

3 septembre 2020

---

# Protocole de rentrée sportive pour les entraînements et compétitions de Baseball, Softball, Baseball5 et Cricket

---

Dans un contexte sanitaire encore complexe, il est demandé aux clubs de bien vouloir respecter le protocole ci-dessous. Les recommandations présentées concernent la pratique de l'ensemble de nos disciplines et doivent être respectées par tous et en tous lieux. Ce protocole sert de base commune à la réalisation des protocoles sanitaires de chaque structure composant notre fédération.

Chaque acteur de la fédération doit s'appropriier les préconisations de ce protocole de rentrée, édité par le ministère chargé des sports. Il assume la responsabilité de leur mise en œuvre en lien avec les autorités administratives territorialement compétentes et du contrôle de leur respect afin de garantir la santé et la sécurité des pratiquants et du public.

Le COVID Manager du club aura la charge du suivi de ce protocole. Aussi, il est demandé aux responsables d'équipes d'appliquer leur bon sens pour minimiser les risques de contact et de transmission éventuelle du virus.

Ce protocole sera bien sûr adapté en fonction de l'évolution de la circulation du virus dans notre pays.

#### 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 autant que possible (article 1er du décret n°2020-860 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire et dans ceux où il a été prorogé).

- Le respect des gestes barrières :
  - se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydroalcoolique ;
  - se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude ;
  - se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle ;
  - éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
- Le respect de la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes.
- L'obligation de porter un masque de protection s'applique aux personnes âgées de plus de onze ans.
- Les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties, y compris dans les espaces clos même lorsqu'une distanciation physique d'un mètre est respectée.

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

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)

COVID-19

## ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

**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.

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)

COVID-19

## BIEN UTILISER SON MASQUE

### 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**

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)

Le ministère chargé des Sports a rédigé un guide composé de fiches pratiques apportant des recommandations relatives à la reprise des activités physiques et sportives à compter de la rentrée sportive 2020/2021 (site internet [www.ffbs.fr](http://www.ffbs.fr)).

## MESURES COMPLEMENTAIRES MISES EN PLACE PAR LA FEDERATION

### Sur le lieu de pratique

1. Les pratiquants doivent arriver et repartir en tenue de jeu dans la mesure du possible.
2. Les vestiaires, douches, clubhouses et autres bâtiments censés pouvoir accueillir les pratiquants ou du public sont ouverts mais sous la responsabilité de l'exploitant.
3. L'accès aux toilettes sera règlementé (un sur deux, sens de circulation, etc.).
4. L'accès au point d'eau habituel sera contrôlé.
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.

### 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. Localement, le Manager Club Covid-19 doit tenir un registre des personnes présentes (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.

### Hygiène générale

1. Idéalement 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. Les pratiquants doivent venir au terrain avec une gourde ou bouteille personnalisée pour s'hydrater en autonomie et en fonction de leurs besoins personnels.
3. Interdiction de cracher sur le terrain et les abords.
4. 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.
5. Des pauses régulières seront programmées pour que les pratiquants et les encadrants puissent se laver les mains (eau et savon prioritairement). Celle-ci seront définies en amont des rencontres entre les managers et les arbitres.

### Port du masque

1. Les pratiquants âgés de plus de onze ans portent le masque dès l'entrée dans l'enceinte du stade ou gymnase, y compris dans les vestiaires, jusqu'à l'arrivée sur l'aire de pratique et le commencement de l'activité Baseball-Softball-Cricket-Baseball5.
2. Le port du masque n'est pas obligatoire pendant toute la durée de l'activité physique et sportive (entraînement, compétition, donc y compris pendant les pauses et les intermanches).
3. Les remplaçants statiques lors d'une rencontre doivent porter un masque même si la distanciation physique est respectée dans l'abri des joueurs.

### Le matériel individuel

Les pratiquants doivent utiliser prioritairement leur matériel personnel et ne doivent en aucun cas le prêter à quelqu'un d'autre.

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.

### 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.

### L'accueil du public au sens de supporter et ou spectateur

Outre le port du masque obligatoire, l'accueil du public se fait en respectant les règles cumulatives suivantes :

1. Disposer d'une place assise,
2. Observer une distance minimale d'un siège entre chaque personne ou groupe de 10 personnes maximum qui sont venues ensemble ou qui ont réservé ensemble,
3. L'organisateur doit interdire l'accès aux espaces permettant des regroupements, sauf s'ils sont aménagés de manière à garantir la distanciation physique de 1 mètre.

- Dans les autres territoires (toujours en état d'urgence sanitaire) :

Le public accueilli porte un masque et doit avoir une place assise, mais le respect d'une distanciation physique d'un siège d'écart est supprimé. Toutes les autres mesures barrières restent préconisées.

### L'accueil de public debout

Dans son avis du 03 août 2020, le HCSP a recommandé que l'accueil du public debout dans les établissements sportifs recevant du public (ERP sport) ne disposant pas de tribune ou seulement de petite capacité, lors d'une manifestation sportive, soit autorisé dans le respect de certaines conditions :

- Port du masque et distanciation physique de 1 mètre,
- Gestion du flux de personnes,
- Respect des gestes barrières,
- Information et communication auprès du public des mesures préventives.

### Déplacements collectifs

Les règles de distanciation physique doivent s'appliquer au transport, notamment ceux utilisés pour amener les sportifs sur le site de pratique.

Le véhicule utilisé doit faire l'objet, avant et après son utilisation d'un nettoyage et d'une désinfection dans les mêmes conditions que celles applicables aux locaux.

Le chauffeur doit maintenir les distances de sécurité avec les passagers et porter un masque grand public sauf s'il est séparé par une paroi.

Les personnes âgées de 11 ans et plus doivent porter un masque, y compris dans les bus collectifs ou les voitures individuelles.

### Vestiaires individuels et collectifs

Les vestiaires collectifs ou individuels sont accessibles dans le strict respect des protocoles sanitaires. Le port du masque est obligatoire dans les vestiaires et le respect d'une distanciation physique de 1 mètre entre chaque personne est recommandé (si la configuration de l'espace le permet).

Afin de garantir ce double respect, il est préconisé de mettre en place par le COVID Manager du club, des petits groupes pour gérer les flux au sein des vestiaires.

L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée (le port du masque n'est pas obligatoire).

Il est fortement conseillé que le COVID Manager du club intègre dans les protocoles sanitaires, les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique dans son avis du 3 août 2020 :

- Définition d'une jauge de fréquentation,
- Liste nominative horodatée des utilisateurs,
- Aération, le nettoyage et la désinfection des locaux

### Arbitrage

#### **Baseball :**

Le Comité Directeur fédéral a confirmé, le 16 juillet, que les arbitres doivent porter un masque en toutes circonstances et que l'arbitre de marbre doit se positionner derrière le monticule. Cela est donc applicable, jusqu'à nouvel ordre, à tous les échelons, à tous niveaux et pour toutes les catégories d'âge.

Il doit dans la mesure du possible se désinfecter les mains entre chaque manche avec une solution hydroalcoolique.

#### **Softball :**

Le Bureau Directeur fédéral a décidé, le 3 septembre, que les arbitres doivent porter un masque en toutes circonstances et que l'arbitre de marbre doit se positionner derrière le marbre pour des raisons de sécurité. Cela est donc applicable, jusqu'à nouvel ordre, à tous les échelons, à tous niveaux et pour toutes les catégories d'âge.

Il doit dans la mesure du possible se désinfecter les mains entre chaque manche avec une solution hydroalcoolique.

Contact : [covid19@ffbs.fr](mailto:covid19@ffbs.fr)

## POUR RAPPEL, LE RYTHME DE REPRISE ENVISAGE :

La FFBS a retenu le principe de **progression** pour son protocole de reprise des entraînements. Plusieurs phases sont mises en place et elles peuvent guider votre rentrée sportive 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

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Elles sont issues des directives gouvernementales et des autorités sanitaires et sociales, et doivent être scrupuleusement respectées et appliquées en toutes circonstances (cf guide de rentrée sportive du ministère chargé des sports).

## **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>

## 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 !**

## POUR MEMOIRE, 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>	✗	✗	✗	✗	✗	✓