



La crosse pour la vie

Association
canadienne
de crosse



Développement à long terme de
de l'athlète de crosse canadienne

étapes



**La crosse est un jeu
excitant, fort de sa fière
histoire au Canada.**

La crosse pour la vie représente un cheminement en vue du développement des joueurs, qui aide les jeunes Canadiens à participer à la crosse, avoir du plaisir, apprendre les habiletés et donner leur pleine mesure à long terme. Il est fondé sur les pratiques exemplaires de l'entraînement sportif de partout au monde et constitue notre façon d'assurer le plaisir et la sécurité des enfants de tout âge et de toute taille qui jouent à la crosse, même pendant que nous perfectionnons les champions de demain.

Table des matières

Grandir avec la crosse	3
Bien faire les choses	4
Tableau	6

CROSSE EN ENCLOS

Enfant actif	8
S'amuser grâce au sport	11
Apprendre à s'entraîner	15
S'entraîner à s'entraîner	16
Apprendre à concourir	18
S'entraîner à la compétition	19
Apprendre à gagner	20
S'entraîner à gagner	21
Vie active	22

CROSSE AU CHAMP FÉMININE

Enfant actif	24
S'amuser grâce au sport	25
Apprendre à s'entraîner	27
S'entraîner à s'entraîner	29
Apprendre et s'entraîner à la compétition	30
Apprendre et s'entraîner à gagner	31
Vie active	32

CROSSE AU CHAMP MASCULINE

Enfant actif	34
S'amuser grâce au sport	37
Apprendre à s'entraîner	42
S'entraîner à s'entraîner	43
Apprendre à concourir	45
S'entraîner à la compétition	46
Apprendre à gagner	47
S'entraîner à gagner	48
Vie active	49



Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

De quoi s'agit-il?

La crosse pour la vie est fondée sur le concept du développement à long terme de l'athlète (DLTA), une méthode d'entraînement qui fait correspondre les programmes de sport aux stades de développement physique, mental et émotionnel des enfants, durant leur croissance.

En quoi consiste-t-il?

Le DLTA décrit les différents stades et changements alors que les jeunes athlètes passent de l'enfance à l'adolescence et recommande des formats de jeu et des calendriers d'entraînement qui conviennent à chaque stade.

Raison d'être

Avec le DLTA, plus d'enfants commencent à jouer, plus d'enfants continuent à jouer et plus d'athlètes parviennent à l'excellence dans notre fier passe-temps canadien.

Grandir avec la crosse

La crosse pour la vie compte sept stades de base pour le développement des joueurs de crosse :



Enfant actif

Les jeunes enfants commencent le jeu de base.



S'amuser grâce au sport

Les enfants plus âgés profitent d'une plus grande structure tout en mettant l'accent sur le PLAISIR.



Apprendre à s'entraîner

Les préadolescents se préparent à un entraînement structuré.



S'entraîner à s'entraîner

Les jeunes adolescents accroissent leurs capacités d'entraînement.



Apprendre à concourir et s'entraîner à la compétition

Les adolescents plus âgés commencent à s'entraîner dans le but de remporter des titres.



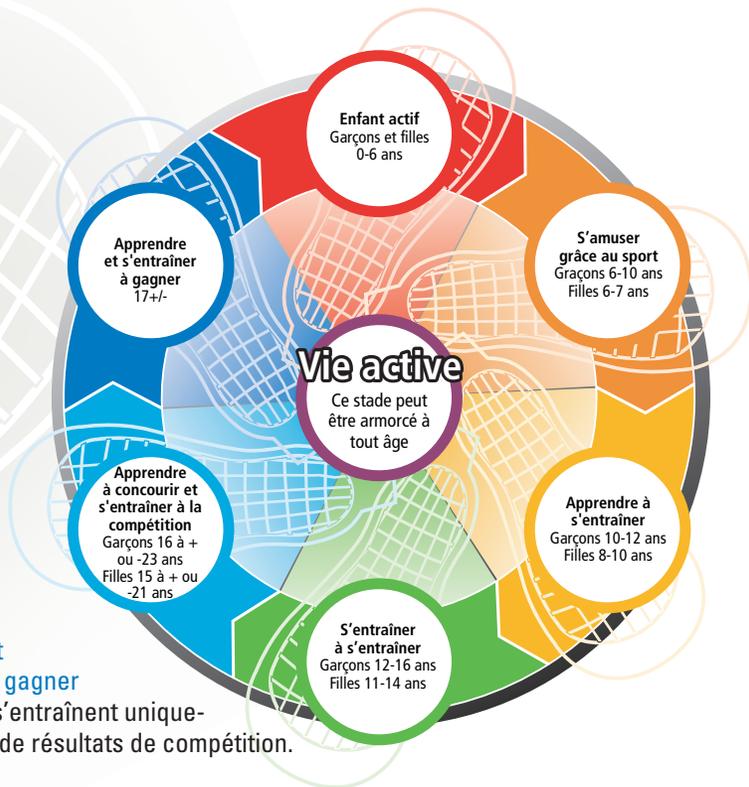
Apprendre et s'entraîner à gagner

Les joueurs s'entraînent uniquement en vue de résultats de compétition.



Vie active

Les joueurs quittent la compétition officielle et visent le mieux-être.



Bien faire les choses

Notre comportement à titre de joueurs, d'entraîneurs et de parents a une grande incidence sur le développement de notre sport. La crosse pour la vie propose de bien donner l'exemple.

Code de conduite du JOUEUR

- Honorer le jeu.
- Respecter les règles.
- Se contrôler — la bagarre et l'insolence gâtent l'activité.
- Respecter ses adversaires.
- Faire partie de l'équipe — assister à toutes les séances d'entraînement et à tous les matchs.
- Ne pas oublier que ce qui compte le plus n'est pas la victoire — il s'agit d'avoir du plaisir, d'améliorer ses habiletés et de faire de son mieux.
- Reconnaître le bon jeu de TOUS les joueurs — tant les coéquipiers que les adversaires.
- Jouer parce que vous le voulez, non parce que vos parents ou vos entraîneurs veulent que vous le fassiez.
- Soyez respectueux envers tous les entraîneurs, les officiels, les joueurs et les adeptes.

Code de conduite de L'ENTRAÎNEUR

- Bien donner l'exemple dans son comportement et son entraînement.
- Donner la priorité aux intérêts et au bien-être des joueurs plutôt qu'aux vôtres.
- Traiter tout le monde de façon équitable, peu importe le sexe, l'ethnicité, la couleur ou d'autres traits.
- Réserver les commentaires d'entraînement aux performances, non aux personnes.
- S'assurer que les activités d'entraînement sont appropriées à l'âge, l'expérience, les habiletés et les niveaux de conditionnement physique des joueurs.
- Poursuivre les occasions de perfectionnement en matière d'entraînement.
- Traiter les adversaires et les officiels avec respect.
- Respecter les besoins scolaires de vos joueurs.

Code de conduite du PARENT

- Ne pas oublier que votre enfant participe au sport pour son propre plaisir, non le vôtre.
- Enseigner à votre enfant que l'effort est plus important que le résultat.
- Féliciter votre enfant de jouer loyalement et de faire de grands efforts.
- Ne jamais crier après son enfant pour avoir commis une erreur ou perdu une compétition.
- Applaudir les bonnes performances de jeu de l'équipe de votre enfant et des adversaires.
- Ne pas forcer votre enfant à participer au sport.
- Encourager votre enfant à respecter les règles.
- Respecter les officiels de match, les membres de l'équipe, les adversaires et les adeptes.
- Montrer son appréciation des bénévoles.

Renseignements supplémentaires

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les entraîneurs ou les joueurs de crosse? L'Association canadienne de crosse et votre association provinciale ou territoriale de crosse peuvent vous diriger vers les programmes et clubs de crosse les plus proches de chez vous. Elles peuvent aussi vous fournir des renseignements sur les cours à venir à l'intention des entraîneurs et des arbitres.

www.lacrosse.ca

TABLEAU

En reconnaissance de la diversité de talent ainsi que du temps et des ressources disponibles des diverses associations membres, l'Association canadienne de crosse a créé un tableau d'options pour la mise en oeuvre d'un certain nombre des étapes dans ce document. Les étapes concernées seront réparties selon les options L, A et X. L'écart varie entre les associations membres et, par conséquent, chaque association membre a été classée comme type 1, 2 ou 3.

Les clubs des AM de type 1 peuvent mettre en oeuvre l'option L, A ou X à chaque étape.

Type 1 : BCLA, ALA, OLA

Les clubs des AM de type 2 peuvent mettre en oeuvre l'option A ou X à chaque étape.

Type 2 : FCQ

Les clubs des AM de type 3 doivent mettre en oeuvre l'option X à chaque étape.

Type 3 : SLA, MLA, LNB, LNS, Can-Am, ILA



CROSSE EN ENCLOS



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Jouer à des jeux axés sur la souplesse (p. ex. tague)

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, coïncement et récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps

TACTIQUE

Passe et va, coupe

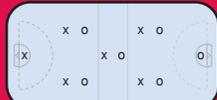
GARDIENS DE BUT

Gardiens de but à ce stade— faire la rotation de tous les joueurs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS

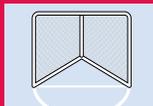
Terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but,
De 12 à 15 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur
3 pieds de haut.
Arrière du filet à 3
pieds de la bande.

CONTACT



Position du corps

TABLEAU
D'AFFICHAGE



Aucune marque affichée
Aucune feuille de pointage

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, genouillères
(optionnel), petit bâton,
balle molle, suspensoir et
équipement de protection
pour les filles. Gardiens de but
: équipement de catégorie 1.

ARBITRAGE



Les entraîneurs demeurent
sur le terrain. Les arbitres pourraient être introduits. Règles modifiées de l'ACC. Application de la règle de repli (optionnel).

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes

SÉANCES



Échauffement de 5 minutes,
3 périodes de jeu continu
de 12 minutes, pauses de 3
minutes, retour au calme

ALIMENTATION

Bouteille d'eau,
collations saines
Pas de boisson
gazeuse, de
croustilles ou
de collation
sucrée



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Jouer à des jeux axés sur la souplesse (p. ex. tague)

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, coincement et récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps

TACTIQUE

Passe et va, coupe

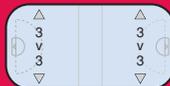
GARDIENS DE BUT

Gardiens de but à ce stade— faire la rotation de tous les joueurs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS

Jouer en travers du terrain, sur 1/2 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

3 contre 3, plus gardien de but
 De 7 à 9 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur 3 pieds de haut.
 Arrière du filet à 3 pieds de la bande.

CONTACT



Position du corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune marque affichée
 Aucune feuille de pointage

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, genouillères (optionnel), petit bâton, balle molle, suspensoir et équipement de protection pour les filles. Gardiens de but : équipement de catégorie 1.

ARBITRAGE



Les entraîneurs demeurent sur le terrain. Des arbitres pourraient être introduits. Règles modifiées de l'ACC. Aucun joueur envoyé au banc des pénalités. Application de la règle de repli.

SUBSTITUTS



Participation égale
 Changements aux 3 minutes

SÉANCES



2 séances d'entraînement des habiletés de 15 minutes
 2 matchs de 15 minutes
 Aucune mie au jeu

ALIMENTATION

Bouteille d'eau, collations saines
 Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Jouer à des jeux axés sur la souplesse (p. ex. tague)

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, coincement et récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps

TACTIQUE

Passe et va, coupe

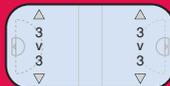
GARDIENS DE BUT

Aucun gardien de but à ce stade

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS

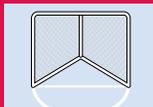
Jouer en travers du terrain, sur 1/2 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

3 contre 3, aucun gardien de but,
De 6 à 8 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur 3 pieds de haut.
Arrière du filet à 3 pieds de la bande.

CONTACT



Position du corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune marque affichée
Aucune feuille de pointage

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, genouillères (optionnel), petit bâton, balle molle, suspensoir et équipement de protection pour les filles.

ARBITRAGE



Les entraîneurs demeurent sur le terrain. Des arbitres pourraient être introduits. Règles modifiées de l'ACC. Application de la règle de repli.

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes

SÉANCES



2 séances d'entraînement des habiletés de 15 minutes
2 matchs de 15 minutes
Aucune mie au jeu

ALIMENTATION

Bouteille d'eau, collations saines
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps, mise au jeu, créer un espace

TACTIQUE

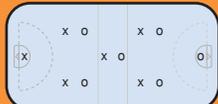
Passe et va, coupe, mise au jeu, position sur le terrain

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS
Terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but,
De 12 à 15 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur
3 pieds de haut.
Arrière du filet à 3
pieds de la bande.

CONTACT



Placer et pousser

TABLEAU D'AFFICHAGE



Une différence de plus de
5 buts n'est pas affichée

ÉQUIPEMENT

Casque, masque, genouillères (optionnel), petit bâton, balle molle (optionnel).
Suspensoir et équipement de protection pour les filles.
Gardiens de but : équipement de catégorie 1.



ARBITRAGE



Introduction des arbitres. Règles modifiées de l'ACC.
Application de la règle de repli (optionnel).

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes
Tous les joueurs jouent
comme gardien de but

SÉANCES



Échauffement de 5 minutes,
3 périodes de jeu continu
de 12 minutes, pauses de 3
minutes, retour au calme

ALIMENTATION

Bouteille d'eau,
collations saines
Pas de boisson gazeuse,
de croustilles ou
de collation sucrée



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps, mise au jeu, créer un espace

TACTIQUE

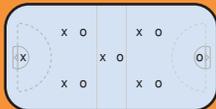
Passe et va, coupe, mise au jeu, position sur le terrain

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

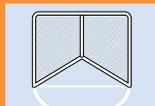
RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS
Terrain réglementaire du terrain



JOUEURS PAR ÉQUIPE
5 contre 5, plus gardien de but,
De 12 à 15 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur
3 pieds de haut.
Arrière du filet à 3
pieds de la bande.

CONTACT



Pression égale

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune feuille de pointage. Utiliser la feuille de composition de l'équipe à des fins légales

ÉQUIPEMENT

Casque, masque, genouillères (optionnel), petit bâton, balle molle (optionnel).
Suspensio et équipement de protection pour les filles.
Gardiens de but :
équipement de catégorie 1.



ARBITRAGE



Introduction des arbitres. Règles modifiées de l'ACC.
Application de la règle de repli (optionnel).

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes
Tous les joueurs jouent comme gardien de but

SÉANCES



Échauffement de 5 minutes,
3 périodes de jeu continu de 12 minutes, pauses de 3 minutes, retour au calme

ALIMENTATION

Bouteille d'eau,
collations saines
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, position défensive du corps, mise au jeu, créer un espace

TACTIQUE

Passe et va, coupe, mise au jeu, position sur le terrain

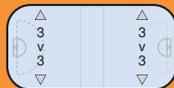
GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS

Jouer en travers du terrain, sur 1/2 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

3 contre 3, plus gardien de but (optionnel), De 6 à 9 joueurs par équipe

FILET



3 pieds de large sur 3 pieds de haut.
Arrière du filet à 3 pieds de la bande.

CONTACT



Position du corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune feuille de pointage. Utiliser la feuille de composition de l'équipe à des fins légales

ÉQUIPEMENT

Casque, masque, genouillères (optionnel), petit bâton, balle molle (optionnel).
Suspensoir et équipement de protection pour les filles.
Gardiens de but : équipement de catégorie 1.



ARBITRAGE

Les entraîneurs gèrent les matchs. Règles modifiées de l'ACC. Aucun joueur envoyé au banc des pénalités. Les entraîneurs arrêtent le jeu et expliquent les coups de siflet.

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes
Tous les joueurs jouent comme gardien de but

SÉANCES



2 séances d'entraînement des habiletés de 15 minutes
2 matchs de 15 minutes
Aucune mise au jeu

ALIMENTATION

Bouteille d'eau, collations saines
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée



CROSSE EN ENCLOS - S'amuser grâce au sport 2 Novices (9 à 10 ans)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base
- Esprit sportif
- Activité physique
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Mettre l'accent sur la vitesse et la flexibilité

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, récupération, réception, passe par-dessus l'épaule, tir par-dessus l'épaule, tir qui rebondit, feinte en puissance, roulement, mise au jeu, position défensive du corps, attaque avec le bâton, créer un espace

TACTIQUE

Positions sur le terrain, passe et va, coupe, changements de formation, sortie de zone, mise au jeu

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

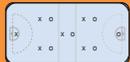
RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS :

Terrain réglementaire

DIMENSION DU FILET :

4' large sur 4' haut



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but
De 12 à 15 joueurs par équipe

CONTACT



Option L: Plein contact
Option A: Placer et pousser
Option X: Pression égale

TABLEAU D'AFFICHAGE

DOMICILE VISITEURS

0 0

Tenue de la feuille de pointage
Une différence de plus de 5 buts n'est pas affichée

ÉQUIPEMENT

Casque, gants, masque, protège-dents. Genouillères (optionnel), coudières, épaulières, protège-bras et protège-reins. Suspensoir et équipement de protection pour les filles. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 86,36 cm (34 po). Gardiens de but : équipement de catégorie 1



ARBITRAGE



Introduction des arbitres. Règles modifiées de l'ACC. Application de la règle de repli (Options A et X seulement)

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes
Tous les joueurs sont incités à jouer comme gardien de but

MATCHS



Échauffement de 5 minutes,
3 périodes de jeu continu de 12 minutes, Pauses de 3 minutes, Retour au calme

ALIMENTATION



Bouteille d'eau, collations saines
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée



CROSSE EN ENCLOS - Apprendre à s'entraîner

Pee Wee (11 à 12 ans)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Habiletés et tactiques plus avancées
- Introduction de la compétition
- Introduction de l'entraînement mental
- Règles de base et esprit sportif
- Activité physique
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Mettre l'accent sur la vitesse et la flexibilité

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Tir intérieur, feintes, tenir son bâton vers l'intérieur du terrain, défense sur le terrain ouvert

TACTIQUE

Blocs et écrans, jeux établis, 2 contre 1 et 3 contre 2, sortie de zone, affaïssement défensif un contre un, jeux de puissance offensifs et défensifs, offensive en infériorité numérique

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs, communication

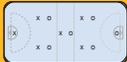
RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS :

Terrain réglementaire

DIMENSION DU FILET :

4' large sur 4' haut



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but
De 12 à 15 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE

Règles de l'ACC

CONTACT



Règles de l'ACC

ÉQUIPEMENT

Casque, gants, masque, protège-dents. Genouillères (optionnel), coudières, épaulières, protège-bras et protège-reins. Suspensoir et équipement de protection pour les filles. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 86,36 cm (34 po). Gardiens de but : équipement de catégorie 2.

MATCHS



Échauffement de 10 minutes.
2 périodes de jeu continu de 15 minutes. 1 période de jeu à temps arrêté de 15 minutes. Pausas de 3 minutes. Retour au calme.

ALIMENTATION

Bouteille d'eau, collations saines.
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée.



CROISSANCE –

poussée de croissance rapide-soudaine



Mesurer annuellement



FAMILLE : Faire l'éloge de l'effort, non des résultats, être positif, faire l'éloge de la performance des deux équipes, ne pas hurler d'instructions
JOUEURS : Honorer le jeu, nouvelles amitiés, participation égale, travail d'équipe, gagner avec dignité et perdre avec grâce, bénévolat

OBJECTIFS DU DLTA

- PLAISIR et activité physique
- Perfectionner les habiletés et les tactiques
 - Poursuivre l'entraînement mental
 - Éthique et esprit sportif
 - Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination
 - Mettre l'accent sur l'endurance, la capacité aérobique
 - Amorcer le dépistage des talents

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Passe par-dessus l'épaule, tir latéral

TACTIQUE
Marque avec deux défenseurs, harcèlement, transitions

GARDIENS DE BUT
Position, angles, passes, arrêt de tirs, communication

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS :
Terrain réglementaire
DIMENSION DU FILET: 4' large sur 4' haut



JOUEURS PAR ÉQUIPE
5 contre 5, plus gardien de but
De 12 à 15 joueurs par équipe
Introduction de la sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



Échauffement de 10 minutes
3 périodes de jeu à temps
arrêt de 15 minutes
Pauses de 5 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Bouteille d'eau, collations saines.
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée.

CROISSANCE –
poussée de croissance rapide-soudaine



Mesurer trimestriellement



OBJECTIFS DU DLTA

- PLAISIR et activité physique
- Accroître la compétition
- Perfectionner les habiletés et les tactiques
- Poursuivre l'entraînement mental
- Éthique et esprit sportif
- Mettre l'accent sur la vitesse, la capacité aérobique
- Offrir le recrutement tardif

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

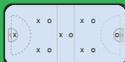
TECHNIQUE
Acquérir et raffiner toutes les habiletés

TACTIQUE
Mur, 6 contre 5, crosse situationnelle

GARDIENS DE BUT
Position, angles, passes, arrêt de tirs, communication

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS :
Terrain réglementaire
DIMENSION DU FILET : 4' large sur 4' haut



JOUEURS PAR ÉQUIPE
5 contre 5, plus gardien de but
De 15 à 20 joueurs par équipe
Sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



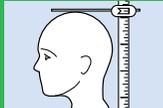
Échauffement de 10 minutes
3 périodes de jeu à temps arrêté de 20 minutes
Pauses de 5 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Bouteille d'eau, collations saines.
Pas de boisson gazeuse, de croustilles ou de collation sucrée.

CROISSANCE –
poussée de croissance rapide-soudaine



Mesurer trimestriellement



OBJECTIFS DU DLTA

- Accroître la compétition
- Habiletés et tactiques avancées
- Introduire l'entraînement physique à l'année longue
- Entraînement de la force
- Éthique et esprit sportif
- Poursuivre l'entraînement mental
- Poursuivre le recrutement tardif
- Commencer à se spécialiser en crosse

HABILETÉS À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Raffiner toutes les habiletés

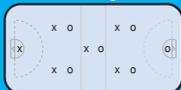
TACTIQUE
Acquérir et raffiner toutes les tactiques

GARDIENS DE BUT
Acquérir et raffiner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but
De 20 à 25 joueurs par équipe
Sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



Échauffement de 30 minutes
3 périodes de jeu à temps
arrêté de 20 minutes
Pauses de 10 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Hydratation
et nutrition
avancées



OBJECTIFS DU DLTA

- Accroître la compétition
- Habiletés et tactiques avancées
- Introduire l'entraînement physique à l'année longue
- Éthique et esprit sportif
- Perfectionner l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse

HABILITÉS À CE NIVEAU

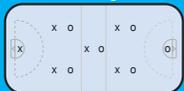
TECHNIQUE
Raffiner toutes les habiletés

TACTIQUE
Raffiner toutes les tactiques

GARDIENS DE BUT
Raffiner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS / FILET
Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE
5 contre 5, plus gardien de but
De 20 à 25 joueurs par équipe
Sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



Échauffement de 30 minutes
3 périodes de jeu à temps arrêté de 20 minutes
Pauses de 10 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées

OBJECTIFS DU DELTA

- Remporter des titres
- Habiletés et tactiques avancées
- Entraînement physique à l'année longue
- Environnement d'entraînement avec plein soutien de l'équipe d'amélioration de la performance
- Éthique et esprit sportif
- Poursuivre l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse

HABILETÉS À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Raffiner et perfectionner toutes les habiletés

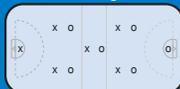
TACTIQUE
Raffiner et perfectionner toutes les tactiques

GARDIENS DE BUT
Raffiner et perfectionner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but
De 20 à 25 joueurs par équipe
Sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



Échauffement de 30 minutes
3 périodes de jeu à temps arrêté de 20 minutes
Pauses de 10 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées

OBJECTIFS DU DLTA

- Remporter des titres
- Habiletés et tactiques avancées
- Entraînement physique à l'année longue
- Environnement d'entraînement avec plein soutien de l'équipe d'amélioration de la performance
- Perfectionner l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse
- Éthique, esprit sportif, excellence et respect

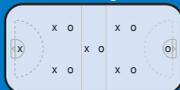
HABILETÉS À CE NIVEAU

- TECHNIQUE**
Perfectionner toutes les habiletés
- TACTIQUE**
Perfectionner toutes les tactiques
- GARDIENS DE BUT**
Perfectionner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

5 contre 5, plus gardien de but

25 joueurs par équipe

Sélection d'équipes

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE

Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

MATCHS



Échauffement de 30 minutes
3 périodes de jeu à temps
arrêt de 20 minutes
Pauses de 10 minutes
Retour au calme

ALIMENTATION



Hydratation
et nutrition
avancées

CROSSE EN ENCLOS - Vie active

Compétition (Senior B et C) / Récréation (Maîtres)

OBJECTIFS DU DLTA

- Mieux-être et loisirs
- Divisions par habiletés, compétition et loisirs
- Redonner à la crosse
- Plaisir, équité et rester en santé

HABILETÉS À CE NIVEAU

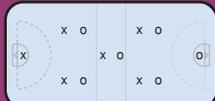
TECHNIQUE
Maintenir toutes les habiletés

TACTIQUE
Maintenir toutes les tactiques

GARDIENS DE BUT
Maintenir toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DE L'ENCLOS / FILET
Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE
Compétition: 25 joueurs par équipe
Récréation: 12 à 20 joueurs par équipe

ÉQUIPEMENT



Compétition: Règles de l'ACC
Récréation: Casque, masque, gants, équipement de catégorie 3 (gardien de but)

CONTACT



Compétition:
Règles de l'ACC
Récréation: Règles modifiées de l'ACC

ARBITRAGE



Compétition:
Règles de l'ACC
Récréation: Règles modifiées (Voir l'annexe A - Règles pour les maîtres (crosse en enclos))

TABLEAU D'AFFICHAGE

DOMICILE VISITEURS

0 0

Tenue de la feuille de pointage

MATCH



Compétition: Échauffement de 30 minutes, 3 périodes de jeu à temps arrêté de 20 minutes, Pauses de 10 minutes, Retour au calme
Récréation: Échauffement de 5 minutes, 2 périodes de jeu continu de 15 minutes, 1 période de jeu à temps arrêté de 12 minutes, Pauses de 3 minutes, Retour au calme

ALIMENTATION



Compétition:
Hydratation et nutrition avancées
Récréation:
Bouteille d'eau



*Association
canadienne
de crosse*



Tél : 613 260-2028

Télec : 613 260-2029

Pour plus de renseignements, consultez www.lacrosse.ca – et participez au développement de notre excellent sport.