



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.

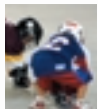
Grandir avec la crosse

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.



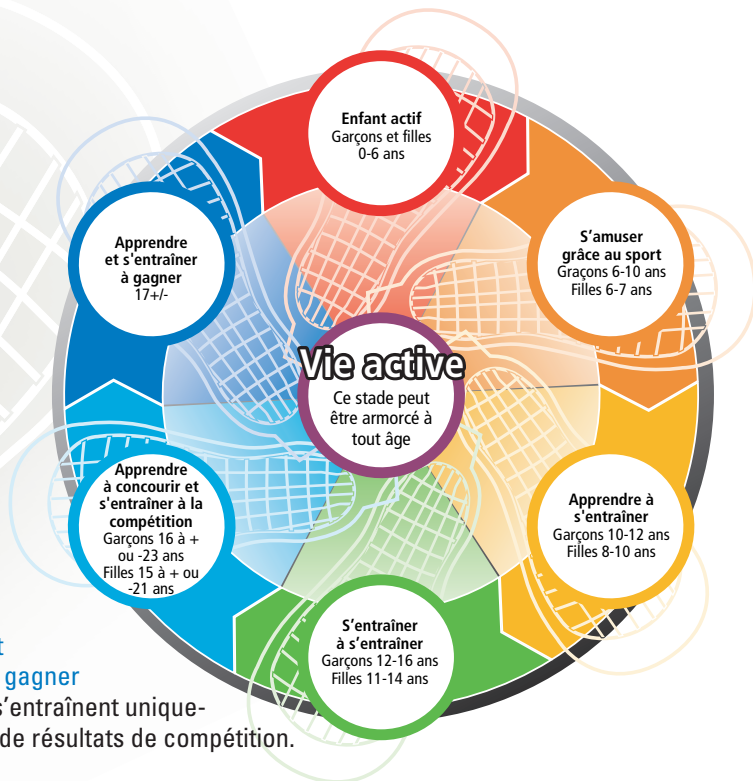
Apprendre et s'entraîner à gagner

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 AU CHAMP MASCULINE



CROSSE AU CHAMP MASCULINE - **Enfant actif** Mini-atome (6 ans et moins)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : bercement, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule
Défensive : position défensive du corps, levées

TACTIQUE

Offensive : changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

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

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

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



JOUEURS PAR ÉQUIPE

6 contre 6 (2-2-2), plus gardien de but,
De 12 à 15 joueurs par équipe

FILET / MARQUE DE BUTS



Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, balle molle, protège-dents, suspensoir. Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives.

ARBITRAGE



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

SUBSTITUTS



Participation égale
Changements aux 3 minutes

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes.
2 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pause de 5 minutes. Retour au calme.
Mises au jeu optionnel.

ALIMENTATION

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



CROSSE AU CHAMP MASCULINE - **Enfant actif** Mini-atome (6 ans et moins)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : bercement, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule
Défensive : position défensive du corps, levées

TACTIQUE

Offensive : changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

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

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Jouer en travers du terrain, sur 1/3 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

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

FILET / MARQUE DE BUTS



Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, balle molle, protège-dents, suspensoir. Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives.

ARBITRAGE



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

SUBSTITUTS



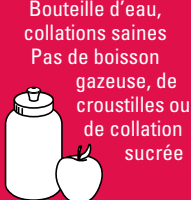
Participation égale
Changements aux 3 minutes

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

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, coopération, nouvelles expériences, bénévolat

CROSSE AU CHAMP MASCULINE - **Enfant actif** Mini-atome (6 ans et moins)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : bercement, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule
Défensive : position défensive du corps, levées

TACTIQUE

Offensive : changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

Aucun gardien de but à ce stade

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Jouer en travers du terrain, sur 1/3 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

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

FILET / MARQUE DE BUTS



Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, balle molle, protège-dents, suspensoir. Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives.

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 sifflet.

SUBSTITUTS



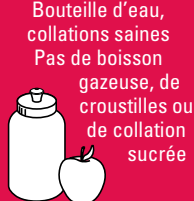
Participation égale
Changements aux 3 minutes

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 AU CHAMP MASCULINE - S'amuser grâce au sport 1

Atome (7 à 8 ans)

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Présenter les habiletés
- Règles de base et esprit sportif
- Activité physique

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : berce-ment, protection du bâton, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule, mise au jeu
Défensive : position défensive du corps, levées, mise en échec du bout du bâton

TACTIQUE

Offensive : Coupe, passe et va, mises au jeu, changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

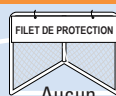
Règlementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9 (3-3-3), plus gardien de but, De 16 à 18 joueurs par équipe

FILET / MARQUE DE BUTS



Aucun

but dans le filet de protection

Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Règles de l'ACC

TABLEAU D'AFFICHAGE

DOMICILE VISITEURS

0 0

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

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, protège-dents, suspensoir, balle molle (optionnel).
Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives

ARBITRAGE



Introduction des arbitres.
Règles modifiées de l'ACC.

SUBSTITUTS



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

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 20 minutes.
Pause de 5 minutes.
Retour au calme.

ALIMENTATION

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



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

- Présenter les habiletés
- Règles de base et esprit sportif
- Activité physique

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : berce-ment, protection du bâton, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule, mise au jeu
Défensive : position défensive du corps, levées, mise en échec du bout du bâton

TACTIQUE

Offensive : Coupe, passe et va, mises au jeu, changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Moitié du terrain sur la largeur



JOUEURS PAR ÉQUIPE

6 contre 6 (2-2-2), plus gardien de but. De 12 à 15 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune marque affichée.

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

FILET / MARQUE DE BUTS



but dans le filet de protection

Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, protège-dents, suspensoir, balle molle (optionnel). Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives

ARBITRAGE



Les entraîneurs demeurent sur le terrain. Des arbitres pourraient être introduits. Règles modifiées de l'ACC. Pénalités optionnel.

SUBSTITUTS



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

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes.
2 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pause de 5 minutes. Retour au calme.
Mises au jeu optionnel.

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 et esprit sportif
- Activité physique

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : berce-ment, protection du bâton, récupération, réception, passe et tir par-dessus l'épaule, mise au jeu
Défensive : position défensive du corps, levées, mise en échec du bout du bâton

TACTIQUE

Offensive : Coupe, passe et va, mises au jeu, changement de rythme, se rendre en courant dans l'espace

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Jouer en travers du terrain, sur 1/3 de la longueur du terrain réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

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

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

FILET / MARQUE DE BUTS



Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

ÉQUIPEMENT



Casque, masque, protège-dents, suspensoir, balle molle (optionnel).
Le bâton ne peut pas mesurer plus de 36 pouces. Genouillères, coudières et épaulières facultatives

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 sifflet.

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



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : tir qui rebondit, feinte en puissance, esquivé divisée, esquivé de face, changement de mains

TACTIQUE

Offensive : positions sur le terrain, changements de formation, sorties de zone
Défensive : pression haute

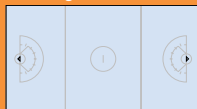
GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9 (3-3-3), plus gardien de but. De 16 à 18 joueurs par équipe

FILET / MARQUE DE BUTS



Aucun but dans le filet de protection

Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Règles de l'ACC

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



Équipement réglementaire
Le bâton ne peut pas mesurer moins de 34 po.
Longs poteaux modifiés (manche de 5' du gardien de but)

ARBITRAGE



Introduction des arbitres
Règles modifiées de l'ACC

SUBSTITUTS



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

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 20 minutes.
Pause de 5 minutes.
Retour au calme.

ALIMENTATION

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



CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS ENTRAÎNEUR COMMUNAUTAIRE - DÉVELOPPEMENT

CROSSE AU CHAMP MASCULINE - S'amuser grâce au sport 2

Novice (9 à 10 ans)

OPTION X

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

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

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : tir qui rebondit, feinte en puissance, esquivé divisée, esquivé de face, changement de mains

TACTIQUE

Offensive : positions sur le terrain, changements de formation, sorties de zone
Défensive : pression haute

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tir

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Moitié du terrain sur la largeur



JOUEURS PAR ÉQUIPE

6 contre 6 (2-2-2), plus gardien de but, 12 à 15 joueurs par équipe

FILET / MARQUE DE BUTS



Filets modifiés. Filet de crosse au champ avec bande ou filet de 4 sur 4. Enceinte réglementaire.

CONTACT



Contact sur la main inférieure seulement

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Équipement réglementaire, balle molle (optionnel).
Le bâton ne peut pas mesurer moins de 34 po.
Longs poteaux modifiés (manche de 5' du gardien de but)

ARBITRAGE



Les entraîneurs demeurent sur le terrain.
Introduction des arbitres.
Règles modifiées de l'ACC.
Pénalités optionnel.

SUBSTITUTS



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

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes.
2 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pause de 5 minutes. Retour au calme.
Mises au jeu optionnel.

ALIMENTATION

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



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
- Introduction de la compétition
- Introduction de l'entraînement mental
- Règles de base et esprit sportif
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination et mettre l'accent sur la vitesse et la flexibilité

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Offensive : tir intérieur, feintes, percée à partir de x, feinte pivotante, tirs à la course, habiletés de maniement du bâton

Défensive : tenir son bâton vers l'intérieur du terrain, défense sur terrain ouvert, mise en échec frappée, jeu de pieds défensif, position défensive du corps, mises en échec pour emporter

TACTIQUE

Offensive : systèmes offensifs d'équipe, écrans, jeux de puissance, mises au jeu
Défensive : affaïssement défensif, infériorité numérique

GARDIENS DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs, communication

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

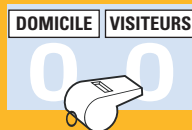
9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 18 joueurs par équipe

CONTACT



Règles de l'ACC

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE

Arbitres, Règles de l'ACC

ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

Le bâton ne peut pas mesurer moins de 34 po

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 25 minutes. Pausas de 2 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

OBJECTIFS DU DLTA

- PLAISIR et activité physique
- Éthique et esprit sportif
- Introduction de la sélection d'équipes
- Amorcer le dépistage des talents
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination et mettre l'accent sur l'endurance et la capacité aérobie

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Offensive : tir par en dessous, tir latéral, alimenter, feintes combinées, mise en échec frappée
Défensive : retenues

TACTIQUE
Offensive : 2 contre 1 et 3 contre 2, jeux établis
Défensive : glissement, défense 2 contre 1 et 3 contre 2, marque avec deux défenseurs, défense d'équipe

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

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET
Terrain / filet réglementaire



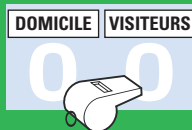
JOUEURS PAR ÉQUIPE
9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 18 joueurs par équipe

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

SÉANCES



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 30 minutes. Pauses de 2 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
- Éthique et esprit sportif
 - Spécialisation par position
 - Offrir le recrutement tardif
 - Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination et mettre l'accent sur la vitesse et la capacité aérobique

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Offensive : passe par-dessus l'épaule, mises en échec corporelle
Défensive : passe (poteau), mises en échec anticipées

TACTIQUE
Offensive : inversée, jeu à deux joueurs, crosse situationnelle
Défensive : milieu de terrain avec long bâton

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

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET
Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE
9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 18 joueurs par équipe

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

SÉANCES

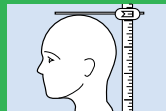


Échauffement de 12 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pausas de 2 minutes. Retour au calme.

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
- Éthique et esprit sportif
- Spécialisation en crosse
- Entraînement de la force
- Introduire l'entraînement à l'année longue et hors terrain
- Offrir le recrutement tardif

HABILITÉS À CE NIVEAU

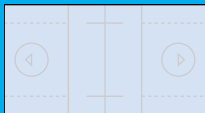
TECHNIQUE
Acquérir et raffiner toutes les habiletés

TACTIQUE
Acquérir et raffiner toutes les tactiques

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

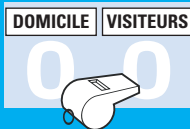
Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 23 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE
Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

SÉANCES



Échauffement de 20 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pauses de 2 minutes. Retour au calme.

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées

OBJECTIFS DU DLTA

- Habiletés et tactiques avancées
- Entraînement physique à l'année longue
- Former des équipes spécialisées
- Perfectionner l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse
- Éthique, esprit sportif, excellence et respect

HABILETÉS À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Raffiner toutes les habiletés

TACTIQUE
Raffiner toutes les tactiques

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 23 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE

Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

SÉANCES



Échauffement de 20 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pausas de 2 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 les équipes spécialisées
- Perfectionner l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse
- Éthique, esprit sportif, excellence et respect

HABILETÉS À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Raffiner et perfectionner toutes les habiletés

TACTIQUE
Raffiner et perfectionner toutes les tactiques

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire

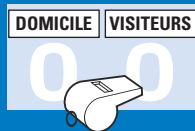


JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 23 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

SÉANCES



Échauffement de 20 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pauses de 2 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 les équipes spécialisées
- Perfectionner l'entraînement mental
- Éthique, esprit sportif, excellence et respect

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9, plus gardien de but
De 16 à 23 joueurs par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

CONTACT / ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

HABILETÉS À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Perfectionner toutes les habiletés

TACTIQUE
Perfectionner toutes les tactiques

SÉANCES



Échauffement de 20 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pauses de 2 minutes. Retour au calme.

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées

CROSSE AU CHAMP MASCULINE - Vie active

Compétition (Senior) / 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

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEURS PAR ÉQUIPE

9 contre 9, plus gardien de but

Compétition: 23 joueurs par équipe.

Récréation: De 16 à 23 joueurs par équipe

CONTACT



Compétition: Règles de l'ACC

Récréation: Contact sur le main inférieure seulement

ARBITRAGE



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

ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC

ALIMENTATION



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



SÉANCES DE MATCH

Compétition: Échauffement de 20 minutes. 4 périodes de jeu continu de 20 minutes. Pausas de 2 minutes. Retour au calme.
Récréation: Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 25 minutes. Pause de 10 minutes. Retour au calme.



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, aimer la participation, gagner avec dignité et perdre avec grâce, bénévolat



*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.*