

Fédération Française de Baseball et Softball
41 rue de Fécamp – 75 012 PARIS
www.ffbsc.org



Description Technique de la frappe en Baseball

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE
2006

*Ecrit par : FABIEN PROUST ET GUILLAUME COSTE
CONSEILLERS TECHNIQUES NATIONAUX*

Direction Technique Nationale 2006

PLAN

PROPOS INTRODUCTIFS

1. LA POSITION D'ATTENTE

PAGES 4-5

2. L'ARME

PAGES 10-14

3. LE DECLENCHEMENT ET L'ACCELERATION

PAGES 15-18

4. LE CONTACT

PAGES 19-22

5. LE SUIVI

PAGES 23-26

CONCLUSION

PROPOS INTRODUCTIFS

Ce document technique sur la frappe a été réalisé par Guillaume Coste et Fabien Proust, cadres techniques sportifs à la Fédération Française de Baseball et Softball.

Guillaume Coste (professeur de sport, BEES 2^{ème} degré) a été capitaine de l'équipe de France senior A, responsable du pôle France Baseball à l'Institut National du Sport et de l'Education Physique, manager de l'équipe de France senior A pour les Championnats d'Europe en 2003 et 2001 et le championnat du Monde en 2001 à Taïwan.

Fabien Proust (professeur de sport, BEES 1^{er} degré) a également été capitaine de l'équipe de France A, champion de France et du Challenge de France, responsable du pôle France baseball à l'INSEP et manager de l'équipe de France Espoir (Vice-championne d'Europe 2006).

Ce document a été commandé par Eric Elsensohn, Directeur Technique National de la Fédération Française de Baseball et Softball. Le motif de réalisation de ce document est double : d'une part, la FFBS a pour mission de fournir une formation aux candidats aux diplômes fédéraux d'initiateur et d'entraîneur et aux diplômes d'état (BEES 1^{er} et 2^{ème} degré, professorat). La participation d'un tel document à la formation des futurs initiateurs et entraîneurs est indispensable.

D'autre part, des comptes rendus de compétitions des équipes de France, les résultats des journées de sélections nationales junior et espoir, et, l'évolution du niveau de jeu au niveau international doivent faire évoluer la manière de penser et de construire les frappeurs Français de demain. Ainsi les auteurs ont pu identifier un manque de puissance et de régularité des frappeurs Français dans les compétitions internationales. Or, le plus haut niveau français et le niveau international démontrent la qualité accrue des lanceurs (plus de vitesse dans les lancers, des effets qui tournent dans les derniers instants) et des défenses. Dans ce contexte particulier et sans cesse en évolution, il ne suffit plus de disposer de frappeurs qui « mettent la balle en jeu ». Si la France désire se hisser sur les podiums européens, la vision des entraîneurs doit se porter sur la formation de frappeurs certes réguliers mais également puissants. Sans l'apprentissage d'une technique adéquate dès le plus jeune âge, nos frappeurs ne pourront être performant lors des compétitions internationales.

Les auteurs sont convaincus de la nécessité pour les joueurs de disposer d'un bagage technique performant dès le plus jeune âge afin de pouvoir se concentrer plus tard sur des aspects plus stratégiques et tactiques de l'attaque.

Ce document ne paraît qu'un an après sa commande par le Directeur Technique National. La raison est essentiellement qualitative. En effet, l'importance de lier les contenus des formations fédérales et d'état avec les supports proposés a été mûrement pensée. La logique de construction des documents techniques doit suivre fidèlement le système de formation choisi par la FFBS. Ainsi le travail du candidat

Description Technique de la frappe en Baseball
aux différents diplômes est facilité puisque s'inscrivant dans une logique globale de formation du joueur.

Les auteurs tiennent néanmoins à mettre en garde le lecteur sur le caractère statique du document. Nous rappelons ici que l'élan en baseball est dynamique. Si on considère que la technique est l'ensemble des moyens et des procédés permettant d'obtenir un résultat désiré, l'entraîneur doit pouvoir replacer dans le mouvement les éléments présentés ci-dessous. L'utilisation de la vidéo est un élément indispensable de l'entraînement aujourd'hui.

Pour l'aider dans cette difficile tâche (celle du mouvement et de l'humain) nous lui conseillons de poursuivre son perfectionnement via les formations proposées par la FFBS.

Bonne lecture et bonne analyse
G.C., F.P.

1. POSITION ATTENTE

La position d'attente doit mettre le frappeur dans les meilleures conditions possibles pour réagir au lancé. La position « athlétique » est donc recommandée. C'est une position que nous retrouvons dans la plupart des sports : écartement des pieds légèrement supérieur aux épaules, genoux fléchis, poids du corps également réparti sur les appuis, buste droit.



Frappeur droitier

Frappeur gaucher

Nous conseillons la position suivante :

- écartement des pieds légèrement supérieur aux épaules,
- les pieds se placent sur une même ligne, le joueur est de profil par rapport au lanceur,
- le pied avant est fermé par rapport au lanceur,
- le pied arrière est parallèle au pied avant,
- le poids du corps est également réparti sur les appuis,
- le joueur fléchi légèrement les genoux,
- les hanches sont en position neutre,

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Description Technique de la frappe en Baseball

- le buste est droit,
- la ligne des épaules est parallèle au sol,
- le frappeur regarde le lanceur,
- les mains se trouvent à hauteur du menton au niveau de l'épaule arrière,
- les coudes peuvent être : relâchés vers le sol, ou bien le coude avant vers le sol et le coude arrière légèrement levé (maximum au niveau de l'épaule).



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur gaucher

Remarques : la rigidité musculaire empêche le frappeur de pouvoir agir de manière rapide et précise sur la balle. Les frappeurs qui sont tendus ont le plus souvent des élans longs et peu précis qui ne leur permettent pas d'effectuer de bonnes frappes. Le joueur doit se trouver dans la position la plus confortable possible, lui permettant de se sentir à l'aise pour porter son regard vers le jeu et plus particulièrement le lanceur.

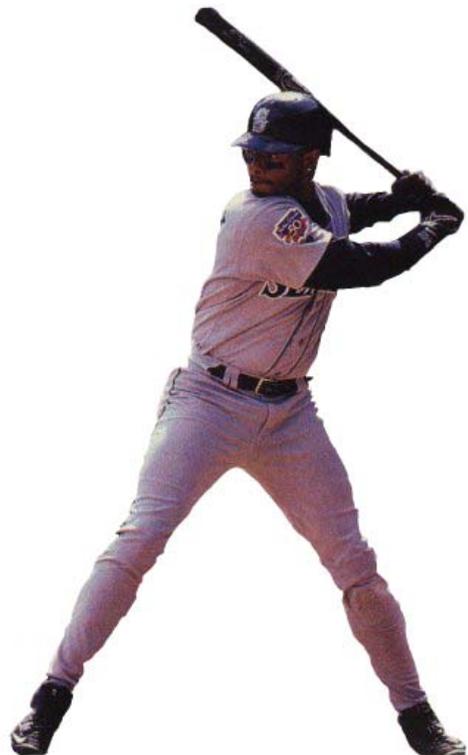
2. L'ARME

L'armé permet au joueur de se mettre en mouvement avant de déclencher son élan : il est plus facile de frapper une balle lorsqu'on est déjà en mouvement. Le joueur peut effectuer une action et non réagir sur le lancé. Il s'agit d'agir et non de réagir.

L'armé doit permettre au frappeur d'amorcer un décalage entre les membres inférieurs d'une part et les membres supérieurs et le tronc d'autre part. La chronologie dynamique de cette phase est : déplacement du poids du corps et du bâton vers l'arrière puis avancée du poids du corps vers l'avant en maintenant le bâton en arrière.



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Cette phase se décompose alors en deux sous-phases :

Lors de l'armé, on peut assister à une première phase :

- l'écartement des pieds est maintenant plus important que lors de l'attente (environ 10 centimètres de plus),
- le poids du corps est amené sur l'avant du pied arrière,
- on peut assister à une flexion plus ou moins importante des genoux selon le style de frappeur. Certains amenant beaucoup de poids vers l'arrière se trouvent en appui uniquement sur le pied arrière.

Ceci permet d'alléger le pied avant pour faire son pas.

- les hanches se ferment par rapport au lanceur,
- le buste reste droit,
- la ligne des épaules se ferme légèrement par rapport au lancé,

Description Technique de la frappe en Baseball

-la tête reste droite, tournée vers le lanceur, le menton est sur l'épaule avant,
Une fois que le frappeur a déplacé le poids de son corps vers l'arrière, on assiste à la phase suivante :

-avancée du pied avant. Ce pied est posé au sol :

*à plat avec le poids du corps qui repose sur le côté interne du pied,

*il reste fermé par rapport au lanceur (ouverture maximum à 45 degrés).

-le pied arrière est dans la même position que lors de l'attente ; il porte beaucoup plus le poids du frappeur,

-lorsque le frappeur pose son pied avant au sol, l'écartement des pieds est plus important que lors de l'attente (environ 10 centimètres de plus),

Remarques : cette avancée du pied avant ne doit être l'occasion pour le joueur :

+ d'ouvrir le pied,

+ d'ouvrir les hanches vers le lanceur,

+ d'ouvrir l'épaule avant.



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur gaucher

-le regard du frappeur se porte toujours sur le lanceur et plus précisément sur le point de relâche de la balle.

Le frappeur doit s'organiser pour toujours voir le lanceur avec ses deux yeux ; si le regard du frappeur était périphérique durant la position d'attente, il doit se focaliser sur le lanceur durant l'armé. En effet, ce dernier doit intervenir au moment où le lanceur relâche la balle en direction du frappeur.

-le bras avant se tend en travers du corps pour amener la batte vers l'arrière qui place le pommeau de la batte à la verticale du pied arrière (voir légèrement en arrière),

-le déplacement de la batte vers l'arrière se fait de la manière la plus rectiligne possible (au niveau du menton),

-le coude arrière est levé pendant que le coude avant (dirigé vers le sol) se tend vers l'arrière.

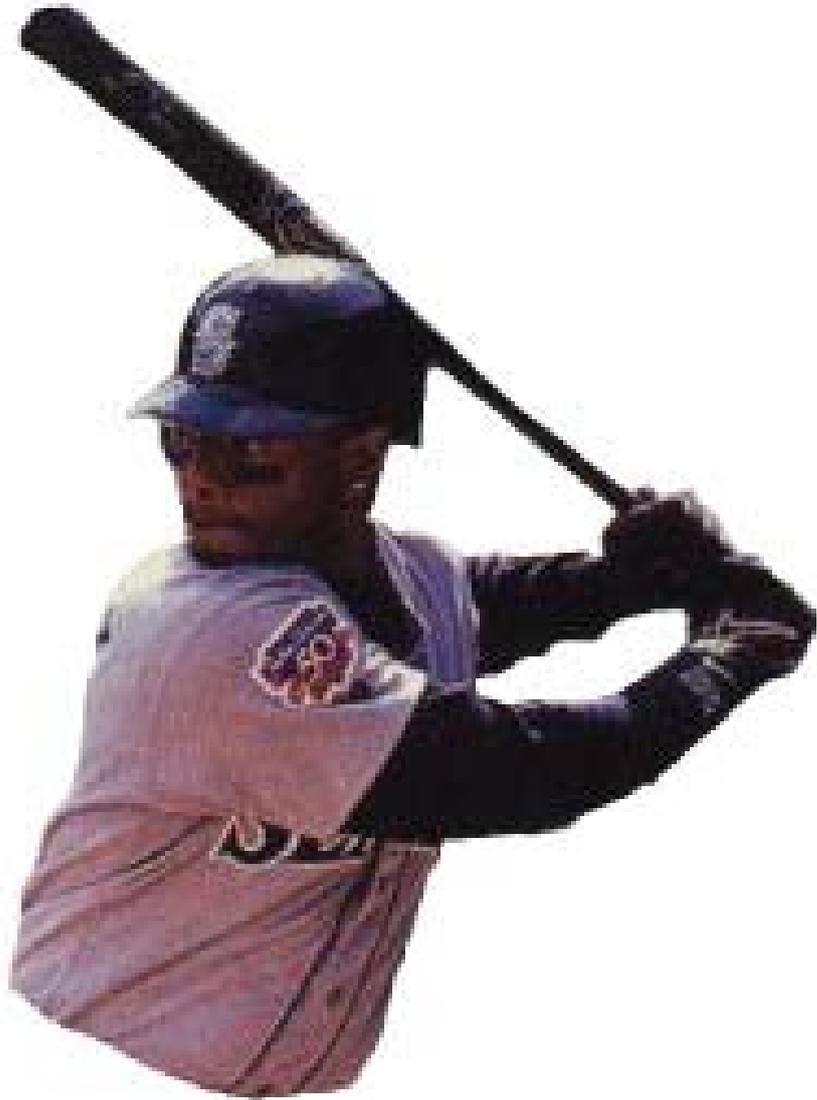
Description Technique de la frappe en Baseball

Cette action des bras amène la tête du bâton à s'incliner vers le lanceur ; une angulation de 45 degrés vers l'avant (par rapport à la position d'attente) est préférable, -le menton est sur l'épaule avant.



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



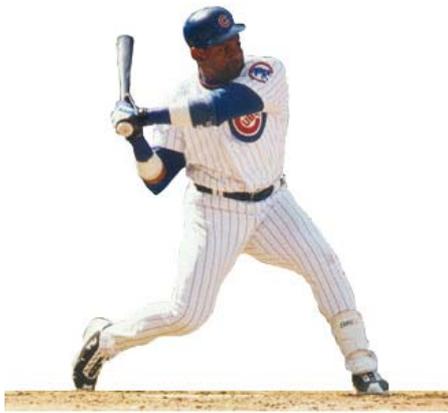
Frappeur gaucher

Cette phase est assez particulière puisque les mouvements du frappeur tendent à reculer alors que le lancer est délivré par le lanceur. De plus, au moment où le frappeur pose son pas (balle en trajet vers le frappeur) les mains restent en arrière. C'est une phase psychologiquement difficile à appréhender.

3. LE DECLENCHEMENT ET L'ACCELERATION

Cette phase est dépendante de la qualité de l'armé en raison des contraintes imposées par les rotations et translations qui la caractérise. En effet, si les appuis ne sont pas bien ancrés au sol, la transmission des forces ne peut être exécutée de manière correcte. De plus, si le décalage entre le haut du corps et le bas du corps n'est pas effectué, le frappeur ne peut pas frapper avec force et puissance. Car ce sont les hanches initient le swing : passage de la « hanche arrière » vers l'avant avec suivi des mains.

En aucun cas les mains et les hanches ne doivent débiter leur action en même temps.



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Lors de cette phase, nous devons constater les points suivants :

- le pied avant est fermé par rapport au lanceur offrant un point de fixation à la translation du poids du corps vers l'avant. Le pied est posé à plat sur le sol,
- la verticale du centre de gravité se trouve entre les deux pieds (de manière dynamique celui-ci se déplace vers l'avant),
- la fixation du genou avant est importante : celui-ci est d'ailleurs tendu,
- le genou arrière est fléchi et le pied arrière se lève pour permettre aux hanches de tourner et d'emmener le poids du corps vers l'avant,
- les hanches tournent pour se trouver face au lancer,

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Description Technique de la frappe en Baseball

- alors que la ligne des épaules s'ouvre vers le lanceur en s'inclinant vers l'arrière, le buste s'incline vers l'avant pour permettre au bâton d'entrer dans la zone de prises,
- la tête s'incline très légèrement avec le menton dirigé vers la balle,
- les deux yeux sont fixés sur la balle.
- le bâton se place à l'horizontal puis s'incline avec la tête dirigée vers le sol. Il entre dans la zone de prises,
- les mains se trouvent au dessus des hanches,
- pour un droitier, la main gauche se trouve au dessus de la main droite,
- le coude avant se lève pendant que le coude arrière passe près de la hanche arrière,



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur gaucher

Lors de cette phase, le bas du corps dispose d'une avance temporelle sur le haut du corps. Mais les deux participent à des rotations et translations dirigées vers l'avant.

4. LE CONTACT

Le contact doit être réalisé en position d'accélération maximale de la batte.
La batte rattrape son retard sur les jambes et les hanches créant ainsi une accélération maximale.



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

La recherche d'une posture alliant stabilité et puissance est au cœur de cette phase :

- le pied avant est légèrement ouvert (45° degrés maximum),
- le poids du corps est légèrement en arrière du pied avant,
- le genou avant est tendu alors que le genou arrière est fléchi,
- les hanches sont complètement ouvertes, elles font face au lanceur,
- la ligne d'épaules est inclinée (épaule gauche plus haute que l'épaule droite pour un droitier),

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Description Technique de la frappe en Baseball

- le buste fait face au lanceur,
- les yeux se trouvent sur la trajectoire de la balle ; la tête inclinée, le menton touche l'épaule arrière,
- la face palmaire de la main gauche (pour un droitier) est dirigée vers le sol,
- la face palmaire de la main droite (pour un droitier) est dirigée vers le ciel,
- les mains ont rattrapé leur retard et se trouvent en avant des hanches,
- le coude arrière est toujours proche du corps,
- le coude avant se tend progressivement,
- la tête du bâton est légèrement inclinée vers le sol,
- le haut et le bas du corps participent à des mouvements en rotation et translation vers l'avant.



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur gaucher

Remarque : les mouvements en rotation concernant les phases du déclenchement, l'accélération et le contact doivent être combinés avec ceux de la translation. L'élan en baseball est une combinaison de ces deux types de mouvement. Une rotation unique dans l'élan vouerait les frappeurs à l'échec (problèmes d'équilibre, de transmission des forces générées vers la balle, vision,...).

5. LE SUIVI

Le frappeur doit poursuivre son swing dans la direction de la trajectoire de la balle.

L'intention du frappeur doit être de poursuivre son élan vers le terrain, gardant aussi longtemps que possible la main gauche au dessus de la main droite (pour un droitier).

La main droite passe par-dessus la main gauche (pour un droitier) bien après le contact.

Les mains ne doivent pas quitter la batte prématurément (perte de puissance et de contrôle). L'esprit du frappeur ne doit pas être préoccupé par la course qui doit l'emmener sur les bases. Il vaut mieux faire un bon swing complet garant de la qualité de la frappe plutôt que de l'écourter pour tenter de se rendre sur base en faisant une frappe médiocre.



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

Description Technique de la frappe en Baseball

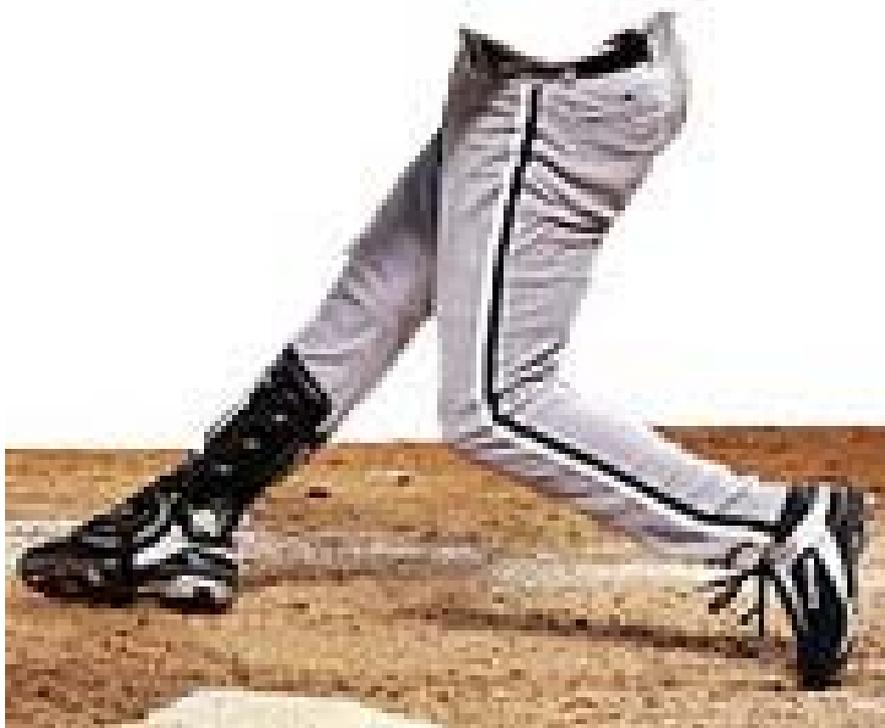
Les phases sont les suivantes :

- nous conseillons de garder le pied avant dans la même position que lors du contact évitant ainsi au frappeur une tendance à « tirer » la balle systématiquement ; dans tous les cas, l'appui doit être solide,
- le poids du corps est légèrement en retrait par rapport au pied avant. Celui-ci peut même parfois reculer car bloqué par la fixation créée par le pied avant et l'extension de la jambe avant. Le genou arrière est quant à lui en flexion et le pied arrière souvent sur la pointe,
- les hanches sont ouvertes, face au lanceur,



Frappeur droitier

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur gaucher

- le tronc et la ligne d'épaule toujours inclinés continuent leur rotation pour se trouver en face du lanceur,
- le menton est sur l'épaule arrière, la tête inclinée et les deux yeux sur la trajectoire de la balle,
- la main droite passe par-dessus la main gauche (pour un droitier) bien après le contact,
- la main droite peut éventuellement lâcher la batte en fin de swing pour répondre à des contraintes,
- les deux coudes sont en extension plaçant les mains en avant du corps du frappeur avec le bâton en position horizontale,
- le haut et le bas du corps sont caractérisés par des mouvements vers l'avant (rotation des hanches et du haut du corps, translation des mains et des coudes).

Description Technique de la frappe en Baseball



Frappeur droitier



Frappeur gaucher

CONCLUSION

De manière volontaire, les auteurs n'évoquent pas la fin du swing. Celle-ci n'est que l'expression biomécanique de la qualité de réalisation des précédentes phases du swing. De plus, celle-ci n'a pas d'influence sur la qualité de la frappe réalisée. Enfin, les auteurs veulent insister sur l'importance de la formation de frappeurs réguliers, stables et puissants via la technique décrite plus haut. Les cinq phases qui sont décrites ici sont le cœur de l'action du frappeur. Ensuite vient la course. Le frappeur devient coureur, c'est la règle. Mais pour avoir le privilège de courir sur les bases, il faut frapper, ... et bien frapper.

La description de l'élan réalisée ici n'est que l'expression de principes mécaniques visant la performance du frappeur. Mais l'entraîneur doit bien garder à l'esprit les contraintes liées au mouvement, aux caractéristiques balistiques de la balle lancée ainsi qu'aux particularités du joueur dont il a la charge. La théorie des modèles peut être dommageable notamment chez les jeunes joueurs. Les qualités physiques des enfants ne sont pas les mêmes que celles des plus grands ou même des joueurs professionnels. L'entraîneur doit rester conscient des qualités de chacun tout en respectant les principes mécaniques décrits dans ce document. Si tous ne disposent pas des mêmes qualités physiques, tous peuvent s'approcher d'une technique permettant de s'exprimer au mieux dans l'activité :



Enfant



Joueur professionnel Italien (modèle attente)

Description Technique de la frappe en Baseball



Enfant



**Joueur professionnel Japonais
(Modèle armé)**



Enfant



**Joueur professionnel Américain MLB
(Modèle déclenchement)**

Description Technique de la frappe en Baseball



Enfant



**Joueur niveau universitaire USA
(Modèle contact)**



Enfant



**Joueur professionnel Américain MLB
(Modèle suivi)**