

# BASE BALL

**Tu veux améliorer ton coup de bâton, tes attrapés, tes lancers et bien plus ? Joins-toi à l'équipe et passe même une journée en compagnie de joueurs des Capitales de Québec !**

**Le camp sera préparé et donné par Raphael Prémont (ligue de baseball junior élite) afin d'assurer le meilleur encadrement possible !**

## TRANSPORT

Tous les matins, les jeunes partent en autobus vers 9h en direction du terrain de baseball. Le retour se fait approximativement à 12h30. Le jeudi, les jeunes se rendront au stade Canac des Capitales de Québec pour une activité spéciale.

## MATÉRIEL

**\*L'enfant doit avoir son propre gant de baseball**

Bouteille d'eau

Vêtements de sport confortables

Paire d'espadrilles

Tout le reste du matériel est fourni par le camp

**Terrain de baseball du  
Parc Victoria**

160 Rue du Cardinal Maurice Roy

## VOICI LES THÈMES QUI POURRONT ÊTRE ABORDÉS

*\*Les thèmes ne sont pas nécessairement en ordre et ne seront probablement pas tous abordés. L'animateur préparera l'ensemble des activités en juin.*

- Explication des règlements du baseball et du camp + règles de sécurité
- Réchauffement
- Concours d'habiletés
- Pratique: lancers, positions, pratique au bâton, vol de buts, amortis, attrapés
- Stratégies
- Parties

**\*Une activité spéciale et visite est prévue le jeudi au Stade Municipal de Québec (Stade Canac) avec des joueurs juniors des Capitales de Québec joueurs faisant partie des Diamants de Québec (remis au vendredi en cas de pluie).**



# RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Tout joueur se doit de porter des souliers de sport et un ensemble de sport confortable.
- Tout joueur se doit de porter le casque de sécurité lorsqu'il est à la frappe.
- Les bijoux; bracelets, colliers, montres, bagues et autres sont interdits.
- Le receveur se doit de porter l'équipement complet de sécurité.
- Tout joueur se doit d'attendre les consignes du moniteur avant de commencer à jouer.
- Aucune personne ne peut quitter le terrain sans demander l'avis de l'entraîneur ou du moniteur
- Pour éviter les accidents, personne n'aura le droit de prendre d'élans avec son bâton lors des pauses ou lors des transitions entre les exercices
- Respecter le matériel pour qu'on puisse l'utiliser au courant de toute la semaine.
- Il est interdit d'utiliser le matériel en l'absence du moniteur.
- Le participant doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.
- Ne pas porter d'objets qui pourraient blesser un adversaire.
- Le participant, s'il porte des souliers à crampons, ne doit pas cramponner un adversaire sous aucun prétexte.
- Avoir du plaisir!

