pour jouer 2 parties et pratiquer 1 fois.

À chaque tour de bâton, tous les joueurs viendront au bâton. 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 pouvez amasser des points à chaque fois que vous attrapez un ballon et 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 seulement lancer au 1^{er} but pour effectuer un retrait.

Il n'y a ni buts 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) outils suivants peuvent être utilisés : tee-ball, parent-lanceur et machine à lancer.

Chaque joueur peut utiliser l'outil qu'il désire, tout dépendant de son niveau de développement. Les trois (3) outils peuvent donc être utilisés pendant une partie.

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

Lorsque le dernier frappeur frappe la balle (#6), 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 (le 1^{er} frappeur devient le dernier, etc....)

LA PRATIQUE

Pendant 25 minutes durant la session, chaque équipe pratiquera les éducatifs selon les fondamentaux suivants:

- 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 RALLY CAP

Au cours de la saison, les équipes travailleront sur les 5 aspects fondamentaux du baseball. Deux fois au cours de l'été, les joueurs auront droit à plusieurs essais afin d'obtenir une casquette aux couleurs du programme Rally Casquette de Baseball Canada.

Chaque joueur participera à chaque atelier et à chaque activité. Lorsqu'un joueur réussit toutes les habiletés d'un niveau, il obtient la casquette correspondante.

PROGRAMME RALLY CAP

Niveau / Habileté	Casquette blanche	Casquette grise	Casquette noire	Casquette verte	Casquette bleue	Casquette rouge
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 de prises à 20 pieds	5. Lancer la balle à 50 pieds de distance	6. De la position du roulant, lancer 10/15 balles au 1er but de l'AC
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 lancers 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 entre les cônes
Course	19. Courir au 1er but en 12 secondes ou moins (60 pieds)	20. Courir au 1er but en 8 secondes ou moins (60 pieds)	21. Courir du marbre au 2e but en 14 secondes ou moins	22. Courir le tour des buts en 27 secondes et moins	23. Courir au 1er but en 5 secondes et moins	24. Courir du 1er au 3e but en 11 secondes 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. Connaître les numéros des positions	27. Connaître 3 façons différentes de retirer un joueur	28. Savoir où lancer la balle lorsque je l'attrape	29. Connaître la différence entre: Coup sûr/erreur; prise/balle; sauf/retiré; simple/double/triple/cc; fausse balle/bonne balle	30. Je sais me placer selon le frappeur