



# Présentation de la Normandy Baseball Academy

2021/2022 – Ligue de Baseball de Normandie – [www.normandiebaseballsoftball.com](http://www.normandiebaseballsoftball.com)

# La FFBS : Fédération Française de Baseball

- L'Académie de Baseball Universitaire s'inscrit dans le **Projet de Performance Fédéral** (PPF) qui s'oriente vers 3 objectifs : Classer la France au plus haut niveau dans les compétitions de références internationales, former des individus qui trouvent leur place dans la société (formation scolaire et sportive), faire en sorte que l'athlète atteigne son meilleur niveau possible et d'obtenir des ouvertures sur le monde professionnel du baseball.
- L'Académie de Baseball Universitaire est une structure labélisée en relation avec la **FFBS**, elle-même en relation avec le **Ministère des Sports**.



# L'Académie de Baseball Universitaire : nos objectifs

## **Objectifs éducatifs**

- Suivre et réussir son projet de double-excellence (scolaire et sportive)
- Prendre conscience de la nécessité d'un travail assidu, régulier et efficace au quotidien, sur le terrain comme en-dehors.
- Créer un esprit de groupe

## **Objectifs sportifs généraux**

- Développer les connaissances techniques et tactiques avancées du sport
- Améliorer les capacités physiques des athlètes (force, vitesse, endurance, coordination, souplesse)
- Atteindre son potentiel sportif maximal

# Les installations : le terrain

- Les entraînements ont lieu au terrain de Baseball du club de Rouen
- Les cages de frappe sont également utilisées pour les entraînements quotidiens



# L'encadrement

## ***Entraîneur/Coordinateur : Keino PEREZ***



- Entraîneur au Pôle depuis 2012
- Manager des Huskies de Rouen et de la Normandy Baseball Academy
- Entraîneur des lanceurs pour l'EDF U18, U23 et Sénior
- Ancien joueur professionnel (MiLB)

# L'encadrement

**Entraîneur : Dylan GLEESON**



- Entraîneur au Pôle depuis 2016
- Joueur à Rouen en D1 depuis 2012
- Sélectionné en Equipe de France U16, U18, U23 , Universitaire en en EDF Sénior (Championnat d'Europe et World Baseball Classic Qualifier)
- Spécialisation au poste de frappeur et catcheur

# L'encadrement

## ***Entraîneur adjoint : Esteban PRIOUL***



- Entraîneur au Pôle depuis 2019
- Joueur à Rouen en D1 depuis 2015
- Sélectionné en Equipe de France U18, U23 , Universitaire en en EDF Sénior (Championnat d'Europe et World Baseball Classic Qualifier)
- Spécialisation au poste de lanceur

# L'organisation sportive

## Planning d'entraînement

- Lundi/Mardi/Vendredi de 18h à 20h
- Mercredi de 14h30 à 17h et de 18h à 20h
- Jeudi de 16h à 19h





# Planning d'entraînement annuel simplifié

|                 | <b>Reprise/Fin de saison</b>                                                           | <b>Phase de développement</b>                                                         | <b>Pré-compétition et compétition</b>                                   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>    | Renforcement musculaire/Prépa physique                                                 | Renforcement musculaire/Prépa physique                                                | Récupération active<br>Préparation physique                             |
| <b>Mardi</b>    | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Agilité/Course                       | Travail technique individualisé attaque/défense                                       | Programme de lancer<br>Travail individualisé                            |
| <b>Mercredi</b> | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Défense collective<br>Prépa physique | Affrontements<br>Défense collective<br>Prépa physique                                 | Affrontements/Bullpens<br>Prépa physique                                |
| <b>Jeudi</b>    | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Défense collective<br>Agilité/Course | Affrontements<br>Défense collective<br>Travail technique individualisé frappe/défense | Situations de match ou affrontements<br>Travail technique individualisé |
| <b>Vendredi</b> | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Prépa physique                       | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Prépa physique                      | Travail technique individualisé frappe/défense<br>Prépa physique        |

**Samedi &  
Dimanche**

**Récupération**

**Compétitions**

# Tarifs de l'année 2020/2021

## Externat

- 1200 euros à l'année et comprend :
  - Séances quotidiennes de baseball et de préparation physique



# Pour plus d'informations :



Keino PEREZ : [keino\\_perez@hotmail.com](mailto:keino_perez@hotmail.com)

06 28 65 87 93