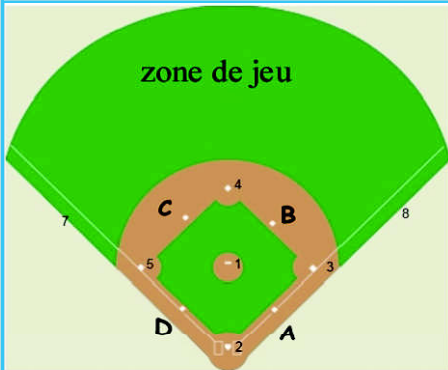


Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée: 1h15	THEME DE LA SEANCE : Base ball		
	OBJECTIF: fractionné et adresse		
2011	indicateur CIS		fiche de séance de sport collectif N°22
Matériels pour la séance:	un terrain 40X60m,une batte de base ball, 10 plots, 3 balles de tennis,chasubles,chrono		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 15 min	Echauffement Général: footing durant 10' faire augmenter le rythme cardiaque et la T° corporelle Echauffement spécifique: faire des accélérations entre les bases du jeu et effectuer des lancer de balles	inclure des exercices de gainage et proprioception (fiches N°14 et N°15)	
Partie principale 50 min	Faire 2 équipes une offensive (batteur) et une défensive. Le but: contourner les 4 bases avant que la balle revienne au lanceur (joueur de l'équipe défensive) en une ou plusieurs fois. un point est marqué lorsqu'un coureur a fait un tour complet. Si la balle arrive au lanceur et un coureur n'est pas arrivé à une base (tolérance de 1m), il regagne le point de départ. Il repartira avec le batteur suivant. il faut batter la balle en zone de jeu pour que le coup soit accordé (3 essais), s'il echoue en tant que batteur il courra avec le suivant ainsi de suite. un joueur qui a marqué un point attend son tour pour batter à nouveau, Durée d'une offensive 5' maxi ou plus de batteur disponible sur l'aire de départ. Adapter terrain en fonction du nombre de joueurs ex: 6 contre 6 = terrain (carré) de 15m x 15m	● Adapter la surface de jeu selon le nombre de participants augmenter les distances durant l'activité. ● Si peu de points imposer à l'équipe défensives d'effectuer 3 passes mini avant de retourner la balle au lanceur voir toute l'équipe ● Attention la batte peut glisser des mains ne pas se tenir derrière ● Faire une mi-temps pour hydratation	
		 1: Lanceur 2: Batteur 3: Première base 4: Seconde base 5: Troisième base A-B-C-D Bases facultatives 7&8: Zone de faute	
Retour au calme 10 min	Récupération active et hydratation		

