

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 31

**Artikel:** Baseball : frappe et cours!  
**Autor:** Owassapian, Dominik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998871>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Baseball

mobile  
cahier pratique

## 31

4|07 OFSPO & ASEP



**Frappe et cours!** // Tous les enfants aiment la balle brûlée. Les plus grands se passionnent, eux, pour son grand frère, le baseball. Les finesse tactiques donnent une touche particulière à ce jeu dans lequel il ne suffit pas de courir tête baissée...

*Dominik Owassapian*

*Traduction: Véronique Keim*

*Photos: Daniel Käsermann, dessins: Leo Kühne, graphisme: Monique Marzo*

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

► Le baseball a traversé l'océan il y a plus de 25 ans. A peu près l'âge de la fédération suisse de baseball fondée en 1981. Le jeu gagne du terrain à l'école, notamment au secondaire 2 où il ouvre de nouveaux horizons aux élèves. De la traditionnelle balle brûlée au jeu final complexe et plein de finesse tactiques, les étapes sont nombreuses et enrichissantes.

### Une place à part

Le baseball est une activité complète: il requiert de bonnes capacités de coordination – anticipation, réaction, orientation et différenciation –, et des aptitudes physiques spécifiques – vitesse de démarrage et d'action en tête. Contrairement aux autres sports collectifs, l'endurance joue un rôle mineur au baseball, les séquences étant très courtes et espacées. Les capacités cognitives sont par contre très sollicitées, la perception et la lecture du jeu étant primordiales. Le baseball apparaît donc comme un complément intéressant aux grands jeux classiques puisqu'il ouvre de nouvelles pistes d'apprentissage.

### Construction linéaire

Ce cahier pratique aborde l'activité pas à pas, au rythme des différents éléments techniques et des règles de jeu spécifiques. La balle brûlée constitue le point de départ. Six formes de jeu progressives permettent de se rapprocher des spécificités du baseball, avec une intégration des règles et tactiques de base qui font évoluer le jeu. Pour chaque nouvel élément, plusieurs formes de jeu et d'exercices sont proposées. Les formes simples conviennent sans problème aux élèves du secondaire 1 tandis que les phases plus techniques et tactiques trouveront un écho favorable chez les plus grands. //



Photo: Nicole Weber

# La chasse aux points

► Le baseball appartient au registre des jeux de frappe et de course. Deux équipes de neuf joueurs s'affrontent pour récolter un maximum de points. Alors que la plupart des grands jeux voient les joueurs impliqués en attaque et en défense, le baseball sépare les rôles. Seuls les coureurs, à savoir les attaquants, peuvent marquer des points.

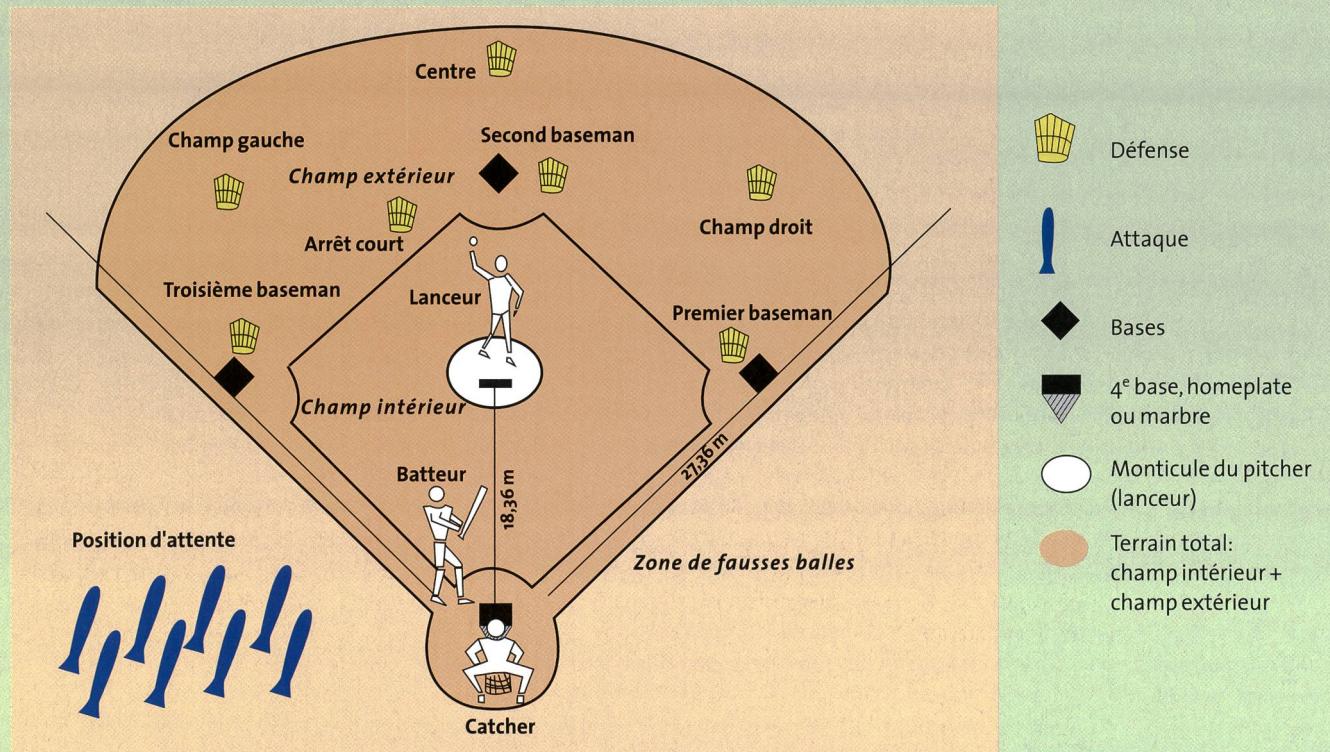
## Trois «out» et c'est tout

Un attaquant (le batteur) frappe la balle le plus loin possible dans le terrain. Il démarre ensuite pour effectuer le tour des bases et rejoindre le marbre (home-plate). Il peut le faire en plusieurs étapes – en s'arrêtant sur les bases intermédiaires à condition que celles-ci soient libres – ou tenter le tour en une fois (homerun ou circuit). Chaque arrivée rapporte un point.

Les défenseurs sont répartis sur le terrain avec des places déterminées. Ils tentent de récupérer la balle le plus vite possible pour éliminer les attaquants et les empêcher ainsi de marquer des points. Pour cela, ils ont

plusieurs possibilités: rattraper la balle de volée (fly), toucher, avec la balle en main, un coureur entre deux bases ou encore fermer la base vers laquelle se rend un coureur. Après trois «out» (éliminations) des attaquants, les rôles sont inversés. C'est donc la défense, par son action coordonnée, qui détient la clé de la victoire puisqu'elle peut priver l'adversaire de points. Une manche (inning) est terminée lorsque les équipes ont passé une fois en défense et une fois en attaque.

## Course au diamant



## Chacun son job

### Attaque

*Frappeur ou batteur:* frappe la balle avec sa batte à l'intérieur du terrain et court pour rejoindre les bases. Les batteurs sont numérotés et se succèdent à la batte.

*Coureur:* chaque batteur devient coureur dès qu'il a réussi sa frappe. Les coureurs passent de base en base pour rejoindre le marbre (arrivée), sans se faire éliminer.

### Défense

*Pitcher:* ou lanceur, essaie de lancer la balle à travers la zone de strike, c'est-à-dire entre les épaules et les genoux du batteur, à destination du receveur (catcher). Si le batteur réussit à frapper la balle, le pitcher prend place en défense.

*Catcher:* ou receveur, est le conseiller du lanceur et la tour de contrôle. C'est lui qui indique où lancer la balle pour mettre le batteur en difficulté. Il communique par signes. Si le batteur réussit à frapper la balle, le catcher prend la position défensive près de la base 4.

*First, Second, Third Baseman:* ou joueurs de première, seconde et troisième base. Ils défendent les différentes bases à l'intérieur du terrain.

*Shortstop:* ou arrêt court, stoppe les balles courtes, souvent au sol. Il aide aussi le deuxième base.

*Left-, Right-, et Centerfielder:* ou voltigeurs de champ droit, gauche ou centre, attrapent les balles qui volent dans le terrain extérieur (outfield) et les relancent le plus vite possible aux défenseurs du terrain intérieur.

## Sources

**Owassapian, D.:** Baseball entdecken.

Eine Aufbaureihe. Berne, Editions ASEP.

**Bull, G.:** Baseball. Schorndorf: Hofmann, 2006.

**Brunard, R.:** Rendre le baseball scolaire dynamique. Paris, Revue EP.S, 2005, n° 312.

**Bucher, W.:** 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf: Hofmann, 1991.

## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 37.-/abonnement

→ pour une livraison à une seule et même adresse

■ Dès cinq abonnements:

Fr. 38.50/abonnement:

→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

### Informations et commandes sous:

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## L'auteur

► Dominik Owassapian est maître d'éducation physique EPFZ et lic. phil II. Il enseigne le sport et la biologie au gymnase et la didactique du sport à la HEP Zurich. Il a approfondi le sujet du baseball dans son travail de diplôme. Contact: dominikowassapian@gmx.ch

# Nouvelles sensations



## Balle au centre

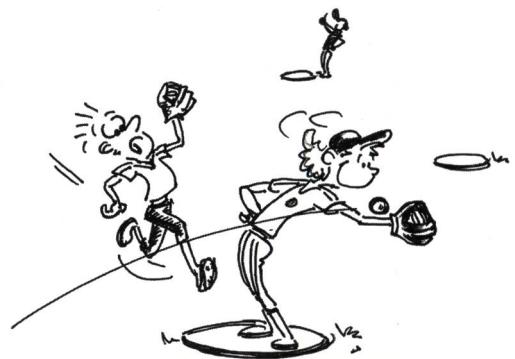
Dès 10 ans

**Comment?** Deux équipes de trois à cinq joueurs. Délimiter une zone de 2x2m au milieu du terrain. Les joueurs en possession de la balle tentent de la transmettre à un coéquipier placé dans la zone centrale via une passe au sol. Seul un joueur se trouve au centre, les défenseurs n'y ont pas accès. Si la passe est réussie, on change le joueur au centre, la balle reste à l'équipe qui marque. Interdiction de marcher avec la balle, possibilité d'effectuer des pas de pivot.

**Pourquoi?** S'accoutumer aux passes et réceptions avec la balle de baseball.

### Variantes:

- Seules les doubles passes (une-deux) donnent des points.
- Idem, avec quatre zones dans les angles du terrain.



## Balle aux bases

Dès 10 ans

**Comment?** Deux équipes de trois à cinq joueurs. Disposer deux cerceaux de plus que de joueurs par équipe sur le sol. Les attaquants essaient de passer la balle à un coéquipier situé dans un cerceau. Les défenseurs les empêchent en posant un pied dans le cerceau «pour fermer la base» ou en interceptant la balle. On ne marche pas avec la balle.

**Pourquoi?** Exercer les passes rapides et précises vers les bases. Améliorer la vision périphérique.

### Variantes:

- Modifier le nombre de cerceaux.
- Seules les passes au sol donnent des points.



## Touche pas à mon pote!

Dès 10 ans

**Comment?** Trois à cinq joueurs tentent de toucher (tagging) le plus d'adversaires possibles avec la balle en main ou avec le gant dans lequel se trouve la balle. Si l'équipe chassée intercepte la balle, elle passe en attaque. Quel groupe réussit le plus de touches sans se faire intercepter la balle? Trois pas autorisés avec la balle en main.

**Pourquoi?** Entraîner le tagging (toucher).

### Variantes:

- Le joueur touché est «intouchable» jusqu'au moment où un coéquipier est touché à son tour. Cela ouvre de nouvelles possibilités tactiques.
- Plus difficile: le joueur en possession de la balle ne peut pas courir (pas de pivot autorisés).
- Au temps: quelle équipe a le plus de touches après deux minutes?



## Tunnel

Dès 10 ans

**Comment?** Quatre à cinq joueurs par équipe. Un point est marqué lorsque la balle est roulée entre les jambes d'un coéquipier et récupérée par un troisième joueur avec le gant. Seules les balles roulées au sol sont autorisées, interdiction de courir avec la balle.

**Pourquoi?** Exercer la prise de balles au sol.

### Variantes:

- La balle peut être passée directement ou via le sol.
- Plus simple: on peut faire trois pas avec la balle en main.

# Les fonds de tiroir

► Chaque école ne dispose pas de tout le matériel ad hoc. Tout ou presque peut être remplacé en faisant preuve d'astuce.

## Batte

On les trouve en aluminium ou en bois. Les bâttes en alu sont plus légères et conviennent bien pour l'école. Les balles volent plus vite et plus loin. Autres possibilités: massues, raquettes de tennis (qu'on tient à deux mains).



## Gant

En cuir. Il agrandit la paume ce qui facilite la prise à une main. Grâce à la partie du cuir libre de doigts, le joueur peut récupérer sans risque des balles lancées à grande vitesse.  
Grandeurs recommandées pour le secondaire 1 et 2: entre 11.5 et 13 pouces.



## Balle

A côté de la balle officielle de jeu utilisée dans les compétitions, il en existe tout une palette qui se différencient surtout par leur dureté. Choisir des balles plus molles pour l'école. Pour de nombreuses formes de jeu et d'exercices, on peut utiliser d'autres sortes de balles.

Selon la technique de frappe, on prendra par exemple:

- Avec la main: ballons de volleyball.
- Avec la raquette de goba: balles de tennis, balles en mousse.
- Avec la bâte: balle d'unihockey, de tennis, softball, kenko-ball.



## Bases

Les bases officielles mesurent 38 cm de côté. Elles ne s'utilisent qu'en plein air. Autres possibilités: restes de tapis, de moquettes, vieux coussins de chaise.



## Equipement du catcher (receveur)

Ce joueur placé derrière le batteur doit être bien protégé des balles que lui adresse le lanceur (pitcher). Il porte un casque avec une grille devant le visage (casque d'unihockey), un gant de catcher, des protège-tibias, une coquille, un plastron.



## Tee

Support flexible en forme de T renversé sur lequel on place la balle. On supprime ainsi le poste de lanceur (pitcher) parfois problématique à l'école. Comme la balle est arrêtée, le mouvement de swing est facilité. Autres possibilités: un cône ou un élément de caisson.



► Le matériel peut être acheté dans les grands magasins de sport et chez le spécialiste du matériel scolaire Alder & Eissenhut. On peut aussi le louer auprès de la fédération suisse de baseball ([www.swiss-baseball.ch](http://www.swiss-baseball.ch) → location de matériel).

# Passes précises et rapides

## Forme de jeu 1

### Goba-ball

Dès 10 ans

**Comment?** Deux équipes de 5 à 9 joueurs. Un joueur de l'équipe attaquante frappe la balle posée sur le tee avec la raquette de goba. Il court vers la base 1 et s'arrête (on avance d'une base à la fois seulement). L'équipe en défense essaie d'éliminer le plus vite possible l'équipe des coureurs. Pour cela, trois possibilités:

1. La balle (dans la main du défenseur) arrive avant le coureur sur la base vers laquelle il se dirige.
2. Un défenseur touche avec la balle en main un coureur entre deux bases.
3. Un défenseur rattrape directement (fly) la balle frappée par le batteur.

Un point est marqué quand un coureur rejoint le marbre (home-plate). Après trois (ou cinq) «out», les rôles s'inversent.

**Pourquoi?** Exercer les trois possibilités d'éliminer un joueur («out»).

**Variante:** la balle est lancée par l'enseignant ou un coéquipier du batteur.

**Astuce:** prévoir une distance de 20 m environ entre les bases (en plein air).



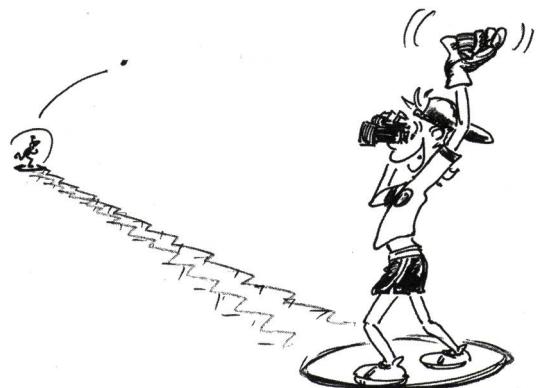
### Accordéon

Dès 10 ans

**Comment?** Par deux. Face à face, à trois mètres de distance, les coéquipiers (un pied dans le cerceau) se passent la balle. Après quatre échanges réussis de suite, ils augmentent la distance (un cerceau). Quelle équipe réussit l'exercice avec la plus grande distance?

**Pourquoi?** Exercer différentes passes et réceptions sous pression.

**Variante:** passes avec rebonds au sol ou balles roulées.



### Mouvement perpétuel

Dès 12 ans

**Comment?** Former des groupes de 4 élèves et les numérotier. Tout en courant, les joueurs se passent la balle, 1 à 2, 2 à 3, etc. Au signal, l'ordre de passage s'inverse. Au double coup de sifflet, les joueurs sprintent chacun en direction de la base qui leur est assignée. Une fois en place, ils se passent la balle le plus rapidement possible dans le sens des aiguilles de la montre. Obligation de garder un contact avec la base lors du lancer. Dès que la balle arrive de nouveau au premier joueur, l'équipe reprend la course et les passes en mouvement.

**Pourquoi?** Améliorer la concentration, la vision périphérique et les passes en mouvement à l'intérieur du terrain.



### Eventail

Dès 10 ans

**Comment?** Equipes de quatre avec trois balles chacune. Un joueur placé dans un cerceau (ou sur un tapis) fait face à ses coéquipiers, à 10-20 m de distance. Les trois autres lui font des passes. Après six balles rattrapées correctement, un autre joueur prend sa place. Les lanceurs vont rechercher eux-mêmes les balles non rattrapées, tandis que le «receveur» roule les balles vers les lanceurs. Quel groupe a terminé le tournois en premier?

**Pourquoi?** Améliorer la précision des longues passes rapides.

**Variante:** avec handicap: les équipes ont des espaces différents entre les îlots.



# Comme les pros

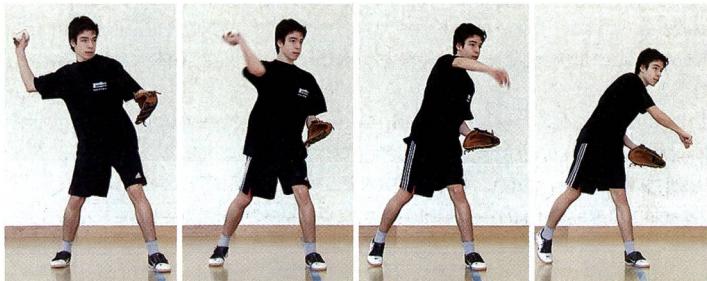
## Saisir la balle

- La balle est saisie avec les phalanges du pouce, de l'index et du majeur.
- Le pouce maintient la balle, l'index et le majeur l'enserrent.
- Les autres doigts se trouvent derrière la balle.



## Lancer

- Le mouvement clé du lancer correspond à celui du handball.
- L'avant-bras joue cependant un rôle plus marqué au baseball.
- S'y ajoute un mouvement du poignet (snap) qui donne à la balle sa vitesse et une rotation arrière. Cela permet d'obtenir des trajectoires plus plates.



## Attraper

- Juste avant la réception, le joueur oriente sa poitrine vers la balle et fléchit légèrement les jambes.
- Les bras sont tendus au-dessus de la tête. Les mains restent proches l'une de l'autre.
- Le gant s'ouvre vers la balle.
- Il reste ouvert jusqu'au contact de la balle.
- Dès que la balle entre en contact avec le gant, le joueur le ferme (comme une pince) et ramène les deux bras vers la poitrine.
- Si la balle arrive en dessus des hanches, la paume regarde vers le haut; si elle arrive en dessous des hanches, la paume regarde vers le bas; si la balle est saisie à hauteur de hanches, la paume regarde latéralement vers l'extérieur.



## Attraper des balles au sol

- Le corps est orienté vers la balle de telle manière que cette dernière pourrait rouler entre les jambes du joueur.
- Le gant est placé au sol, la paume dirigée vers la balle.
- La balle est saisie avec un mouvement de cuiller puis enfermée dans le gant. Ici aussi, la main libre reste près du gant.



## Source

**D. Owassapian:** Spielfächer High. Im Team spielen. INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006.  
Format: 8,5 x 18 cm, 36 cartes, 4 couleurs,  
Prix: Fr. 29.–  
ISBN 3-03700-104-6  
Commande:  
Ernst Ingold+Co. AG  
3360 Herzogenbuchsee.  
[www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

# Tu es «out»!

## Forme de jeu 2

### Chacun sa base

Dès 10 ans

**Comment?** Deux équipes, les coureurs et les défenseurs (5 à 9 joueurs par équipe). Un coéquipier lance la balle à son coureur qui la frappe dans le terrain. Après avoir déposé la batte, le coureur entame son tour en passant par les bases. Il va le plus loin possible sans toutefois rattraper un coéquipier parti avant. Un seul joueur par base. A tout moment, le coureur peut revenir en arrière tant que la base est libre.

Les défenseurs peuvent éliminer les coureurs seulement par tagging (toucher) ou par un fly (volée). Les coureurs sont en sécurité tant qu'ils gardent un contact avec la base. Exception pour les bases 1 et 4 où ils le sont dès qu'ils ont touché la base (voir règles page 15).

L'enseignant dirige le jeu et attend que l'action soit terminée (plus de mouvements des coureurs) pour redonner la balle au prochain lanceur.

**Pourquoi?** Approfondir la méthode du «out» par le toucher (tagging).

**Variante:** introduire la troisième possibilité d'éliminer un coureur (fermer la base vers laquelle il court).

**Astuce:** la distance en plein air est d'environ 22 m entre les bases.



## Touchés en séries

Dès 10-12 ans

**Comment?** Deux équipes de 6 à 9 joueurs. Les coureurs n'ont pas le droit de s'arrêter aux bases et ne doivent pas dévier de la trajectoire entre les bases (pas de zig-zag). Les défenseurs les éliminent uniquement en les touchant, balle en main. Remarque: un coureur ne peut pas être touché deux fois de suite. Après un tour complet, quelle équipe a réussi le plus de taggings?

**Pourquoi?** Entrainer les passes rapides et la vision périphérique.

**Variante:** lancer la balle de différentes manières.



### Forme de jeu 3

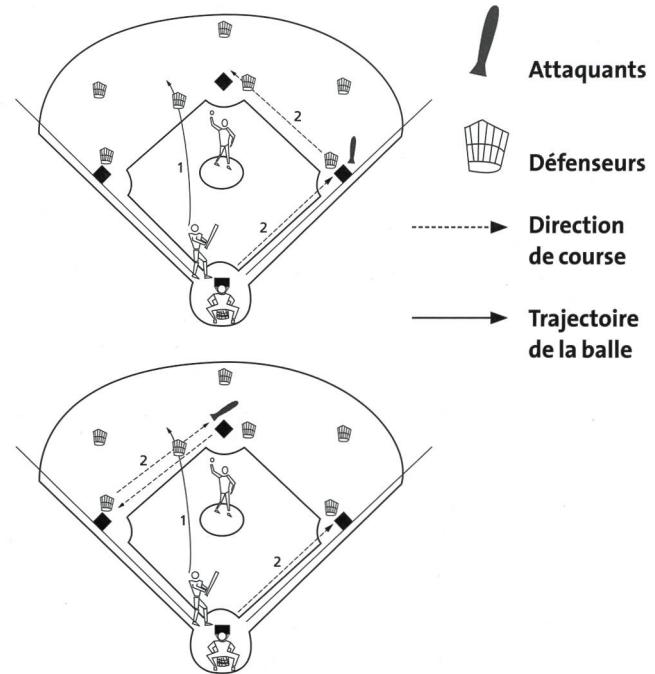
## Laisse ta place!

Dès 10-12 ans

**Comment?** Cette variante est un prolongement du jeu «Chacun sa base». Les règles sont les mêmes, avec un ajout: le jeu forcé et non forcé (voir règles page 15). Un seul coureur est autorisé par base. Si un coéquipier se dirige vers une base occupée, le joueur en place doit quitter la base (jeu forcé). Il devient donc la cible des défenseurs qui peuvent fermer la base vers laquelle il est obligé de se rendre, ou qui peuvent le toucher.

Tant qu'un joueur a le choix entre deux bases, on dit qu'il est non forcé. Il choisit donc de rester ou de rejoindre la suivante. Les défenseurs doivent dans ce cas le mettre hors jeu en le touchant.

**Pourquoi?** Exercer la règle centrale du jeu forcé et non forcé et l'intégrer dans la tactique d'équipe.





# Objectif tour complet

## Premiers contacts

Dès 10 ans

**Comment?** Par trois. A frappe les balles, B les lui lance et C essaie de les attraper ou de les stopper. Définir la direction de frappe. Les balles sont lancées par-dessous, à hauteur des hanches du batteur. Utiliser éventuellement le support (batting-tee).

**Pourquoi?** Exercer le mouvement de frappe.

### Variantes:

- Frapper de la position à genoux pour se concentrer sur le mouvement des bras.
- Viser des cibles (tapis, cerceaux, caissons, etc.).
- Astuce:** avec des balles soft ou des balles d'unihockey.

## Accès interdit

Dès 10-12 ans

**Comment?** Les batteurs frappent la balle placée sur le tee. Les défenseurs doivent amener la balle le plus vite possible à la première base. Qui arrive le premier, la balle ou le coureur?

**Pourquoi?** Exercer le départ rapide après la frappe (attaquants) et la vitesse et la précision des passes (défenseurs).

### Variantes:

- La balle est frappée après une passe.
- La balle peut être frappée aussi dans le champ extérieur au carré des bases (outfield).
- Le coureur peut aller jusqu'à la seconde base pour exercer le jeu forcé ou non forcé.



## Attention aux collisions!

- Le baseball comporte quelques risques que l'on peut minimiser en aménageant des situations favorables. Dans tous les cas, les joueurs doivent être disciplinés et attentifs.
- Lance la balle aux coéquipiers qui te regardent et qui connaissent tes intentions.
- Ne lance pas la batte après avoir frappé la balle mais dépose-la sur le sol. Les élèves qui attendent leur tour se tiennent à une certaine distance du batteur.
- Les bases appartiennent aux coureurs. En tant que défenseur, ne te mets pas sur leur chemin et ne prends pas toute la place sur la base. Tu éviteras ainsi les contacts.

- En tant que catcher (receveur), tiens-toi à distance raisonnable du batteur pour que la batte ne t'atteigne pas lors du mouvement de balancer.
- Avec une balle dure, le catcher (receveur) porte un équipement complet, le pitcher un casque (voir matériel page 5).

## Esthétique et efficace

### Position de départ

- Les épaules sont parallèles à la direction de frappe. L'épaule, la hanche et la tête sont dirigées vers le lanceur.
- A la fin du mouvement, les mains tiennent solidement la batte. La main de traction est plus proche de l'extrémité de la batte.
- La batte est tenue à hauteur de poitrine, sur une ligne, au-dessus du pied arrière.
- Les jambes sont légèrement fléchies et écartées. Le pied de devant pointe sensiblement vers le lanceur. Le poids est placé sur la jambe arrière.



Source: Spielfächer High (page 7)

### La frappe

- Frapper sans mouvement de ressort préalable.
- Le mouvement est uniforme et fluide.
- Les yeux restent fixés sur la balle et la tête est décontractée.
- La batte est placée vers l'arrière et ramenée devant le corps dans un mouvement de demi-cercle. Action de traction du bras avant et non de poussée du bras arrière!
- Simultanément au début du mouvement, les genoux et les hanches amorcent une rotation. L'épaule et la hanche de derrière se tournent vers le lanceur.

- Lors du contact avec la balle, le bras supérieur est tendu.
- Le poids du corps est déplacé vers l'avant lors de la frappe et le mouvement de balancer se poursuit. La batte termine au-dessus de l'épaule arrière.
- Le mouvement de frappe se termine en équilibre.

## Forme de jeu 4

### Le tour en une fois

Dès 12-14 ans

**Comment?** Deux équipes de 7 à 9 joueurs. La balle est frappée depuis le tee. Après trois essais manqués, le joueur est «out».

Introduction de la règle du homerun (ou circuit). Si le batteur frappe au-delà du champ extérieur, tous les coureurs en route peuvent rejoindre la homeplate, en posant symboliquement un pied sur chaque base. Un point par arrivée. Si la balle atterrit dans la zone des fausses balles, les coureurs en route doivent retourner à la base précédente.

**Pourquoi?** Stabiliser le jeu avec l'introduction de nouvelles petites règles.

**Variante:** adapter la distance du champ extérieur (outfield) au niveau de la classe.

**Astuce:** distance de 25 m environ entre les bases et 25 m entre la première base et la ligne de champ extérieur.

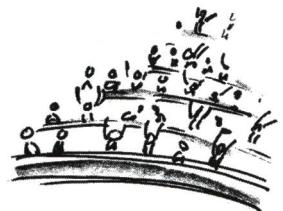




Photo: Nicole Weber

# Percevoir et décider

## Forme de jeu 5

### Retour à l'expéditeur

Dès 14 ans

**Comment?** La balle est lancée au batteur par un coéquipier. Si les défenseurs récupèrent la balle à la volée (fly), le batteur est éliminé. Les coureurs qui ont quitté leur base doivent y revenir (voir règles page 15). Il suffit alors aux défenseurs de fermer la base pour les éliminer.

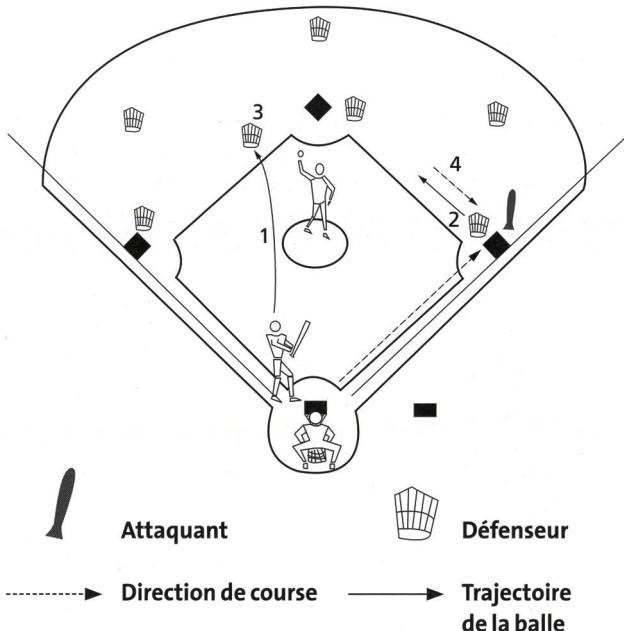
Cette règle oblige les coureurs à ne pas se précipiter tête baissée dès que la balle est partie mais les incite à avancer prudemment, pour pouvoir revenir en arrière si nécessaire.

Deux règles complémentaires:

1. Un fly en dehors du champ de jeu total élimine le batteur et oblige les coureurs à revenir à la base précédente.

2. Si la balle frappée roule du champ intérieur dans le territoire des fausses balles, elle est non valable. Par contre, si elle roule du champ extérieur dans le territoire des fausses balles, elle est jouable.

**Pourquoi?** Développer le sens tactique à la lumière des nouvelles règles introduites progressivement. Apprendre à frapper les balles au bon endroit.



## Fly et encore

Dès 14 ans

**Comment?** L'enseignant répartit un élève par base excepté à la 1. Un joueur neutre lance la balle en l'air. Les défenseurs essaient de la saisir à la volée (fly) et d'éliminer le plus de coureurs en fermant les bases vers lesquelles ces derniers doivent retourner. Les coureurs tentent, après être retournés à leur base, de gagner la suivante. Deux points pour eux s'ils réussissent, deux points pour les défenseurs par base fermée après le fly. Si les défenseurs ne récupèrent pas la balle à la volée, on joue normalement, chaque base fermée donnant un point aux défenseurs, chaque base gagnée un point aux coureurs. Après six mises en jeu, quelle équipe a récolté le plus de points?

**Pourquoi?** Jouer différentes situations de fly et de retour aux bases.

**Variantes:**

- Frapper la balle placée sur le tee.

- L'enseignant frappe/lance la balle dans différentes zones du terrain.

# Poker menteur



## Big Ben

Dès 12-14 ans

**Comment?** Par deux, un pitcher et un catcher. Le bras de réception du catcher représente l'aiguille des heures. Il montre par exemple trois heures. Le lanceur lui adresse la passe la plus précise possible. S'il dévie d'une heure et plus, il reçoit un point de pénalité.

**Pourquoi?** Améliorer la précision des passes et la relation entre pitcher et catcher.

**Variante:** le pitcher annonce l'heure, en changeant à chaque lancer.



## Strike zone

Dès 12-14 ans

**Comment?** Poser verticalement un élément de caisson et délimiter la zone de strike avec des scotchs. Le catcher se place derrière. Le pitcher lui adresse des passes précises à travers le caisson. Exercer d'abord des passes à la cuiller, puis des passes par en haut.

**Pourquoi?** Améliorer la perception de la zone de strike pour le lanceur.

## Prises de risques calculées

► Dans la forme finale, il n'y a plus d'interruptions artificielles du jeu. Les coureurs peuvent quitter leur base à tout moment. Cela ouvre de nouvelles perspectives tactiques aussi bien pour les défenseurs que pour les coureurs. Ces derniers peuvent par exemple quitter leur base lorsque le pitcher lance la balle en direction du catcher, sans que le frappeur la touche. Si le coureur réussit à rejoindre une nouvelle base de cette façon, on parle de base volée (stealing).

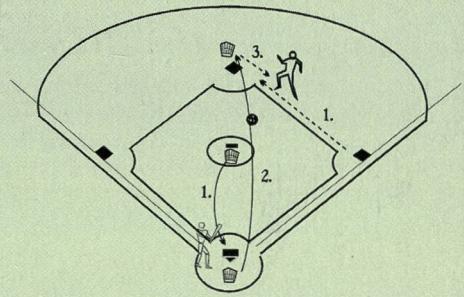
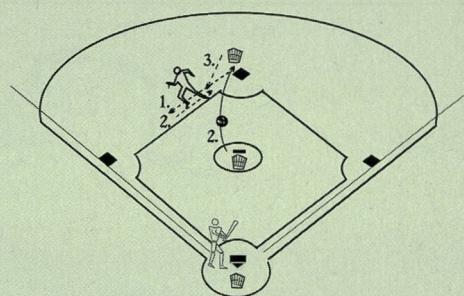
Les coureurs qui tentent de voler une base peuvent être éliminés seulement par tagging.

Le receveur (catcher) est le mieux placé pour surveiller le déroulement du jeu. Il peut par exemple rapidement passer à

ses coéquipiers une balle laissée par le batteur, pour empêcher les coureurs de voler une base.

Si un coureur part lorsque la balle est encore chez le pitcher (lanceur), le catcher lui fait un signe pour qu'il la passe directement à ses coéquipiers en défense. Ces derniers tentent alors d'éliminer le ou les coureurs par tagging (toucher).

Si le catcher joue bien son rôle de contrôleur, cela incite les coureurs à prendre des risques calculés pour pouvoir revenir à la base le cas échéant.





# Cocktail réussi

## Forme de jeu 6

### Forme finale pour l'école

Dès 16 ans

**Comment?** 7 à 9 joueurs par équipe. Le lanceur (pitcher) adresse une passe à son receveur, dans la zone de strike de manière à favoriser le jeu.

Pour entraîner le stealing (bases volées), l'enseignant interrompt le moins possible le jeu. Les seuls arrêts interviennent lors d'une fausse balle, d'un homerun et en cas de faute de part ou d'autre. A chaque reprise, l'enseignant crie: «Play ball!»

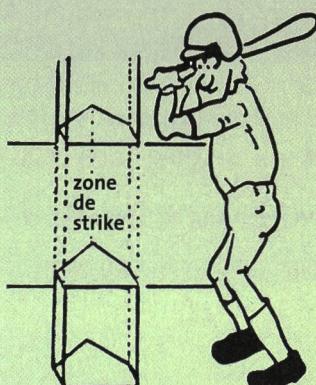
**Pourquoi?** Jouer avec toutes les règles, améliorer la tactique de jeu.

**Astuce:** distance entre les bases: 27 m, distance entre le pitcher et la homebase env.12-15 m.



## Dosage subtil

► Le devoir du pitcher (lanceur) est de lancer la balle à son catcher (receveur) de manière à ce que le batteur ne puisse pas la frapper dans de bonnes conditions. Cependant, il doit lancer la balle dans la zone de strike pour qu'elle soit quand même jouable pour le batteur.



La zone de strike se situe entre les genoux et les aisselles du batteur d'une part, et dans les limites de la homeplate.

# Tout en un

## Courses

- Après une frappe réussie, le batteur doit se rendre au moins jusqu'à la première base.
- Jamais plus d'un coureur par base.
- Les dépassements sont interdits.
- Le retour à la base précédente est autorisé, mais pas le retour au départ.

## Jeu forcé – Jeu non forcé

### *Jeu forcé*

Si la frappe est réussie, le batteur doit obligatoirement courir à la première base. Si elle est occupée, le coureur en place doit la libérer. On dit dans ce cas que le jeu est forcé, car il n'a pas d'autre choix que de quitter sa base.

### *Jeu non forcé*

Le coureur peut choisir de rester sur sa base ou de la quitter car la base précédente est libre et donc accessible à un coéquipier. Il peut aussi y revenir si besoin est.

## Out

Le devoir des défenseurs est d'éliminer le ou les coureurs pour les empêcher de rejoindre le marbre (homeplate) et de marquer ainsi des points.

- Lors du jeu forcé (le coureur doit obligatoirement se rendre à la base suivante), les défenseurs peuvent le mettre «out»:
  - en rejoignant, balle en main, la base avant le coureur (un contact sur la base suffit);
  - en le touchant, avec la balle en main, entre deux bases (tagging);
  - en le faisant dévier de plus de 90 cm à droite et à gauche de la ligne directe entre deux bases, grâce à un bon placement.
- Lors du jeu non forcé, les défenseurs peuvent éliminer le coureur seulement en le touchant (tagging).
- Lorsque deux coureurs se retrouvent sur la même base, les défenseurs ne peuvent mettre «out» que le joueur fautif.
- Le batteur est dans tous les cas «out» si les défenseurs reprennent la balle de volée (fly).
- Après trois strikes (voir plus bas), le batteur est éliminé.
- Le joueur «out» prend place sur le banc pour un éventuel second passage.

## Contact aux bases

Un coureur est en sécurité lorsqu'il a un contact avec la base. Exceptions: la première et la quatrième bases. Sur ces bases, le coureur est en sécurité après le premier contact avec la base, même s'il poursuit dans son élan. Sur les deux autres bases, le coureur doit y revenir directement pour la toucher, afin que cela ne soit pas interprété comme un départ vers la suivante.

## Retouche

Lors d'un fly, tous les coureurs doivent revenir à la base quittée lorsque la balle était en l'air. Ils peuvent ensuite repartir pour la base suivante et sont alors «vulnérables» aux actions des défenseurs pour les mettre «out».

## Strike et balle

- Lorsque le lanceur (pitcher) lance la balle en dehors de la zone de strike et que le batteur n'a pas fait le mouvement de la frapper (critère: rotation du poignet), on appelle cela une balle. Si cela se répète quatre fois, le batteur peut se rendre à la première base, sans risque de se faire éliminer.
- Si le lanceur (pitcher) vise la zone de strike et que le batteur loupe la balle, ne la joue pas ou l'expédie dans le terrain nul (territoire des fausses balles), il reçoit un strike. Après trois strikes, le batteur est éliminé.

## Interruptions du jeu

- Les coureurs peuvent se déplacer à tout moment tant que le jeu n'est pas interrompu.
- Le jeu est interrompu:
  - si la balle atterrit dans le terrain des fausses balles sans qu'elle soit prise à la volée par un défenseur;
  - si les adversaires se gênent durant une phase de jeu;
  - si la balle est frappée (batteur) ou lancée (pitcher) contrairement aux règles;
  - si la balle est stoppée ou attrapée irrégulièrement.

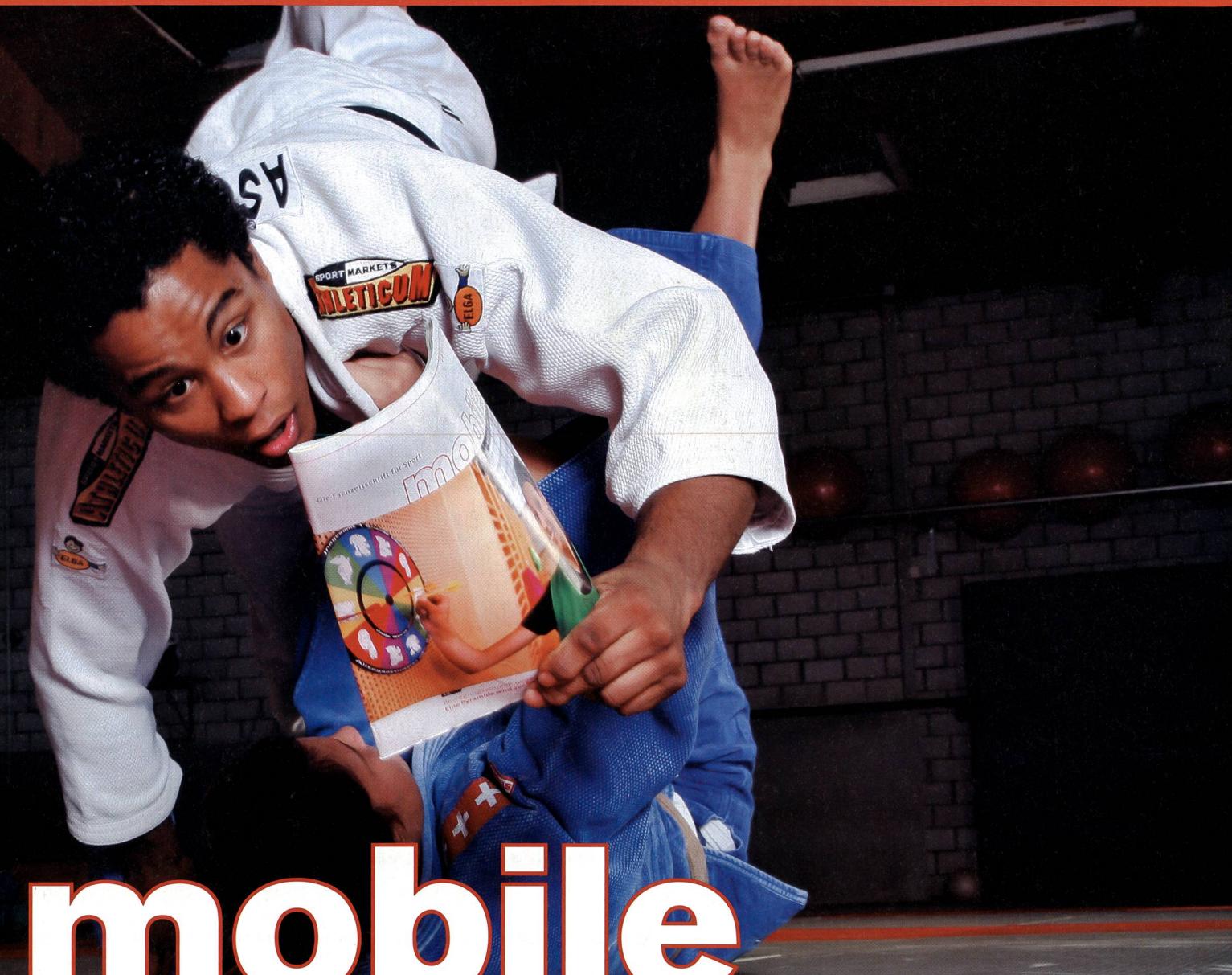
## Homerun

Si le batteur frappe la balle au-delà de la ligne du champ extérieur, il peut rejoindre l'arrivée, de même que les coureurs en route, sans être éliminé.

## Frappes valides et non valides

- Si la balle frappée roule du champ intérieur vers le territoire des fausses balles, l'essai est nul et le batteur éliminé.
- Si la balle frappée roule du champ extérieur vers le territoire des fausses balles, par les lignes latérales, elle est jouable.

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.-/Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)