

26 mai 2020

---

# Protocole de reprise des entraînements de Baseball, Softball, Baseball5 et Cricket

---

# INTRODUCTION

En vue d'un retour à la pratique du Baseball, du Softball, du Baseball5 et du Cricket dans le cadre du déconfinement, la FFBS a réalisé ce protocole de reprise des entraînements qui se veut progressif et qui fait état de mesures permettant de lutter efficacement contre la propagation de la Covid-19, en limitant au maximum les risques sanitaires pour ses licenciés de manière générale.

Pour arriver à ces recommandations, la FFBS a mis en place un groupe de travail composé d'élus fédéraux, du Médecin Fédéral, de dirigeants de Clubs, du Directeur Technique National et de techniciens de la DTN, de salariés et de personnels soignants impliqués dans le monde fédéral.

La FFBS a nommé un **Manager Fédéral Covid-19** en la personne de Williams CASACOLI, Cadre de la Direction Technique Nationale, pour assurer un rôle de veille et de coordination auprès des structures fédérales que sont les Ligues Régionales, les Comités Départementaux et les Clubs affiliés. Cette coordination se fera au travers d'un réseau de Managers Covid-19 qui sera mis en place sur l'ensemble du territoire en relation avec les structures concernées.

Ce protocole est à destination des dirigeants, des officiels, des bénévoles, des encadrants, des pratiquants licenciés et de leurs représentants légaux, afin de les accompagner lors de la reprise des activités dans des conditions optimales de sécurité.

Ce protocole est établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires et des dispositions gouvernementales. Il pourra faire l'objet d'une évaluation régulière et d'une réécriture pour répondre au mieux à l'évolution de la situation. Dans cette démarche, la protection de l'ensemble des licenciés reste l'objectif prioritaire de la FFBS.

Les dirigeants, les officiels, les bénévoles, les encadrants, les pratiquants licenciés et leurs représentants légaux, doivent rester vigilants et attentifs quant aux mesures édictées par les autorités publiques nationales ou locales qui, en cas de contradiction avec le protocole mis en place par la FFBS, doivent primer.

Ce protocole pourra, sous certaines conditions, faire l'objet d'ajustements territoriaux, évalués au cas par cas, en accord avec les autorités fédérales compétentes, après avis du Manager Fédéral Covid-19.

**Didier SEMINET**  
Président de la FFBS

**Marie-Christine BINOT**  
Médecin Fédéral

**Stephen LESFARGUES**  
Directeur Technique National

---

# ORGANISATION

Le **Manager Fédéral Covid-19** soumet les évolutions et les aménagements des mesures à prendre au niveau national, ainsi que dans les régions et les départements, au groupe de travail mis en place par la FFBS. Après discussion, les mesures retenues sont présentées au Bureau Fédéral ou au Comité Directeur pour validation.

France Cricket doit nommer un **Manager Cricket Covid-19** et les Ligues Régionales doivent quant à elles nommer un **Manager Régional Covid-19**. Ils seront en lien direct avec le Manager Fédéral Covid-19 pour que les informations circulent plus efficacement mais aussi pour que les meilleures mesures puissent être discutées et les décisions prises rapidement en fonction de l'évolution de la situation.

Les Clubs qui souhaitent reprendre une activité devront nommer un **Manager Club Covid-19** qui sera mis en relation directe avec les autres correspondants des Clubs d'un même territoire pour échanger sur les bonnes pratiques. Il devra s'assurer que toutes les consignes sont respectées au sein de sa structure. Il aura la charge de diffuser les informations auprès des dirigeants, des officiels, des bénévoles, des encadrants, des licenciés et de leurs représentants légaux, de son Club.

Les Managers Clubs Covid-19 seront coordonnés localement par le Manager Régional Covid-19 pour assurer un suivi régulier des mesures mises en place au niveau fédéral.

Les Managers Régionaux Covid-19 pourront tenir des réunions virtuelles en fonction des besoins de chaque territoire. Le Manager Fédéral Covid-19 sera invité de fait à ces réunions virtuelles et pourra y participer en fonction de ses disponibilités et de la pertinence de sa présence.

Des réunions virtuelles seront organisées régulièrement par le Manager Fédéral Covid-19 pour échanger avec les Managers Régionaux Covid-19 et les Managers Clubs Covid-19 en fonction des besoins.

# COMMUNICATION

Le siège fédéral aura la charge de la communication vers les structures fédérales et l'ensemble des licenciés de la FFBS.

Plusieurs types de documents seront édités pour accompagner au mieux les dirigeants, les officiels, les bénévoles, les encadrants, les licenciés et leurs représentants légaux. Ils pourront se décliner sur différents supports de manière qu'ils puissent par exemple s'adapter à la diffusion sur les réseaux sociaux, à l'affichage dans les clubs, à l'envoi de messages électroniques, etc.

---

# LE RYTHME DE REPRISE ENVISAGE

La FFBS a retenu le principe de **progression** pour son protocole de reprise des entraînements.

Plusieurs phases seront mises en place. Le passage de l'une à l'autre sera défini par le Comité Directeur ou le Bureau Fédéral, sur avis du Manager Fédéral Covid-19.

La transition entre les phases pourra être mise en pause, ralentir ou s'accélérer en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et sociale, des annonces gouvernementales et des observations faites au fur et à mesure sur les territoires.

Quoi qu'il en soit, la réouverture des terrains sera soumise à la décision des **Collectivités Locales** qui sont propriétaires et responsables des installations de leur commune.

En tout état de cause, les Clubs ne sont pas obligés de reprendre une activité s'ils ne le souhaitent pas. La réouverture progressive des structures se fait sur la base du volontariat. Les Clubs qui ne sont pas (ou ne se sentent pas) en capacité d'appliquer les consignes ne doivent pas redémarrer l'activité. Ils doivent en revanche prendre attache avec leur Manager Régional Covid-19 pour voir quels sont les points de blocage et comment envisager de rejoindre le dispositif fédéral dans les meilleurs délais.

La FFBS a déjà lancé des actions de concertation et d'information auprès des structures des régions de la métropole sous forme de réunions virtuelles. **Une partie des actions de la Phase 1 est donc déjà enclenchée**, même si tout le dispositif n'a pas encore pu être déployé.

Des temps d'échange et de partage ont eu lieu pour expliquer la situation aux différents acteurs de terrain et leur indiquer quels étaient les travaux en cours. L'accueil a été très favorable. Les dirigeants et les encadrants présents lors de ces réunions virtuelles ont compris les enjeux qui sont les nôtres. Ils sont aussi d'accord sur le fait qu'il faille instaurer **une reprise progressive de l'activité en Club**.

## Le protocole comprend 6 phases clairement identifiées :

- Phase 1 = Accompagnement des structures et diagnostic des pratiquants
- Phase 2 = Travail technique individuel spécifique **sans interaction et sans opposition**
- Phase 3 = Travail technique individuel spécifique **avec interaction mais sans opposition**
- Phase 4 = Travail collectif **avec interaction mais sans opposition**
- Phase 5 = Travail collectif **avec interaction et opposition**
- Phase 6 = Rencontres amicales ponctuelles de proximité

# QUELQUES GESTES ELEMENTAIRES

Ils permettent de se protéger, de protéger les autres et de limiter la propagation du virus et les risques encourus. **Ces gestes élémentaires doivent être respectés et appliqués** tout au long des 6 phases qui constituent ce protocole.

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ? COVID-19

30 secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

- Frottez-vous les mains, paume contre paume
- Lavez le dos des mains
- Lavez entre les doigts
- Frottez le dessus des doigts
- Lavez les pouces
- Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

BIEN UTILISER SON MASQUE COVID-19

### Comment mettre son masque

- Bien se laver les mains
- Mettre les élastiques derrière les oreilles
- ou Nouer les lacets derrière la tête et le cou
- Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

### Comment retirer son masque

- Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter
- ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min
- Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

---

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Elles sont issues des directives gouvernementales et des autorités sanitaires et sociales, et doivent être scrupuleusement respectées et appliquées en toutes circonstances.

## A. Recommandations du **Ministère des Sports** pour la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de Covid-19

1. Pour les personnes ayant contracté la Covid-19 (test RT-PCR positif, images spécifiques au scanner thoracique ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par la Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
2. Pour les personnes contacts d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
4. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accidents, notamment cardiaques, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

## B. Les règles de distanciation physique imposées par la **FFBS**

1. Au minimum 10 m pour la course (côte à côte uniquement / pas de file indienne)
2. Au minimum 5 m pour les personnes en mouvement (marche ou petites foulées)
3. Au minimum 1,5 m en latéral entre deux personnes statiques
4. Au moins 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant (1m devant, 1m derrière, 1m à gauche et 1m à droite)

## C. Les mesures barrières des **autorités sanitaires et sociales** doivent être maintenues

1. Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique.

2. Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.).
3. L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, etc.) doit être proscrit.
4. L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.
5. Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES  
SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- Douleur dans la poitrine
- Essoufflement anormal
- Palpitations
- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- Perte brutale du goût ou de l'odorat
- Fatigue anormale
- Température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- Reprise ou apparition d'une toux sèche

**SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :**

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical
- Ne pas s'automédiquer à l'hydroxy chloroquine
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées ou difficilement accessibles par les secours
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice

Lien Internet pour consulter les 10 règles d'or des cardiologues du sport :

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

---

# MESURES COMPLEMENTAIRES MISES EN PLACE PAR LA FEDERATION

## A. Se rendre sur le lieu de pratique

1. Il est fortement recommandé, dans la mesure du possible, de ne pas utiliser les transports en commun et le co-voiturage.
2. Privilégier la marche à pieds, le vélo et les véhicules individuels.

## B. Sur le lieu de pratique

1. Les pratiquants doivent arriver et repartir en tenue de jeu.
2. Les vestiaires, douches, clubhouses et autres bâtiments censés pouvoir accueillir les pratiquants ou du public resteront fermés jusqu'à nouvel ordre.
3. L'accès aux toilettes sera réglementé (un sur deux, sens de circulation, etc.).
4. L'accès au point d'eau habituel sera très limité, voir même interdit dans la plupart des cas.
5. Un plan de circulation doit être établi si plusieurs groupes sont susceptibles de se croiser.
6. Les portails et les portes qui permettent l'accès au parking et au terrain doivent rester ouverts de manière que les pratiquants n'aient pas besoin de manipuler les poignées pour entrer et sortir des installations.
7. Les parkings ne doivent pas devenir des lieux de rassemblement. Les accompagnants déposent les pratiquants et doivent repartir immédiatement.
8. Si l'accompagnant souhaite rester, il doit se positionner loin des encadrants et des pratiquants, ou se rendre dans l'espace réservé à cet effet par la structure d'accueil.

## C. Affichage et communication interne à la structure d'accueil

1. Un affichage permanent des gestes barrières, des règles sanitaires et sociales, ainsi que des règles fédérales en la matière, doit être visible aux endroits stratégiques sur le site de pratique.
2. Diffusion auprès des membres (dirigeants, officiels, bénévoles, encadrants, pratiquants et leurs représentants légaux) des différents supports que le gouvernement, les autorités sanitaires et la FFBS pourraient mettre en place en matière de lutte contre le virus.
3. Localement, le Manager Club Covid-19 doit tenir un registre des personnes présentes aux entraînements (nom, date, heure d'arrivée et de départ) de manière que les autorités sanitaires puissent, le cas échéant, procéder à un traçage plus efficace des personnes infectées.
4. Envoi régulier à tous les membres de la structure de courriels (autant que nécessaire) avec le planning des activités internes à venir et le nom des personnes qui sont autorisées à y participer.



#### D. Hygiène générale

1. Chaque personne qui vient sur le lieu de pratique doit avoir son propre flacon de solution hydroalcoolique (SHA) et deux masques réglementaires en sa possession (un pour le transport et un pour la pratique, si nécessaire).
2. Chaque pratiquant doit venir au terrain avec une bouteille d'eau et du savon pour se laver les mains s'il n'y a pas la possibilité de le faire sur place.
3. Les pratiquants doivent venir au terrain avec une gourde personnalisée pour s'hydrater en autonomie et en fonction de leurs besoins personnels.
4. Interdiction de cracher sur le terrain et les abords.
5. Il est conseillé de prendre la température des pratiquants et des encadrants dès leur arrivée.
6. L'achat d'un thermomètre frontal de type « pistolet » est fortement recommandé pour les Clubs.
7. Il est strictement interdit de s'humidifier les doigts et de souffler dans ses mains avant de manipuler des balles ou tout autre matériel, même personnel.
8. Des pauses régulières seront programmées pour que les pratiquants et les encadrants puissent se laver les mains (eau et savon prioritairement).
9. Les pratiquants doivent utiliser leur flacon de solution hydroalcoolique entre chaque atelier.

#### E. Port du masque

1. De manière générale, le port du masque est obligatoire pour les personnes qui encadrent l'activité et pour tous les pratiquants à partir de la catégorie 12U (inclusive) lorsqu'il n'est pas possible de respecter la distanciation physique.
2. Le port du masque n'est pas recommandé chez les jeunes des catégories 6U et 9U. En revanche, les encadrants ont l'obligation d'en porter un lorsqu'ils sont en présence de ces publics.
3. Il est demandé aux personnes qui encadrent la pratique de rester très vigilantes quant aux signes de troubles de la respiration, aux essoufflements, etc., des pratiquants, et d'une manière plus générale, aux personnes qui pourraient sembler être en mauvaise santé ou affaiblies par rapport à d'habitude.

#### F. Le matériel individuel

1. Les pratiquants doivent utiliser prioritairement leur matériel personnel et ne doivent en aucun cas le prêter à quelqu'un d'autre.
2. Dans la mesure du possible, il est fortement recommandé que le Club mette en place un système de prêt de matériel à la personne pour la durée du protocole. Le pratiquant aura ainsi la possibilité de garder avec lui le matériel prêté sans avoir à le partager avec d'autres personnes.

---

### G. Le matériel collectif

1. Il sera désinfecté après chaque atelier ou séance, en fonction des besoins.
2. Après la dernière séance de la journée, le matériel sera entreposé à l'écart et ne pourra pas être réutilisé avant le lendemain.
3. Les balles doivent être désinfectées avant et après chaque séance.
4. Afin de limiter le nombre de personnes en contact avec le matériel collectif, l'encadrant désignera une ou plusieurs personnes qui seront les seules à pouvoir manipuler les équipements collectifs (écrans, tapis de protection, tortue de frappe, seaux de balles, etc.) tout au long de la séance.

### H. Abris des joueurs

1. Les deux abris des joueurs, ou les espaces identifiés à cet effet, doivent permettre aux pratiquants présents de pouvoir déposer leurs affaires en respectant la distanciation physique. Si ce n'est pas le cas, le port du masque devient obligatoire ou le Club en interdit tout simplement l'accès.

---

# AUTO-EVALUATION QUOTIDIENNE DE SA PROPRE SANTE

Avant de se rendre à l'entraînement, chaque personne doit effectuer une auto-évaluation de sa santé en se posant les questions suivantes :

## Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ?

- Symptômes de maladies respiratoires aiguës (toux, mal de gorge, essoufflement), ou fièvre supérieure à 38 degrés, ou perte soudaine du goût ou de l'odorat.

Si la réponse est **OUI**, je ne me déplace pas et je suis les conseils des autorités sanitaires et sociales :

- Je reste chez moi et je consulte mon médecin traitant.
- Je préviens mon Manager Club Covid-19.

Si la réponse est **NON**, je passe à la question suivante.

## Est-ce que, à ma connaissance, je suis atteint actuellement de la Covid-19 ? Ou l'ai-je eue au cours des deux derniers mois ?

Si la réponse est **OUI**, je ne me déplace pas et je suis les conseils des autorités sanitaires et sociales :

- Je reste chez moi et je consulte mon médecin traitant pour savoir à partir de quand je peux reprendre les activités physiques et sportives, et sous quelles conditions.
- Je préviens mon Manager Club Covid-19.

Si la réponse est **NON**, je passe à la question suivante.

## Ai-je des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants ?

Si la réponse est **OUI**, je ne me déplace pas et je suis les conseils des autorités sanitaires et sociales :

- Je reste chez moi et je consulte mon médecin traitant pour savoir à partir de quand je peux reprendre les activités physiques et sportives, et sous quelles conditions.
- Je préviens mon Manager Club Covid-19.

Si la réponse est **NON**, je peux me rendre à l'entraînement.

**Il est très important de comprendre qu'on ne pratique pas une activité physique et sportive lorsqu'on est malade !**

---

# LES DIFFERENTES PHASES

Les 6 phases définies dans ce protocole doivent permettre aux joueuses et aux joueurs de se préparer progressivement à participer à des rencontres amicales ponctuelles de proximité et à reprendre, à terme, la pratique de compétition dans les meilleures conditions possibles.

Ces phases n'ont pas une durée déterminée. Le passage de l'une à l'autre sera arrêté par le Bureau Fédéral ou le Comité Directeur, et dépendra principalement de l'évolution de la situation sanitaire et des annonces du gouvernement. Leur durée sera aussi ajustée en fonction du sérieux de la prise en compte des consignes fédérales et de la responsabilisation des acteurs de terrain à tous les niveaux.

A chaque fois, les activités autorisées d'une phase précédente viennent s'ajouter aux possibilités de celle qui est en cours.

Il est de la responsabilité des structures, et plus particulièrement du Manager Club Covid-19, en relation étroite avec le Manager Régional Covid-19, de faire respecter scrupuleusement la durée et les transitions entre les phases.

## **IMPORTANT**

Les structures et les pratiquants qui entrent en cours de protocole doivent obligatoirement respecter l'ordre des phases et leur durée suivant le calendrier de transition décidé par le Bureau Fédéral ou le Comité Directeur. Il n'y aura pas de « rattrapage » des phases en cours et le cycle démarrera normalement par la Phase 1. Il faut partir du principe que les Phases 2 et 3 ne seront pas compressibles.

Exemple : Si la Phase 1 a duré 2 semaines, que la Phase 2 a duré 3 semaines, et qu'un Club souhaite reprendre les entraînements alors que la Phase 3 est en cours, il débutera par la Phase 1 qui durera théoriquement 2 semaines, puis enchaînera avec la Phase 2 qui durera 3 semaines, etc.

Dans ce cas précis, entrée en cours de protocole, il sera possible de raccourcir la durée de la Phase 1 en fonction de la rapidité de la structure à atteindre les objectifs fixés. Le passage en Phase 2 pourra être validé par le Bureau Fédéral ou le Comité Directeur après avis du Manager Fédéral Covid-19. Les analyses et les informations doivent transiter par les Managers Régionaux Covid-19 concernés.

Une fois que les structures et les pratiquants qui sont entrés en cours de protocole ont terminé leurs Phases 1, 2 et 3 de manière régulière, ils reprennent le cours actuel du protocole dans la Phase du moment, que ce soit la Phase 4, 5 ou 6, en respectant toutefois la progression du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch » nécessaire pour le renforcement et la protection des bras.

---

## PHASE 1

### Objectifs :

- Diffuser et mettre en œuvre le dispositif qui permettra une reprise des entraînements dans de bonnes conditions, tout en s'assurant de la bonne santé préalable des pratiquants.
- Accompagner les structures affiliées sur l'ensemble du territoire.
- Définir quelles disciplines permettent de postuler pour entrer dans le dispositif « 2S2C ».

### Ce qui est actuellement déjà possible de faire :

- Sensibilisation des dirigeants, des officiels, des bénévoles, des encadrants, des licenciés et de leurs représentants légaux, au protocole fédéral et aux règles d'hygiène élémentaires.
- Donner le temps nécessaire aux structures pour s'organiser concrètement avant la reprise des entraînements.
- Point sur l'état de santé et la condition physique des licenciés (réseau des Managers Covid-19).
- Possibilité pour les structures inscrites et qui seraient retenues par l'Education Nationale, de participer au dispositif « 2S2C » (Sport-Santé-Culture-Civisme). Le Baseball5 et le Cricket sont les deux seules disciplines reconnues et autorisées par la FFBS pour ce dispositif.

## PHASE 2

### Objectifs :

- Réathlétiser progressivement les pratiquants pour prévenir les blessures qui pourraient être liées à la reprise d'une activité physique et sportive.
- Démarrer le travail technique individuel spécifique sans interaction avec les autres pratiquants.
- Démarrer le travail de course (intensité moyenne).

### Ce qu'il sera possible de faire :

- Les entraînements se font exclusivement en extérieur.
- Le nombre de personnes présentes à l'entraînement est strictement limité à 10, encadrants compris.
- Réathlétisation (condition physique générale, parcours d'habileté, échelles d'agilité, élastiques, etc.).
- Entraînement individuel sans transmission de balle et sans contact avec les autres pratiquants.
- Aucun relai (joueurs de positions) ou lancer (lanceurs et bowlers) n'est autorisé pendant cette période de réathlétisation.
- Les attrapés de balles et les gestuelles à vide sont autorisés.
- Reprise progressive des programmes de course (intensité maximale des ateliers = 60% de la fréquence cardiaque maximale).
-

---

## PHASE 3

### Objectifs :

- Maintenir le travail de réathlétisation progressive des pratiquants.
- Faire évoluer les programmes de course (intensité forte).
- Démarrer le travail technique individuel spécifique en interaction avec les autres pratiquants.
- Démarrer les programmes de relais (suivre les consignes techniques fédérales).

### Ce qu'il sera possible de faire :

- Les entraînements se font exclusivement en extérieur.
- Le nombre de personnes présentes à l'entraînement est strictement limité à 10, encadrants compris.
- Réathlétisation (condition physique générale, parcours d'habileté, échelles d'agilité, élastiques, etc.).
- Faire évoluer progressivement les programmes de course (intensité maximale des ateliers = 80% de la fréquence cardiaque maximale).
- Entraînement individuel avec transmission de balle mais sans contact avec les autres pratiquants.
- Les relais (joueurs de positions, les lanceurs et les bowlers uniquement en position défensive) sont autorisés à l'échauffement et dans les ateliers.

## PHASE 4

### Objectifs :

- Maintenir le travail de réathlétisation progressive des pratiquants.
- Faire évoluer les programmes de course (intensité maximale).
- Démarrer le travail collectif en interaction avec les autres pratiquants (sans opposition).
- Faire évoluer progressivement les programmes spécifiques de relais et de lancers (suivre les consignes techniques fédérales).

### Ce qu'il sera possible de faire :

- Les entraînements se font exclusivement en extérieur.
- Le nombre de personnes présentes à l'entraînement est strictement limité à 10, encadrants compris. Plus en fonction des consignes gouvernementales du moment.
- Réathlétisation (condition physique générale, parcours d'habileté, échelles d'agilité, élastiques, etc.).
- Faire évoluer progressivement les programmes de course (intensité maximale des ateliers = 100% de la fréquence cardiaque maximale).
- Entraînement collectif avec transmission de balle mais sans contact avec les autres pratiquants.
- Mise en place des situations défensives et offensives collectives sans contact entre les pratiquants.
- Reprise progressive du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».

---

## PHASE 5

### Objectifs :

- Le travail de réathlétisation progressive se transforme en athlétisation préventive permanente.
- Maintenir les programmes de course (intensité variable).
- Maintenir le travail individuel en interaction avec les autres pratiquants (avec opposition).
- Faire évoluer le travail collectif en interaction avec les autres pratiquants (avec opposition).
- Faire évoluer les programmes de relais et de lancers (suivre les consignes techniques fédérales).

### Ce qu'il sera possible de faire :

- Les entraînements se font exclusivement en extérieur. Possibilité de programmer certains entraînements en intérieur en fonction des consignes gouvernementales du moment.
- Le nombre de personnes présentes à l'entraînement est strictement limité à 10, encadrants compris. Plus en fonction des consignes gouvernementales du moment.
- Athlétisation préventive permanente (condition physique générale, parcours d'habileté, échelles d'agilité, élastiques, etc.).
- Installer une routine des programmes de course.
- Entraînement collectif avec transmission de balle (ateliers, pratique d'avant-match, etc.).
- Mise en place de situations défensives et offensives collectives avec opposition entre les pratiquants (battings à thèmes, coureurs sur les bases pendant les phases défensives, situations de jeu, etc.).
- Faire évoluer progressivement le travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».

## PHASE 6

### Objectifs :

- Maintenir le travail d'athlétisation préventive permanente.
- Installer une routine des programmes de course, de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».
- Faire évoluer le travail individuel et collectif en interaction avec les autres pratiquants (avec opposition).
- Organiser des rencontres amicales ponctuelles de proximité.

### Ce qu'il sera possible de faire :

- Les entraînements se font pour la très grande majorité à l'extérieur.
- Le nombre de personnes présentes à l'entraînement n'est plus limité.
- Athlétisation préventive permanente (condition physique générale, parcours d'habileté, échelles d'agilité, élastiques, etc.).
- Installer une routine des programmes de course, du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».
- Mise en place de situations défensives et offensives collectives en situation de match avec opposition.
- Possibilité d'organiser des rencontres amicales ponctuelles de proximité.

# TABLEAU RECAPITULATIF DES PHASES

Ce tableau reprend de manière synthétique les évolutions physiques et techniques des phases.

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6
Réathlétisation des pratiquants	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Travail technique individuel spécifique <b>sans interaction, sans transmission de balle et sans contact.</b>	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Programme de course (intensité moyenne).	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Attrapé de balle et gestuelle à vide.	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Programme de course (intensité forte).	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Travail technique individuel <b>avec transmission de balle mais sans contact</b> avec les autres pratiquants.	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Les relais (joueurs de positions, lanceurs et bowlers uniquement en position défensive) sont autorisés à l'échauffement et dans les ateliers.	✗	✗	✓	✓	✓	✓
<b>Reprise des entraînements collectifs à partir de la Phase 4</b>						
Programme de course (intensité maximale).	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Entraînement collectif <b>avec transmission de balle mais sans contact</b> avec les autres pratiquants.	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Mise en place des situations défensives et offensives collectives <b>sans contact</b> entre les pratiquants.	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Reprise progressive du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».	✗	✗	✗	✓	✓	✓
<b>Reprise des oppositions à partir de la Phase 5</b>						
Athlétisation préventive permanente.	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Programme de course (intensité variable).	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Entraînement collectif <b>avec transmission de balle</b> (ateliers, pratique d'avant-match, etc.).	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Mise en place de situations défensives et offensives collectives <b>avec opposition</b> entre les pratiquants (battings à thèmes, coureurs sur les bases pendant les phases défensives, situations de jeu, etc.).	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Evolution progressive du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Installer une routine des programmes de course, du travail de « long toss », de « bullpen » et de « pitch ».	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Mise en place de situations défensives et offensives collectives <b>en situation de match avec opposition.</b>	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Possibilité d'organiser des <b>rencontres amicales ponctuelles de proximité.</b>	✗	✗	✗	✗	✗	✓



---

Le groupe de travail ayant participé aux réflexions et à la rédaction de ce document est composé de :

**Didier SEMINET**

Président de la Fédération Française de Baseball et Softball

**Thierry RAPHET**

Secrétaire Général de la Fédération Française de Baseball et Softball

**Marie-Christine BINOT**

Médecin Fédéral

**Stephen LESFARGUES**

Directeur Technique National

**Williams CASACOLI**

Conseiller Technique National

**François COLLET**

Chargé de Mission de la Fédération Française de Baseball et Softball

**Aude FATOUT**

Médecin, licenciée à la FFBS

**Pascal REGNIER**

Infirmier, Président de Club