



Le Baseball pour garder la forme



Document de présentation de la pratique sport santé «Baseball Fit»

Commission Sport Santé & Handicape Ligue Nouvelle Aquitaine de Baseball - Softball - Cricket





Le Baseball pour garder la forme

Pour répondre à ses ambitions de **développement** la Commission Sport Santé & Handicap de la ligue Nouvelle Aquitaine de Baseball a créé le « **Baseball fit** », la première offre de pratique « **Plaisir - Santé - Bien-être** ».

Le « **Baseball fit** » a pour ambition :

- De développer la pratique baseball/softball sur son territoire
- De développer et promouvoir le **baseball** comme acteur de santé publique



Le « **Baseball fit** », une discipline plaisir...

C'est une discipline au service de la santé du pratiquant novice qui permet à la FFBS d'offrir une nouvelle offre Baseball/Softball « **Santé, Bien-être et Plaisir** » qui répond à des besoins que nos disciplines actuelles ne couvraient pas.

Conçu pour un large public...

Elle permet de fidéliser un nouveau public, à partir de 16 ans :

- Parents de joueur/joueuse,
- Jeunes adultes en mal de sport plaisir/bien être sans limite particulière d'âge
- Personnes en sur poids
- Personnes âgées,
- Personnes à handicap léger
- Bénévoles des clubs pratiquants ou non le Baseball et qui souhaitent découvrir une nouvelle discipline qui soit ni traumatisante ni chronophage.



Aucune compétition ni championnat le « Baseball fit » est une pratique « Santé, Bien-être et Plaisir »

Le « **baseball fit** » permet aussi d'être **une porte d'entrée** vers une pratique du Baseball, Softball et Baseball5 plus conventionnelle

Un temps pour soi, accompagné, en toute sécurité ...



Une séance de « **Baseball fit** » se pratique encadré par un animateur formé spécifiquement à la discipline.

La durée d'une séance est comprise entre 45mn et 1h et elle se pratique en salle (gymnase, dojo, préau...) ou en extérieure (terrain de baseball, parcs et jardins, plages...)

Pour plus de plaisir, les séances peuvent être effectués en musique

Le « Baseball fit » permet ainsi d'être pratiqué à n'importe quel moment de la journée et n'importe où :

- en club,
- en entreprise,
- en structure d'accueil spécialisé
- lors d'évènements pluridisciplinaires ou promotionnels.



Le Baseball pour garder la forme

Déroulement d'une séance type

Une séance type de « Baseball fit » se décompose en 5 parties complémentaires

- 1 – START and ROLL
- 2 – BASEBALL MOUV
- 3 – CARDIO PULS
- 4 – PLAYBALL
- 5 – RELAX



1 - START AND ROLL

Cette première phase est utilisée de façon à rentrer dans la séance. Elle se présente comme **un temps d'amorçage musculaire et articulaire**.

Les automassages pratiqués notamment à l'aide d'un rouleau ou d'une balle ont pour effet de diminuer les tensions musculaires.

Le protocole articulaire permet de préparer chaque articulation à l'effort, au changement d'orientation et à leur sollicitation intense. Des pieds à la tête !

- Echauffement articulaire et musculaire
- Préparation à l'effort
- Relâchement musculaire
- Souplesse et amplitude du mouvement



2 - BASEBALLMOUV

Le baseball mouv est basé sur un travail **d'équilibre, de proprioception et de coordination** reposant sur des petits jeux collectifs, équipe contre équipe, à deux ou à trois... L'aspect collectif et ludique doit toujours l'emporter pour rester dans une notion de Plaisir et de Bien-Etre.

- A l'image du « guide du petit Baseballeur » dans lequel un grand nombre d'exercices sont repris, ceux-ci sont adaptés au public concerné.
- Tous les exercices proposés jouent sur la variété des articulations mobilisées : chevilles, genoux, hanches, épaules, poignets... dans des situations d'instabilité croissante.

- Prévenir les blessures,
- Prévenir les chutes et les accidents de la vie
- Renforcer ou stabiliser le système neuromusculaire
- Améliorer la coordination motrice

3 - CARDIOPULS

C'est la partie « **Cardio Training** » adaptée au public et combinant, sur des temps très courts, différents exercices d'intensité élevée et des périodes de récupération ; par exemple 15 secondes d'efforts et 10 secondes de récupération passive.

Cette partie permet de mobiliser **la filière anaérobie lactique, ainsi que la filière aérobie**. Tous ces exercices se font sans ou avec du matériel de type swiss ball, médecine ball, élastique, bâton, corde...

- Réduction du cholestérol, Réduction des risques cardio-vasculaires (quelque soit l'âge)
- Régulation de la glycémie (prévention des risques de diabète)
- Lutte contre le surpoids par l'augmentation des dépenses énergétiques
- Abaissement de la tension artérielle

4 - PLAYBALL

Cette partie propose **des formes jouées**, adaptées et évolutives des jeux type « Tag baseball » et « Baseball five », aménagé selon le niveau et l'âge des pratiquants.

- Motricité et coordination motrice
- Equilibre et renforcement musculaire
- Dépense énergétique
- Mobilisation de l'ensemble des capacités cognitives
- Plaisir et bien être collectif



5 - RELAX

C'est la partie **retour au calme. Relaxation, étirement et auto massage**. Elle permet de faire un retour oral sur la séance et ses bienfaits et, à l'encadrant de donner des conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie ou à la santé en générale

- Récupération rapide de la séance
- Retour sur les bienfaits de la séance
- Relaxation
- Décompression



Le « Baseball fit » est une pratique innovante de nos sports que sont le Baseball et le Softball au service de la santé du pratiquant. Le « Baseball fit » peut se pratiquer avec un minimum de matériel, quelque soit le lieu et allie Santé, Plaisir et Bien-Etre

Baseball Fit, le Baseball pour garder la forme !

BASEBALL FIT

Le Baseball pour garder la forme



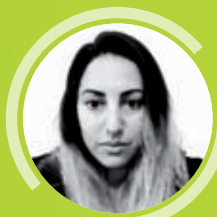
Eric Brindeaux

Initiateur et pilote du projet Baseball Fit

- Membre de la CRSSH de la LNABSC
- Président du Comité Départemental 33

- Président du Club de Baseball du Porge

Coordonnateur Baseball Fit :
16, 17, 24 et 33



Soubha Essafi

Pilote formations Baseball Fit

- Présidente de la CRSSH de la LNABSC
- Formatrice DFA

- Educatrice spécialisée Sport Santé

Coordonnatrice Baseball Fit :
40, 47, 64 et 33



Jean Marie Boulay

Pilote matériel et financement Baseball Fit

- Membre de la CRSSH de la LNABSC
- Agent d'aide au développement Comité Départemental 87

- Co-président du POL Baseball Haute-Vienne

Coordonnateur Baseball Fit :
19, 23, 79, 86 et 87

Baseball Fit, le Baseball pour garder la forme !