

QU'EST-CE QUE C'EST?

Inspirée de la crosse et pratiquée depuis plusieurs siècles par les Amérindiens, l'intercrosse est née au Québec au début des années 80. Cette discipline sportive **sans contacts** est maintenant pratiquée dans une vingtaine de pays. Elle s'apparente au **hockey** avec le maniement de bâton, et l'attaque au filet ressemble au **basketball** par sa rapidité et le type de déplacements effectués. L'intercrosse développe la coordination main/œil comme les **sports de raquette**. Selon le calibre et la parité des équipes, on peut voir jusqu'à 70 buts dans une partie de 4 périodes de 12 minutes!

▶ Vidéo produite par **Intercrosse Verband Deutschland** sur la chaîne YouTube : <https://youtu.be/lcQtqVYs8oI>

MATÉRIEL

-  2 à 4 buts
-  1 bâton d'intercrosse par joueur
-  Des quilles (cibles)
-  1 paire de lunettes par joueur
-  1 dossard par joueur (ou chandail de même teinte)
-  Des cônes
-  Des balles (tennis, tennis en mousse, intercrosse)
-  2 à 4 paniers de plastique (caisses de lait)

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Toujours tenir le bâton à **2 mains** (une à l'extrémité basse et l'autre mobile sur le manche selon l'action à effectuer).



Contrôler la **force du tir** (utiliser de petits buts et y placer des cibles pour obliger de la précision).



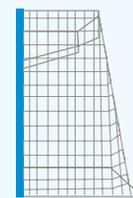
Laisser un maximum de **5 secondes** en possession de la balle (assurer l'intensité!).



Aucun contact n'est permis (ni entre les joueurs ni entre les bâtons).



Appliquer une défensive «**homme à homme**» (1 défenseur surveille 1 seul attaquant).



Préférer les **buts vides sans gardiens** pour la 1^{re} séance afin que tous puissent s'exercer à manipuler la balle.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo

ÉCHAUFFEMENT

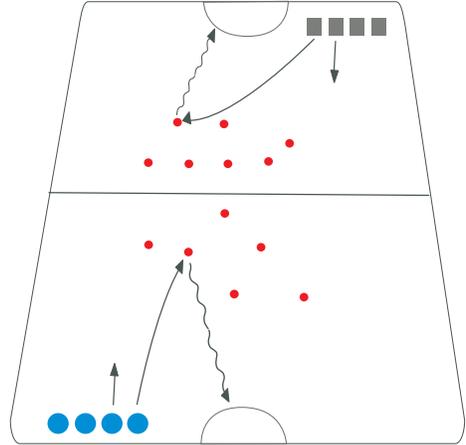
LA RÉCOLTE



MATÉRIEL : 1 et 1 par joueur, des et 1 par équipe

OBJECTIFS : Tenir le bâton correctement. Couvrir et récupérer la balle (pelleter ou rapporter).

Diviser le groupe en **2 ou 4 équipes** dispersées autour du terrain. Répandre les balles au sol. Au signal, récolter le maximum de balles à l'aide de son bâton (**1 balle à la fois**) et les déposer dans son panier d'équipe dans le temps donné. N'utiliser que son bâton pour récupérer les balles : **pelleter** directement sous la balle ou la **rapporter** (rouler le dos du panier sur la balle vers soi et pelleter).



VARIANTES :

- S'aider de son **pied**, mais ne pas utiliser ses mains.
- Pour déposer la balle dans le panier, la **passer** à 1 coéquipier qui devra s'en charger.



Pour s'approprier la balle disputée avec l'adversaire, la **couvrir** , et ainsi, gagner une immunité de 5 secondes pour la ramasser.

ÉCHAUFFEMENT

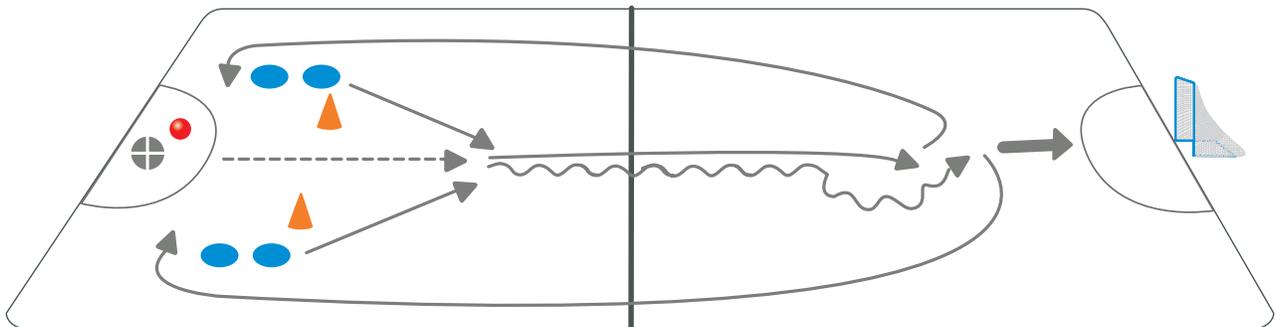
LE DUEL



MATÉRIEL : 1 et 1 par joueur, 2 , des et 1

OBJECTIFS : Tirer au but (attaque). Appliquer la défensive « joueur à joueur » (défensive).

Séparer le groupe en **2 colonnes** et faire jouer **2 joueurs à la fois**. L'intervenant fait rouler une balle vers les 2 premiers joueurs des colonnes. Le premier à récupérer la balle devient **attaquant** et essaie de tirer au but pour marquer **1 point**. L'autre joueur devient **défenseur** et essaie de l'en empêcher (aucun contact permis). Si l'attaquant perd la balle, le premier à la récupérer devient attaquant (changement de rôle possible).



ACTIVITÉ TECHNIQUE

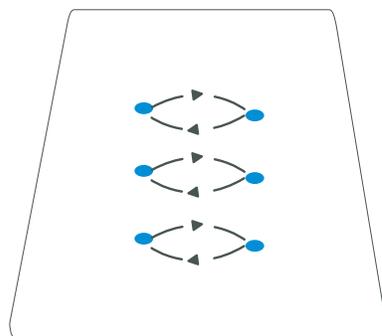
LA PASSE



MATÉRIEL : 1 et 1 par joueur et 1 par duo

OBJECTIF : Passer la balle à un partenaire immobile.

En **duo**, se placer côte à côte, à **5 pas du mur**, pour s'échanger la balle. Avec le bâton, lancer la balle au mur à environ 1 m du sol, la laisser rebondir au sol et l'attraper (mur, sol, attrape= **sans bond**). Faire **10 répétitions**. Ensuite, essayer d'attraper la balle avant qu'elle ne rebondisse au sol (mur, attrape) pour 10 répétitions. Faire des passes **face à face**. Effectuer 10 passes **roulées au sol**, 10 passes **avec 1 bond** (catapulte) et 10 passes **sans bond (aériennes)**.



Le mur permet de donner le temps au partenaire de bien se placer pour attraper la balle avec le panier de son bâton. S'assurer de garder une distance sécuritaire avec son partenaire.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

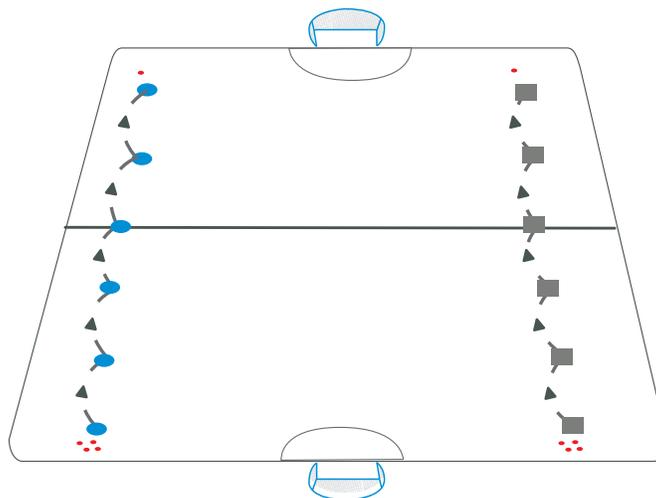
LA CHAÎNE DE TRAVAIL



MATÉRIEL : 1 et 1 par joueur et 1 par équipe

OBJECTIF : Passer et recevoir efficacement la balle en situation de compétition.

Former des équipes de **4 à 5 joueurs** alignés à portée de bâton. Au signal, le premier joueur dépose la balle dans le panier du suivant qui fait la même chose. Le dernier joueur revient en courant pour prendre la place du premier, et ainsi de suite. La première équipe qui revient à sa place initiale et s'assoit gagne !



VARIANTES :

- Augmenter la **distance** entre les joueurs pour ajouter du mouvement.
- Faire des passes **roulées**, de courtes passes **avec 1 bond** et même **sans bond**.

SITUATION DE JEU MODIFIÉE

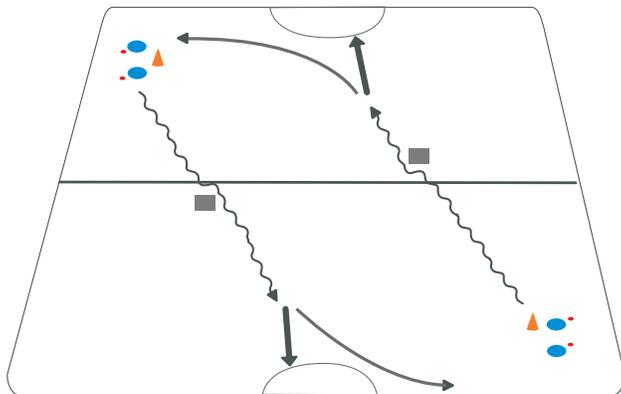
LE PETIT INTERCROSSE



MATÉRIEL: 1 et 1 par joueur, 2 et des

OBJECTIFS : Traverser le terrain pour tirer au but (attaque). Récupérer la balle libre (défensive).

Diviser le groupe en **4** : attaquants aux coins et défenseurs sur les lignes de côté. Évoluer en formule **1 contre 1** (1 attaquant contre 1 défenseur), puis en **2 contre 1** (2 attaquants contre 1 défenseur). À l'attaque, traverser le terrain sans perdre la balle pour tirer au but. Si le **défenseur récupère la balle** ou si **1 tir au but est effectué** (réussi ou non), le jeu s'arrête et les prochains joueurs s'élancent. Un tir au but réussi vaut **1 point**.



VARIANTES :

- Exiger un **nombre minimal de passes** avant de pouvoir tirer au but.
- Ajouter 1 défenseur (**2 contre 2**).

En défensive, n'effectuer **aucune pression** sur le porteur. Tenter de récupérer la balle (couvrir la balle) uniquement si elle tombe au sol.

SITUATION DE JEU MODIFIÉE

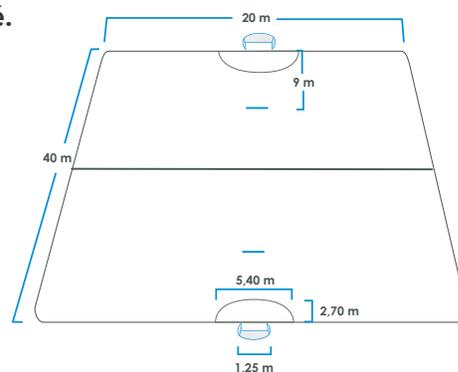
LE 4 CONTRE 4



MATÉRIEL: 1 , 1 et 1 par joueur, 1 et 1 par terrain

OBJECTIF : Marquer le plus de buts possible dans le temps alloué.

Faire des parties de **2 à 3 minutes** en formule **4 contre 4** sur demi-terrain avec **1 seul but (sans gardien)**. Remporter le « ROCHE-PAPIER-CISEAUX » pour débiter avec la balle en fond de terrain, pendant que la défensive se disperse sur le demi-terrain. Faire **1 passe** pour commencer l'attaque. Si la défensive **récupère la balle** (couverture de balle ou sortie des limites), ce **défenseur** doit repasser à la ligne de fond pour passer à l'attaque. Un tir au but réussi vaut **1 point**. Exiger un **nombre minimal de passes** avant de tirer.



Pour plus de détails sur les ligues de **crosse au champ** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA



*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.