



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



SOFTBALL

Le softball est un sport semblable au baseball, sauf qu'il se pratique avec une balle plus grosse et sur un terrain aux dimensions réduites. Il a été inscrit au programme chez les femmes à l'occasion de quatre Jeux olympiques entre 1996 et 2008. On a toutefois retiré le softball et le baseball du programme de compétition des Jeux olympiques en 2012. Le softball fait partie du programme de compétition des Jeux panaméricains depuis 1979. L'équipe canadienne masculine a dominé l'épreuve pendant 24 ans et a remporté toutes les médailles d'or remises aux Jeux panaméricains jusqu'en 2003, année où le sport a été retiré du programme chez les hommes.

Du côté des femmes, le Canada s'est emparé de la médaille d'argent en softball aux Jeux panaméricains de 2011 à Guadalajara pour ainsi ajouter à son total de médailles accumulées depuis tous les Jeux précédents, soit une médaille d'or, quatre médailles d'argent et une médaille de bronze. Les équipes canadiennes masculine et féminine viseront l'or à l'occasion des Jeux panaméricains de 2015 à Toronto.

Le softball se dispute entre deux équipes sur un grand terrain. Le champ intérieur comporte quatre buts qui s'appellent comme suit : le premier but, le deuxième but, le troisième but et le marbre. Ces derniers sont disposés à distance égale les uns des autres en forme de losange. Le monticule se trouve près du centre du losange. Le frappeur de l'équipe au bâton se tient au marbre, et le lanceur de l'équipe à la défensive lance la balle vers le receveur situé derrière le marbre. Le frappeur essaie de frapper la balle et, lorsqu'il y sera parvenu, il devra faire le tour des buts, tandis que l'équipe à la défensive essaie de récupérer la balle et de faire retirer le coureur.

Il existe différents moyens de réaliser un retrait. Si le frappeur s'élance et manque son coup après trois prises, il est retiré. Si la balle atteint un joueur à la défensive qui touche le but avant que le coureur y arrive, ce dernier est retiré. Sur un jeu non forcé (où le joueur n'a pas à passer au prochain but), un voltigeur qui tient la balle peut toucher le coureur. Après trois retraits, les équipes changent de position. C'est alors au tour de l'équipe à la défensive de passer au bâton. L'objet du jeu consiste à atteindre le marbre plus de fois que le fait l'équipe adverse; chaque fois qu'une équipe atteint le marbre étant équivalent à un point.

Il existe deux types de matchs de softball : balle lente et balle rapide. Les règles du softball varient légèrement de celles du baseball. Les principales différences se présentent suit : en softball, on doit lancer la balle en lob et sur une distance plus courte; le softball compte sept manches au lieu de neuf; le champ intérieur présente des dimensions réduites par rapport à celles du losange de baseball; et les buts sont plus rapprochés les uns des autres.

Pour en apprendre davantage sur le softball ou pour trouver un club local, consulter le www.softball.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

ÉTATS-UNIS



Le softball a été inventé à Chicago en 1887 comme jeu intérieur dans le but d'aider les joueurs de baseball à conserver leurs compétences durant l'hiver. Il s'appelait à l'origine « baseball intérieur ». En l'espace d'un an, le sport s'est déplacé à l'extérieur et, après deux ans, les règles initiales du jeu ont été publiées. Ce n'est qu'en 1926 que le sport a été baptisé « softball ». En 1933, un tournoi organisé à l'occasion de l'exposition mondiale de Chicago a suscité l'intérêt pour le sport, en plus de favoriser son rayonnement dans d'autres pays.

La compétition a été largement dominée par l'équipe américaine féminine de softball, gagnante d'une médaille d'or en 1996, en 2000 et en 2004. Aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing, le Japon a surpris les États-Unis au dernier match pour ainsi remporter la médaille d'or.

ATHLÈTE EN VEDETTE



KALEIGH RAFTER

QUADRUPLE MÉDAILLÉE AUX JEUX PANAMÉRICAINS
OLYMPIENNE, BEIJING 2008

Kaleigh jouait d'abord au baseball avant de passer au softball, remportant l'or à ses deux premières participations au Championnat canadien de balle rapide. Comptant parmi les vétérans de l'équipe nationale, elle a représenté le Canada à cinq éditions de la Coupe du monde de softball féminin et quatre éditions des Jeux panaméricains. En 2008, Kaleigh et ses coéquipières ont terminé au quatrième rang aux Jeux olympiques de Beijing.

Pour en apprendre davantage sur Kaleigh, consulter :
www.olympique.ca.

ACTIVITÉS

SOFTBALL

Vous trouverez plus bas des activités de softball dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

LA 7^E MANCHE

La septième manche d'un match de softball serré constitue un moment intense susceptible de dicter l'issue du match et où les joueurs sont fatigués. La force, la coordination et la concentration à ce point du match sont des éléments qui peuvent souvent faire toute la différence. Cette activité se penche sur la variété de mouvements qu'exécuterait un athlète au cours d'un match de softball.

 **Participants :** Activité individuelle

 **Espace :** Classe

 **Équipement :** Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Apprenez les expressions suivantes et les gestes qui s'y rattachent :
 - « Faites le tour des buts » – Courez en levant les genoux jusqu'à la hauteur des mains
 - « Receveur » – Accroupissez-vous presque jusqu'au sol et imitez l'art d'attraper une balle devant votre visage, comme d'un receveur.
 - « Chandelle » – Touchez-vous les orteils, puis étendez les bras haut dans les airs pour attraper une chandelle.
 - « Longue balle » – Accroupissez-vous aussi bas que possible, puis sautez aussi haut que possible dans les airs pour attraper une longue balle.
 - « Balle bondissante à droite » ou « Balle bondissante à gauche » – Sautez latéralement vers la droite ou la gauche pour récupérer une balle bondissante.
 - « Frappeur au bâton » – Joignez les mains à la hauteur des épaules, les coudes pliés, et tournez le dos vers la gauche et la droite, tout en maintenant les mains carrément devant vous.
 - « Réchauffez-vous » – Balancez les bras vers l'arrière et l'avant (afin de lancer la balle de façon à atteindre la cible).
 - « Jeu du match » – Prenez un objet avec la main gauche et passez-le rapidement dans la main droite (puisque vous devez lancer la balle après l'avoir attrapée).
- Votre enseignant annonce à haute voix et de façon aléatoire les expressions, et vous faites le geste indiqué. Entre les gestes, courez sur place aussi rapidement que possible.
- Plus vous vous familiarisez avec les gestes, moins l'intervalle entre chaque annonce d'expression sera long.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Combinez les mouvements « Frappeur au bâton » et « Faites le tour des buts », suivis d'un geste qui consiste à sauter sur le marbre et à taper les mains de trois personnes. Voilà ce que nous appelons « frapper un grand schelem ».
- Inventez de nouveaux noms pour identifier les différentes combinaisons de mouvements.

LE TOUR DES BUTS

Pour connaître du succès dans leur sport, les joueurs de softball doivent être particulièrement doués pour lancer, attraper et courir. Les athlètes doivent se concentrer sur l'application d'une compétence à la fois afin de la réaliser au mieux de leur capacité. Si un athlète commence à penser à l'endroit où il va lancer la balle avant même de l'attraper, il risque d'échapper la balle. Le fait de se concentrer sur la tâche en question est d'une importance capitale.

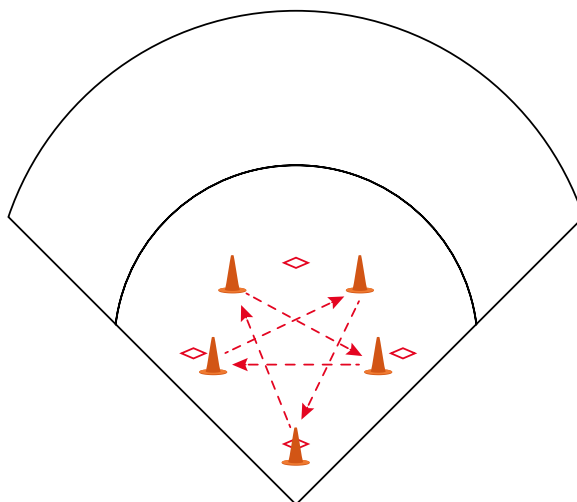
 **Participants :** Groupes de 12

 **Espace :** Gymnase ou grand espace ouvert

 **Équipement :** Chaque groupe a besoin de : 1 balle, 4 buts, 5 pylônes et 1 casque de frappeur

PRÉPARATION :

- Installez quatre buts. Posez un pylône au marbre et un autre à la position de départ du joueur de premier but, du joueur de deuxième but, de l'arrêt-court et du joueur de troisième but (voir le schéma).
- Divisez les joueurs en 2 groupes de 6 joueurs chacun. Déterminez quelle sera l'équipe qui lancera en premier, et positionnez un joueur à chaque pylône.
- Les adversaires formeront l'équipe qui court. Positionnez un joueur au marbre et le reste de ses coéquipiers en file d'attente sur les lignes de côté; ces derniers devront attendre leur tour pour courir.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- L'objet de l'activité consiste à faire en sorte que le coureur fasse le tour des buts avant que la balle fasse elle-même « le tour des buts ». Ainsi, il faut que la balle passe du receveur à l'arrêt-court, de l'arrêt-court au joueur de premier but, du joueur de premier but au joueur de troisième but, du joueur de troisième but au joueur de deuxième but et enfin au receveur. Dites « Allez-y » pour amorcer l'activité.
- L'équipe qui retourne au marbre en premier se voit attribuer un point. Attribuez un point à l'équipe qui retourne au marbre en premier. Si le coureur fait le tour des buts pour enfin se rendre au marbre avant l'arrivée de la balle, l'équipe du coureur se voit alors attribuer un point. Si l'équipe qui lance parvient à relayer la balle autour des buts de façon à assurer son arrivée au marbre en premier, l'équipe qui lance se voit alors attribuer un point.
- N'oubliez pas d'alterner les joueurs qui lancent de sorte à permettre à chaque élève de lancer à partir de chacune des positions.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Pour calculer le pointage, comptez le nombre de buts touchés par un coureur avant que l'équipe qui lance relaie la balle au marbre.

FUNGO

Au softball, le synchronisme fait toute la différence. Les décisions et mouvements en une fraction de seconde peuvent permettre de déterminer si vous êtes bien placé pour attraper une balle et réaliser ainsi un retrait ou si vous parvenez à frapper la balle. L'amélioration de la précision et du synchronisme s'accomplit grâce aux maintes heures consacrées à la pratique. Cette activité vous permet de pratiquer l'art de frapper la balle pour atteindre une cible.

 **Participants :** Paires

 **Espace :** Gymnase ou grand espace ouvert

 **Équipement :** 1 bâton et une balle par paire

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Lancez la balle dans les airs et frappez-la en direction de votre partenaire, le voltigeur. Concentrez-vous sur le placement de la balle, notamment pour faire en sorte qu'elle soit lancée assez haut dans les airs pour permettre un élan adéquat.
- Si le frappeur réalise un coup en trois tentatives ou moins, il se voit attribuer une lettre du mot « FUNgo ».
- Si le voltigeur attrape la balle sans qu'elle touche le sol, le voltigeur se voit attribuer une lettre du mot « FUNgo ».
- Le premier joueur à accumuler suffisamment de lettres pour épeler le mot « FUNgo » est déclaré gagnant.
- Changez de position pour permettre aux deux joueurs de participer au jeu FUNgo aussi bien comme voltigeur que comme frappeur.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Servez-vous d'une balle en plastique pour aider le frappeur à maîtriser ses coups.
- Lancez le défi aux élèves d'alterner entre les balles bondissantes et les chandelles. Rappelez-leur que la position des pieds et le synchronisme dépendent de la cible qu'ils visent.

ACTIVITÉS EN CLASSE

Il arrive parfois que l'on retire des sports du programme des Jeux olympiques afin de faire place à d'autres sports qui pourraient être pratiqués dans un plus grand nombre de pays. Écrivez une lettre au Comité international olympique (CIO) pour lui demander de réintégrer le softball ou le baseball dans le programme de compétition des Jeux olympiques. Vous pouvez aussi profiter de l'occasion pour lui proposer un autre sport que vous jugez digne d'une place au sein du programme de compétition des Jeux olympiques.

Les règles du softball peuvent porter à confusion. Dessinez un schéma qui explique comment se pratique le sport.