

# Guide des parents et des joueurs de crosse



*Association  
Canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*



# Table des matières

## Au sujet de ce guide

Introduction .....	1
Comment les parents peuvent aider .....	2
Liste de contrôle pour les parents et les enfants .....	3

## Le sport de la crosse

Histoire de la crosse .....	4
-----------------------------	---

### Le sport de la crosse

Les programme .....	6
Équipement du joueur .....	8
Équipement du gardien de but .....	9
Bâtons et balles .....	10
Les règlements .....	11

### Le sport de la crosse au champ masculine

Les programme .....	13
Équipement du joueur .....	15
Équipement du gardien de but .....	16
Bâtons et balles .....	17
Les règlements .....	18

### Le sport de la crosse au champ féminine

Les programmes .....	19
Équipement du joueur .....	20
Bâtons et balles .....	21
Les règlements .....	22

## Habilités de base

Tenue du bâton .....	25
Récupération de la balle .....	26
Berçer .....	27
Le lancer .....	28
La réception .....	29

## Organismes

Association canadienne de crosse .....	30
Associations provinciales .....	31

© Association canadienne de crosse, 2006

Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission intégrale ou partielle, par toute forme ou tout moyen électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou tout système d'entreposage et de récupération de l'information de la présente publication faite sans le consentement, par écrit, de l'Association canadienne de crosse est strictement interdite.

Individus apparaissant sur les photos: Craig et Gerard Cowie, Alex, Chris et Jessica Jenkins

## Au sujet de ce guide

### Introduction

Afin d'aider les parents et les joueurs à mieux comprendre le sport de la crosse, l'Association canadienne de crosse a produit le Guide de la crosse pour les parents et les joueurs.

Ce guide vous fournira de l'information générale afin de vous aider, vous et votre enfant, à retirer le maximum de votre participation à la crosse. En tant que parent, vous pourrez :

1. comprendre comment se joue ce sport véritablement canadien;
2. saisir les habilités de base;
3. comprendre ce dont votre enfant a besoin pour trouver vraiment agréable la pratique du sport; et
4. savoir où vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires sur les programmes et les compétitions.

#### Le saviez-vous ?

La crosse est le sport national d'été du Canada.

« Gagner n'est pas tout; c'est la volonté de gagner qui compte »

Vince Lombardi

Le but de la crosse est d'avoir du plaisir. En tant que parent, vous pouvez jouer un rôle vital dans le développement de votre enfant par le plaisir du jeu. Soyez positif quant à la participation de votre enfant. Encouragez. Soutenez. Offrez votre aide. Écoutez. Soyez attentif au progrès de votre enfant. Soyez un modèle positif. Rappelez-vous et rappelez à votre enfant que gagner n'est pas tout.



## Comment les parents peuvent aider

**Agir et non gagner  
Jouer et non marquer  
La gloire est dans l'action**

**Université du Nebraska**

Soutenez votre enfant en l'encourageant et en démontrant de l'intérêt quant à son progrès. Aidez votre enfant à travailler à améliorer ses habiletés et son bon esprit sportif à chaque partie. Enseignez à votre enfant que le travail et un effort honnête sont plus importants que la victoire; ainsi, votre enfant sera toujours gagnant, quelle que soit l'issue de la partie!

Soyez un modèle positif pour votre enfant. Applaudissez les beaux jeux de l'équipe adverse comme ceux de l'équipe de votre enfant.

Laissez votre enfant fixer ses propres objectifs et jouer pour lui-même. Ne lui parlez pas constamment de gagner des parties.

Offrez un appui positif à votre enfant pour l'aider à atteindre ses buts et à vaincre sa peur naturelle de l'échec. Si votre enfant commet une erreur, rappelez-vous que cela fait partie de l'apprentissage; encouragez les efforts de votre enfant et attirez l'attention sur ses réussites.

Abstenez-vous de jouer l'arbitre ou l'entraîneur en coulisse; ces officiels sont habituellement des parents comme vous, qui offrent bénévolement de leur temps pour aider à rendre positive l'expérience de votre enfant à la crosse. Eux aussi ont besoin de votre appui.

Offrez vos services comme bénévole : vous pouvez être chauffeur, chronométreur, marqueur officiel, chargé du financement ou de l'équipement, etc.



## Liste de contrôle pour les parents et les joueurs de crosse

- Respectez toujours les règlements.
- Ne vous mettez pas en colère.
- Applaudissez les beaux jeux des deux équipes.
- Ne dites pas d'inepties, ne piquez ni n'insultez l'adversaire.
- Que vous soyez gagnant ou perdant, ne manquez pas de serrer la main de l'adversaire et des officiels après une partie.
- Ne criez pas après vos coéquipiers s'ils commettent une erreur. Ne critiquez jamais vos coéquipiers ou vos entraîneurs en coulisse.
- Admettez vos erreurs au lieu de vous trouver des excuses ou de blâmer les autres.
- Faites toujours de votre mieux, même quand votre équipe tire beaucoup de l'arrière .
- Faites remarquer les erreurs d'arbitrage en votre faveur.
- Ne discutez pas les décisions de l'arbitre qui pénalisent votre équipe.
- N'attirez pas l'attention sur vous.



# Le sport de la crosse

## Histoire de la crosse

La crosse est aussi connue sous les noms de baggataway et de tewaarathon.

La crosse était une activité profondément spirituelle jouée par les Amérindiens pour la gloire de leurs tribus.

Au cours des années 1840 les premières parties de crosse furent jouées entre les Amérindiens et les citoyens.

La crosse a été proclamée sport national du Canada par le Parlement en 1859.

En 1867, l'Association nationale de crosse devint le premier comité directeur canadien d'un sport voué à la gouverne de ce sport.

La crosse était le sport dominant au Canada au tournant du 20<sup>e</sup> siècle.

En 1901, Lord Minto, Gouverneur général du Canada, fit don d'une coupe d'argent qui, aujourd'hui, est l'emblème du championnat junior de crosse au Canada.

Les années 1930 virent la création de la crosse intérieure, aussi connue sous le nom de crosse en enclos.

Au milieu des années 1930, la crosse en enclos a remplacé la crosse au champ et est devenue le sport officiel de l'Association canadienne de crosse.

La crosse a été reconfirmée par le Parlement comme sport national d'été du Canada en 1994.

### Le saviez-vous ?

La crosse est aussi connue sous les noms de baggataway et de tewaarathon.



## Les quatre versions de la crosse

### La crosse en enclos

- Se joue sur un plancher d'arène de dimension standard.
- Se joue à six joueurs, incluant le gardien de but
- Semblable au basketball en ce que les cinq joueurs participent à l'offensive et à la défensive.
- Le tir obligatoire aux 30 secondes rend le jeu rapide et excitant.



### La crosse au champ (crosse internationale)

- Se joue à l'extérieur sur un terrain de 100 mètres par 55.
- L'équipe se compose de 10 joueurs : un gardien de but, 3 attaquants, 3 joueurs de mi terrains et 3 défenseurs.
- Diffère de la crosse en enclos par le style de jeu et par la stratégie. Il n'y a pas de tir obligatoire aux 30 secondes, de telle sorte que le jeu est plus stratégique et repose davantage sur la possession et le contrôle de la balle.



### La crosse féminine

- Un jeu rapide, aux mouvements fluides.
- Se joue sur un terrain de 100 mètres par 55 avec 12 joueuses par équipe. La crosse féminine est un sport sans contact.
- Aucun échec agressif avec le bâton ou avec le corps n'est permis.



### L'inter-crosse

- La version la plus récente du sport.
- Les participants utilisent un bâton fait de plastique moulé et une balle de caoutchouc mou.
- Facile à jouer et adaptable à un grand nombre de cadres physiques, les participants apprennent rapidement les habiletés de base pour ramasser, avoir possession, passer et attraper la balle.
- Comme activité et comme sport, l'inter-crosse est un instrument idéal d'éducation et de récréation.





# Le sport de la crosse

## Les programmes de crosse

### Saviez-vous ?


Wayne Gretzky, Brendan Shanahan et Joe Nieuwendyk, de la Ligue Nationale de Hockey, ont joué à la crosse en enclos au Canada.

Chaque association provinciale a juridiction sur ses clubs, ligues et associations, mais partage avec les autres une structure commune comme suit :

### Ligues de participation (Ligues maison)

- À la base d'une organisation, des équipes sont formées pour organiser le jeu à titre récréatif.
- Les objectifs sont le plaisir du jeu, la forme physique et le développement des habiletés.
- Selon le niveau d'âge, le contact sera permis ou non.
- Pour les catégories plus jeunes, les modifications aux règlements peuvent comprendre : l'utilisation de bâtons d'intercrosse seulement; changement de joueurs aux 3 minutes; l'équipe attaquante doit libérer la zone offensive quand la balle est retournée; tirs de pénalité; règle de possession limitée à 5 secondes; nombre minimal de passes obligatoires avant un lancer au but, etc.
- La saison commence habituellement au printemps et se termine à la fin de l'été.
- Les niveaux d'habiletés varient et les équipes sont ordinairement équilibrées afin d'encourager les jeunes joueurs.



<u>AGE</u>	<u>CATEGORIE</u>	Ex-
6 ans et moins	Mousttique	
7-8 ans	Atome	
9-10 ans	Novice	
11-12 ans	Pee Wee	
13-14	Bantam	
15-16 ans	Midget	
17-18 ans	Intermédiaire/juvenile	
17-21 ans	Junior	
21 ans et plus	Senior	
35 ans et plus	Maîtres	

## Programmes de crosse

### Programme compétitif

- Le niveau suivant comprend les meilleurs joueurs de l'organisation qui concourent en tant que sélections, équipes d'étoiles ou équipes représentatives.
- Il existe des niveaux divers de compétition qui peuvent être définis par le niveau d'habileté (A, B, C, etc) ou par l'âge.
- Les championnats nationaux ont lieu annuellement : junior, senior et mineur (moins de 16 ans).

### Élite

- C'est la coupe Minto qui récompense l'équipe junior (17-21) gagnante du championnat national.
- Les meilleurs joueurs senior du Canada (plus de 21 ans) jouent pour la coupe Mann.
- Les athlètes de niveau Élite sont admissibles à des bourses d'études sportives dans les universités américaines.
- La grande majorité des joueurs de l'équipe nationale canadienne de crosse au champ ont joué à la crosse en enclos.

### Ligue professionnelle

- Après l'absence, depuis les années 1970, d'une ligue professionnelle en Amérique du nord, la Ligue nationale de crosse (LNC) observe une énorme résurgence au Canada.
- La ligue est composée d'équipes canadiennes et américaines.
- Il n'est pas rare pour les équipes de jouer devant des foules de plus de 10,000 spectateurs.

### Le saviez-vous ?

Les frères Gait, dont les succès ont été reconnus à tous les niveaux de la crosse (coupe Mann, NCAA, LNC, Coupe du monde) ont commencé leur carrière dans le programme de ligue maison à Victoria.



## Équipement du joueur

### Casque et masque protecteurs

Ils doivent être approuvés par la CSA ou la NOCSAE et être munis d'une mentionnière.



### Épaulettes

Un seul morceau ajustable protégeant les épaules et la bras.



**Protecteurs de coudes**  
L'utilisation d'épaulettes de hockey permet une protection supplémentaire grâce aux protecteurs de coudes et de bras.



**Support athlétique et courroie de coquille**



### Protecteurs de reins et de dos

Un protecteur léger en plastique fait d'une seule pièce qui protège le dos et les reins.

### Gants

Les gants de crosse (pour la crosse en enclos ou la crosse au champ) offrent une excellente protection.



**Souliers de basketball ou de tennis**

## Équipement du gardien de but

### Casque, masque et protecteur de gorge

Le casque et le masque doivent être approuvés par la CSA ou la NOCSAE et être munis d'une mentionnière. Un protecteur de gorge est attaché au masque pour offrir une protection supplémentaire à la gorge et au cou.



### Plastron et protège-bras

Ils protègent les épaules et les bras.



### Culottes de gardien de but

Des culottes de hockey protègent la taille et les cuisses.



### Support athlétique et courroie de coquille



### Jambières

Elles sont faites de plastique dur et attachées à la jambe, couvrant la cheville et le dessus du pied.



### Gants de gardien de but

Les gants de crosse (pour la crosse en enclos ou la crosse au champ) offrent une excellente protection.



### Souliers de basketball ou de tennis

## Bâtons et balles

### Le saviez-vous?

En 1856 le club de crosse de Montréal a été organisé, et en 1860 les règles du jeu ont été standardisées..

### Bâtons

Il existe deux types de bâtons :

1. Le bâton de bois traditionnel a un cadre fait de babiche et de bois et, au choix, une pochette de cuir, filet ou lacet de nylon avec cordes à lancer en cuir.
2. Le bâton à panier moulé, avec pochette de filet ou lacet synthétique ou lacet de babiche avec cordes à lancer en cuir et muni d'un manche de bois ou de métal.

La longueur du bâton de crosse devra se situer entre quarante-deux (42) et quarante-six (46) pouces et sa largeur, entre quatre pouces et demi (4 1/2) et huit (8) pouces. Pour la catégorie Pee Wee et les catégories plus jeunes (voir à la page 6 pour les catégories d'âges), la longueur minimale du bâton pourra être de trente-six (36) pouces.

### Balles

Les balles utilisées pour toutes les parties devront être conformes aux normes de l'Association canadienne de crosse et approuvées par elle. La balle réglementaire est la même que pour la crosse au champ.



## Les règlements du sport de la crosse

### Structure du jeu

Ces règlements précisent les directives de base pour le sport. Les règlements décrivent la surface de jeu, le marquage du terrain, les filets, l'équipement des joueurs et la composition des équipes. Ils incluent aussi des éléments comme la façon dont les buts sont comptés et les règlements relatifs à la zone du gardien de but.

### Déroulement du jeu

Ces règlements décrivent le début et l'arrêt du jeu et les éléments de base quant à la façon de jouer. Ces règlements comprennent celui des 30 secondes (pour lancer au but), celui des 10 secondes (pour sortir la balle de sa zone défensive) ou celui des 5 secondes (temps pendant lequel le gardien de but peut garder possession de la balle dans sa zone). Ces règlements couvrent également les directives relatives aux balles hors-terrain, aux mises au jeu, aux temps morts et à la façon de reprendre le jeu.

### Infractions

La troisième partie des règlements traite de l'inconduite au jeu. Les règlements définissent ce qui est acceptable et ce qui constitue une infraction à l'esprit du jeu. Ces règlements découlent habituellement de trois genres d'inconduite : perturber le déroulement du jeu, tenter d'obtenir un avantage illégal et risquer ou causer une blessure à un adversaire.

La perturbation du déroulement du jeu comprend des infractions telles un bloc, ou le fait de pousser un adversaire lors d'une balle libre. Un avantage illégal peut être, par exemple, un trop grand nombre de joueurs sur le terrain lors d'un changement de ligne. Le risque de blessure constitue la catégorie la plus vaste et comprend des infractions comme cingler, bâton élevé ou échec par derrière.



## Les règlements du sport de la crosse

### Le saviez-vous ?

Les livres de règlements, les manuels pour entraîneurs et autres matériels sont en vente à votre association provinciale.

Trois types de pénalités peuvent être infligées quand un joueur commet une infraction aux règlements.

### 1. Perte de possession

La perte de possession signifie que la balle doit être redonnée à l'adversaire. C'est la pénalité qui s'applique lorsqu'il y a perturbation du déroulement du jeu, par exemple une balle hors-terrain, obstruction par un joueur offensif, ou violation d'un règlement relatif au temps (5, 10 et 30 secondes)

### 2. Tirs de pénalité

C'est la pénalité la plus sévère, que l'on inflige quand un joueur, en commettant une infraction, a enlevé à l'adversaire une occasion évidente de compter, par exemple en faisant trébucher un adversaire qui avait une ouverture, ou, pour un joueur défensif, en touchant la balle avec sa main dans la zone du gardien. Pour ce genre de pénalité, le jeu est arrêté et un joueur se voit accorder un tir au but sans opposition.

### 3. Pénalités en perte de minutes de jeu

Pour ce genre de pénalité, le joueur ayant commis l'infraction est retiré du jeu pour une période de temps déterminée. La longueur de la pénalité va de deux minutes jusqu'au reste de la partie. Il en existe cinq genres :

- A) Pénalité mineure: deux minutes: elle prend fin si l'adversaire compte un but
- B) Pénalité majeure: cinq minutes: elle prend fin si l'adversaire compte deux buts
- C) Pénalité d'inconduite: dix minutes ou pour le reste de la partie
- D) Expulsion: retrait immédiat du jeu
- E) Pénalité de match: retrait immédiat du jeu entraînant une suspension pour d'autres parties à venir.

## Le sport de la crosse au champ masculine

### Les programmes du sport de la crosse au champ masculine

Chaque association provinciale a juridiction sur ses clubs, ligues et associations, mais partage avec les autres une structure commune comme suit :

#### Ligues de participation (Ligues maison)

- À la base d'une organisation, des équipes sont formées pour organiser le jeu à titre récréatif.
- Les objectifs sont le plaisir du jeu, la forme physique et le développement des habiletés. Selon le niveau d'âge, le contact sera permis ou non.
- Pour les catégories plus jeunes, les modifications aux règlements peuvent comprendre: nombre minimal de passes obligatoire avant un tir au but, jouer sur un plus petit terrain, nombre réduit de joueurs, etc.
- La saison pour la crosse au champ dépend des associations provinciales. Certaines provinces jouent de septembre à avril, d'autres en automne seulement et d'autres tôt au printemps.
- Les niveaux d'habiletés varient et les équipes sont ordinairement équilibrées afin d'encourager les jeunes joueurs.

Exemple des catégories d'âge

U/11  
U/13  
U/16  
U/19  
Senior  
Maîtres



#### Le saviez-vous?

L'association canadienne de crosse est le premier organisme national directeur de sport au Canada.



## Les programmes du sport de la crosse au champ masculine (suite)

### *Programme compétitif:*

- Le niveau suivant comprend les meilleurs joueurs de l'organisation qui concourent en tant que sélections, équipe d'étoiles ou équipes représentatives.
- Il existe des niveaux divers de compétition qui peuvent être définis par le niveau d'habileté (A, B, C, etc) ou par l'âge.

Les championnats nationaux ont lieu annuellement.

Intermédiaire (U/16)

Hommes junior (U/19)

Hommes senior (20 ans et plus)

Élite - Équipes nationales participant aux championnats du monde à chaque 2 ans.

- C'est la coupe Alumni qui récompense l'équipe intermédiaire (U/16) gagnante du championnat national.
- C'est la coupe First Nations qui récompense l'équipe junior (U/19) gagnante du championnat national.
- Les meilleurs joueurs senior du Canada (plus de 20 ans) jouent pour la coupe Ross (1re Div) ou la coupe Victory (2ieme Div).
- Les athlètes de niveau Élite sont admissibles à des bourses d'études sportives dans les universités américaines.



## Équipement du joueur de crosse au champ



### Casque et protecteur facial

Tous les casques et les protecteurs faciaux doivent être approuvés par la CSA pour le hockey sur glace, ou par le CONSES. Les casques doivent être munis d'une mentonnière et ne peuvent être modifiés par rapport à leur forme initiale. Ils doivent être tels qu'il est impossible que la tête du bâton ou la balle puisse venir en contact avec le visage du joueur.



### Protège-dents (obligatoire)



### Épaulettes (facultatives)

Il s'agit d'un protecteur en une seule pièce fait dans un matériau souple et durable. S'il est bien ajusté, il protège le haut du corps et les épaules.



### Protecteurs de reins et de dos

Un protecteur léger en plastique fait d'une seule pièce qui protège le dos et les reins.

### Protège-bras—2 types

Ils sont légers et faits de plastique dur. Ils protègent tout le bras tout en permettant la pleine amplitude des mouvements des bras au niveau du coude.



### Support athlétique (Les garçons doivent en porter).



### Gants

Les gants de crosse au champ ou en enclos sont très souples et protègent très bien. On peut utiliser des gants de hockey, mais ils n'accrochent pas autant et ne donnent pas autant de maniabilité.

### Chaussures moulées à crampons



## Équipement du gardien de but



### Casque et protecteur facial

Tous les casques et les protecteurs faciaux doivent être approuvés par la CSA pour le hockey sur glace, ou par le CONSES. Les casques doivent être munis d'une mentonnière et ne peuvent être modifiés par rapport à leur forme initiale. Ils doivent être tels qu'il est impossible que la tête du bâton ou la balle puisse venir en contact avec le visage du joueur.



### Protège-dents (obligatoire)



### Protecteur de poitrine (obligatoire)

Un protecteur en mousse de haute densité. Il est souple et protège tout en permettant la pleine amplitude des mouvements.



### Epaulettes (facultatifs)

Il s'agit d'un protecteur en une seule pièce fait dans un matériau souple et durable. S'il est bien ajusté, il protège le haut du corps et les épaules.

### Protège-bras (facultatifs)

Ils sont légers et faits de mousse de haute densité. Ils protègent tout le bras tout en permettant la pleine amplitude des mouvements des bras au niveau du coude.



### Protecteurs de reins et de dos

Un protecteur léger en plastique fait d'une seule pièce qui protège le dos et les reins.

### Support athlétique

(Les garçons doivent en porter).



### Pantalon de gardien de but

Le gardien de but peut porter un pantalon de survêtement qui doit être de la même couleur que ceux de l'équipe. On recommande qu'il soit d'une couleur différente de celle des pantalons de l'équipe adverse.



### Gants

Les gants de crosse au champ ou en enclos sont très souples et protègent très bien. On peut utiliser des gants de hockey, mais ils n'accrochent pas autant et ne donnent pas autant de maniabilité. Certains joueurs coupent le gant pour ouvrir la paume, mais les doigts doivent rester protégés. Les gardiens de but n'ont pas le droit de porter des gants de gardien de but de hockey.

### Chaussures moulées à crampons



### Le saviez-vous?

Les premières balles ont été fabriquées en peau de daim, en argile, en pierre, et parfois en bois

## Bâtons et balles

### Bâtons

Il existe deux types de bâtons :

1. le bâton de bois traditionnel a un cadre fait de babiche et de bois et, au choix, une pochette de cuir, filet ou lacet de nylon avec cordes à lancer en cuir.
2. le bâton à panier moulé, avec pochette de filet ou lacet synthétique ou lacet de babiche avec cordes à lancer en cuir et muni d'un manche de bois ou de métal.

### ***Il y a deux longueurs différentes de bâtons de crosse permis dans le jeu de crosse au champ.***

- Le bâton court sera d'une longueur de bout en bout de 40 pouces à 42 pouces
- Le bâton long sera d'une longueur de bout en bout de 52 pouces à 72 pouces
- Une équipe peut n'avoir pas plus de quatre bâtons longs (à l'exclusion du gardien de but indiqué) sur le champ du jeu, n'importe quand.

Le gardien de but sera une exception:

Il peut y avoir un bâton jusqu'à 15 pouces à l'intérieur de la mesure en service par chaque équipe n'importe quand. La longueur du bâton de gardiens de but sera de bout en bout entre 40 pouces et 72 pouces.

### Balles

Les balles utilisées pour toutes les parties devront être conformes aux normes de l'Association canadienne de crosse et approuvées par elle. La balle réglementaire est la même que pour la crosse en enclos.



## Les règlements du sport de la crosse au champ masculine

### *Structure du jeu*

Ces règlements précisent les directives de base pour le sport. Les règlements décrivent la surface de jeu, le marquage du terrain, les filets, l'équipement des joueurs et la composition des équipes. Ils incluent aussi des éléments comme la façon dont les buts sont comptés et les règlements relatifs à la zone du gardien de but.

### *Déroulement du jeu*

Ces règlements décrivent le début et l'arrêt du jeu et les éléments de base quant à la façon de jouer. Ces règlements comprennent le lancer au but, sortir la balle de sa zone défensive et le temps pendant lequel le gardien de but peut garder possession de la balle dans sa zone. Ces règlements couvrent également les directives relatives aux balles hors-terrain, aux mises au jeu, aux temps morts et à la façon de reprendre le jeu.

### *Infractions*

La troisième partie des règlements traite de l'inconduite au jeu. Les règlements définissent ce qui est acceptable et ce qui constitue une infraction à l'esprit du jeu. Ces règlements découlent habituellement de trois genres d'inconduite : perturber le déroulement du jeu, tenter d'obtenir un avantage illégal et risquer ou causer une blessure à un adversaire.

La perturbation du déroulement du jeu comprend des infractions telles un bloc, ou le fait de pousser un adversaire lors d'une balle libre. Un avantage illégal peut être, par exemple, un trop grand nombre de joueurs sur le terrain ou une substitution illégale. Le risque de blessure constitue la catégorie la plus vaste et comprend des infractions comme cingler, bâton élevé, échec au corps et rudesse inutile.

### Le saviez-vous?

La crosse a été organisée comme sport de médaille aux Jeux Olympiques de 1904 et 1908.

## Le sport de la crosse au champ féminine

### Les programmes du sport de la crosse au champ féminine

Chaque association provinciale a juridiction sur ses clubs, ligues et associations, mais partage avec les autres une structure commune comme suit :

#### Ligues de participation (Ligues maison)

- À la base d'une organisation, des équipes sont formées pour organiser le jeu à titre récréatif.
- Les objectifs sont le plaisir du jeu, la forme physique et le développement des habiletés.
- Selon le niveau d'âge, le contact sera permis ou non.
- La saison commence habituellement au printemps et se termine à la fin de l'été.
- Les niveaux d'habiletés varient et les équipes sont ordinairement équilibrées afin d'encourager les jeunes joueuses.

Exemple des catégories d'âge

AGE	CATÉGORIES
U-15	Intermédiaire
U-19	Junior
21 ans et plus	Senior

#### *Programme compétitif:*

- Le niveau suivant comprend les meilleures joueuses de l'organisation qui concourent en tant que sélections, équipes d'étoiles ou équipes représentatives.
- Il existe des niveaux divers de compétition qui peuvent être définis par le niveau d'habileté (A, B, C, etc) ou par l'âge.
- Les championnats nationaux ont lieu annuellement – U19 et senior

#### *Elite*

- Les athlètes de niveau Élite sont admissibles à des bourses d'études sportives dans les universités américaines.
- Il y a aussi des occasions aux niveaux U-19 et senior de représenter le Canada



#### Le saviez-vous?

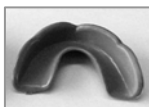
Les pochettes du bâton des femmes sont moins profondes que celles des hommes, rendant la balle plus difficile à attraper et à lancer à grande vitesse

# Équipement pour le sport de la crosse au champ féminine

## Joueuse



Le Maillot



Protège-dents  
(obligatoire)



Jupe ou cu-  
lotte courte



Protection des yeux  
(facultatif)



Crampons  
(aucun métal)



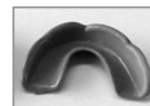
Gants  
(facultatifs)

**AUCUN bijou!!**

## Gardiennne de but



Casque  
(obligatoire)



Protège-dents  
(obligatoire)



Protège-gorge  
(obligatoire)



Protecteur de poitrine  
(obligatoire)

## Gants



Culottes en mousse  
(facultatif)



Protège-  
tibia  
(facultatif)



Crampons  
(aucun métal)



Jill



## Bâtons et balles

### Bâtons

Il existe deux types de bâtons :

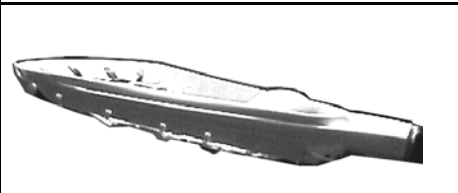
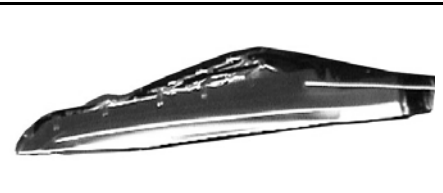
1. Le bâton de bois traditionnel a un cadre fait de babiche et de bois et, au choix, une pochette de cuir, filet ou lacet de nylon avec cordes à lancer en cuir.
2. Le bâton à panier moulé, avec pochette de filet ou lacet synthétique ou lacet de babiche avec cordes à lancer en cuir et muni d'un manche de bois ou de métal.

### *La pochette*

Le bâton de crosse au champ féminin est ficelé avec 4-5 lanières verticales et 8-12 points de laçage en travers. On ne permet pas la maille. Quand la balle est libre dans la pochette, le dessus de la balle doit demeurer égal avec ou au-dessus du bord.

### Le saviez-vous?

En 1867, George Beers, du club de crosse de Montréal, a écrit toutes les règles et a remplacé la balle cheveu-bourrée de peau de daim avec une balle en caoutchouc dur.

Pochette légale	Pochette illégale
	

### *La gardienne de but*

La gardienne de but peut avoir un baton avec une pochette en maille, et il n'y a aucune restriction à la profondeur de la pochette mais la balle doit pouvoir bouger librement à l'intérieur de la pochette.

longueur : 9-1.22m  
poids: pas plus que 773g

### Balles

Les balles utilisées pour toutes les parties devront être conformes aux normes de l'Association canadienne de crosse et approuvées par elle. La balle réglementaire est la même que pour la crosse au champ masculine.



## Les règlements du sport de la crosse au champ féminine

Faute majeure Dangereux—peut être pénalisé 4 mètres en arrière		Faute mineure Employée pour gagner un avantage—n'est pas dangereux- 4 mètres de la direction d'où vous venez	
Obstruction	En défendant devant le but, les joueuses de la défense doivent surveiller attentivement l'attaquante et/ou ses équipières. Les joueuses ne peuvent pas simplement garder ou bloquer le but afin d'empêcher l'attaquante de tirer sans risque. Quand une joueuse se déplace pour marquer la porteuse de la balle, elle doit être moins de 2m de distance de la porteuse de la balle avant qu'elle puisse entrer dans l'espace de tir de la porteuse de la balle.	Tirer	Les joueuses ne peuvent pas tirer la balle avant le coup de sifflet. Pendant le tir, la balle doit être plus haute que les têtes des deux joueuses de centre. Les joueuses ne peuvent pas accéder au cercle avant que la balle ne soit en jeu.
Trois secondes	A l'intérieur du 11m du secteur de repérage, les joueuses doivent tirer, à distance égale à la longueur du bâton de leurs adversaires, ou se déplacer hors du secteur de repérage.	Lignes de confinement	Les équipes doivent jouer 8 v 8 plus loin de la ligne de confinement. Si elles sont plus loin, elles sont hors jeu. La manière la plus facile de maintenir ceci est de se rappeler qu'on a besoin de 3 joueuses de terrain derrière la ligne de confinement en tout temps.
Mise en échec dangereuse	Aucune mise en échec du bâton vers le corps ou la tête.	Mise en échec du bâton	Une joueuse ne peut pas empêcher une autre joueuse d'obtenir la balle en mettant en échec son bâton.
Bloquer Pousser Trébucher	Une joueuse ne peut pas pousser une adversaire ou la porteuse de la balle pour se donner un avantage	Balle corporelle	Les joueuses ne peuvent pas diriger la balle avec leur corps pour obtenir un avantage.

## Les règlements du sport de la crosse au champ féminine

Faute majeure Dangereux—peut être pénalisé 4 mètres en arrière		Faute mineure Employée pour gagner un avantage—n'est pas dangereux- 4 mètres de la direction d'où vous venez	
Attaquer	Une attaquante ne peut pas prendre l'espace que la joueuse adverse a déjà gagné.	Hors jeu	Si une joueuse attrape la balle - elle ne peut pas faire un pas sur ou en dehors de la ligne de confinement (afin de tirer)
Bloc illégal	Un bloc illégal doit être mis dans le champ visuel de l'adversaire (180 degrés du nez) et doit donner à l'adversaire le temps et l'espace d'arrêter ou changer de direction.	Repousser	Une attaquante utilise ses bras pour empêcher une joueuse de mettre son bâton en échec.
Tir dangereux/propulser	Tirer la balle en la dirigeant d'une manière dangereuse.	Violation du plan vertical du but	Le bâton ne peut briser le plan vertical du but que sur un tir au but.
Berçer illégalement	Tenir le bâton trop près du corps, ou ne pas le remuer dans l'espace personnel des joueuses	Mise en échec du bâton	Les entraîneurs ou les capitaines peuvent demander une vérification du bâton. Si le bâton est illégal la possession est gagnée, mais si le bâton est considéré légal une deuxième possession de temps est perdue.

## Les règlements du sport de la crosse au champ féminine

Cartons Vert = retard intentionnel du jeu Jaune/Jaune-Rouge/Rouge = Mauvaise conduite personnelle			Situations d'avantages Indique que la faute a été vue, mais le jeu continue afin de donner l'avantage à l'attaque.	
Vert	Avertissement d'équipe. Retard du jeu	Aucune suspension. Avertir la capitaine. Faute mineure	** Défense hors-jeu	L'arbitre lève le bras tout haut, l'attaque vers le but peut continuer
Vert/Jaune	Prochaine contrevenante	Faute majeure	Faute en zone centrale	L'arbitre tient son bras tout droit, la joueuse peut continuer.
Vert/Rouge	Prochain contrevenante	Suspension de 5 min. Joueuse en moins. Peut retourner au jeu.	Faute dans l'arc de 15 mètres sur un tir au but	L'arbitre soulève le drapeau jaune. L'attaque vers le but continue.
Jaune	Faute personnelle sérieuse	Suspension de 2 min. Substitution promise. Peut retourner au jeu.		
Jaune/Rouge	2e faute sérieuse par la même joueuse	Expulsion de la joueuse Joueuse en moins - 5 min.		
Rouge	Faute sérieuse. Grossière inconduite.	Expulsion de la joueuse Joueuse en moins - 10 min.		

# Habilités de Base

## Tenue du bâton

### Pouces et doigts

Le manche repose sur le bout des doigts et les pouces sont positionnés le long du manche. Cette position permet de garder les mains souples et les poignets flexibles.

### En position

1. La main inférieure est placée à l'extrémité du bâton et la main supérieure, ou main dominante, est placée n'importe où entre l'extrémité et la gorge du bâton. La position de la main changera selon l'utilisation que l'on fera du bâton, pour attraper, bercer, lancer, récupérer une balle ou mettre un adversaire en échec.
2. Dans cette position la tête du bâton est tenue environ à la hauteur des épaules, la main supérieure étant placée près de la gorge du bâton et la main inférieure à l'extrémité du bâton.

### Erreurs courantes

1. La façon naturelle de tenir le bâton est de laisser pendre les bras. Si cette position devient une habitude, les joueurs trouvent très difficile de maintenir cette position lorsqu'ils sont sur le terrain et ratent ainsi plusieurs occasions de prendre ou de garder possession de la balle.
2. Agripper le bâton : les nouveaux joueurs tendent à agripper trop fortement le bâton en exerçant une pression trop forte avec leurs pouces enroulés étroitement autour du manche dans une prise semblable à une prise de boxe, leur main supérieure immobilisée quelque part sur le manche.



## Récupération de la balle



### *Mouvements préliminaires*

1. Couvrir pour contrôler la balle, puis :
  - A) les droitiers placent leur pied droit à côté de la balle
  - B) les gauchers placent leur pied gauche à côté de la balle
2. Éléments clé: contrôle et position de la balle.



### *Préparation*

1. Plier les genoux pour abaisser le manche du bâton.
2. Garder la tête relevée.
3. Mettre son poids sur le pied arrière.
4. Éléments clé : l'extrémité du manche est tenue le plus près possible du sol.

### *Force génératrice de mouvement*

1. Le mouvement commence par la poussée du pied arrière suivie de l'accélération des bras et du bâton.
2. Éléments clé : accélération du bâton sous la balle.



### *Mouvement continu*

1. La tête du bâton est ramenée vers la poitrine et amène à bercer.
2. Éléments clé : garder les poignets et les bras souples.

## Bercher

Bercher est l'action du poignet qui utilise la pochette du bâton pour absorber la force centrifuge créée par le mouvement d'aller-retour du bras. En effet, la pochette du bâton est tournée de façon à attraper la balle après chaque mouvement du bras.

### *Progression*

1. Tenir le bâton près de la gorge et le manche vertical.
2. Développer l'action du poignet au moyen de flexions et d'extensions.
3. Balancer le bras d'un côté à l'autre devant le corps.
4. Fléchir le poignet quand le bras se trouve devant la poitrine et le redresser quand le bras revient vers le côté.
5. Ajouter la main inférieure et ne pas oublier que la main inférieure n'agrippe pas le bâton et ne contribue pas au mouvement de bercher jusqu'à ce que les deux mains soient coordonnées.
6. La dernière étape consiste à bercher la balle tout en ramenant lentement le bâton à sa position normale de transport de la balle, souvent appelée la position double gorge. Le bâton peut être tenu à une ou à deux mains; cependant, les débutants et les jeunes joueurs devraient s'habituer d'abord à transporter la balle avec les deux mains sur le bâton.

### *Changement de main*

1. Pour amorcer le changement, ramener la main inférieure sous la main supérieure. Les joueurs devraient toujours penser à utiliser leur corps pour protéger le bâton pendant le changement.
2. Pour compléter le changement, la main supérieure se déplace maintenant vers l'extrémité du manche.





## Le lancer

### *Mouvements préliminaires*

1. L'épaule (épaule gauche pour les droitiers) face à la cible.
2. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
3. Les bras sont légèrement tendus vers l'arrière.
4. L'épaule est face à la cible.

### *Préparation*

1. Lever les bras à la hauteur des épaules.
2. Le poids repose sur le pied arrière
3. Étendre les bras vers l'arrière.
4. Pointer le coude vers la cible.
5. Ne pas faire reposer le bâton sur l'épaule et pointer le coude.
6. Placer les pouces le long du manche.



### *Force génératrice de mouvement*

1. Transférer le poids en avant.
2. Effectuer une rotation des hanches et des épaules.
3. Ramener les bras en avant.
4. Abaisser le coude rapidement. Les deux mains se déplacent ensemble, la main supérieure agissant comme levier.
5. Utiliser le transfert de poids et la rotation du corps pour créer la force.
6. Les poignets ajoutent de l'énergie au moment où la balle est lâchée.



### *Mouvement continu*

1. Laisser le bâton poursuivre sa trajectoire en direction de la cible.
2. Ramener le pied arrière vers l'avant comme pour avancer d'un pas.
3. Le bâton continue en direction de la cible.



## La réception

### *Mouvements préliminaires*

1. La main supérieure agrippe le bâton près de la gorge.
2. Les pouces sont placés le long du manche et les poignets sont souples.
3. Présenter le bâton comme une cible.

### *Préparation*

1. Étendre les bras vers la balle.
2. Garder les yeux sur la balle qui s'approche de votre bâton.

### *Force génératrice de mouvement*

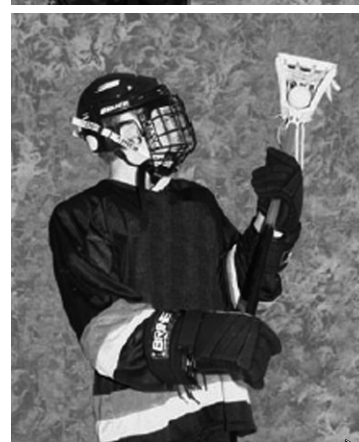
1. Amortir la passe en laissant la tête du bâton retomber vers l'arrière quand la balle entre dans la poche.
2. Garder les poignets et les bras souples.

### *Mouvement continu*

1. Lors de la récupération, le mouvement continu est le mouvement de récupération pour absorber la force de la passe et il devient le mouvement préliminaire à une passe ou à un lancer.

### *Erreurs courantes*

1. Lorsque le bâton repose sur l'épaule, on ne peut utiliser le corps comme source de force et l'usage des bras est favorisé.
2. La main supérieure est trop près de la gorge : il n'y a pas d'effet de levier et on tend à pousser plutôt qu'à lancer.
3. Le coude et la main sont pointés vers le sol : la balle fera un crochet en direction du sol.





## Organismes



### Association canadienne de crosse

L'Association canadienne de crosse (CLA) est responsable de l'organisation, de l'administration et de la promotion de la crosse, le sport national d'été du Canada. L'Association exerce une surveillance sur les quatre versions du jeu : la crosse en enclos, la crosse au champ (crosse internationale), la crosse féminine et l'inter-crosse.

#### Association canadienne de crosse

2211 Riverside Drive  
Suite B4  
Ottawa (Ontario)  
K1Y 7X5  
Tel: (613) 260-2028  
Télec.: (613) 260-2029  
Courriel: [Info@lacrosse.ca](mailto:Info@lacrosse.ca)  
<http://www.lacrosse.ca>

Les associations membres ont accès aux programmes suivants, lesquels sont administrés par l'association canadienne :

- Championnats canadiens : participation aux championnats nationaux et aux tournois invitation nationaux; possibilité d'être hôte pour les championnats nationaux.
- Programmes de développement : matériel d'inter-crosse; support matériel et technique pour les programmes scolaires; programme de prêt de bâtons; programme de développement national
- Règlements : règlements nationaux standardisés et interprétation des règlements.
- Entraînement et arbitrage : accès aux programmes nationaux de certification; formation pour les maîtres titulaires de cours et les titulaires de cours; production de documentation pour les stages; matériel technique.
- Programmes de collecte de fonds : programmes nationaux de collecte de fonds, semaine nationale de la crosse; prospectus et affiches, commandites nationales; organisation enregistrée sans but lucratif.
- Compétition internationale : fédérations internationales de crosse; programmes d'équipe nationale; programmes d'entraînement et camps de développement; championnats mondiaux.

## Associations provinciales



**British Columbia Lacrosse Association**  
4041 B place Remi  
Burnaby (Colombie-Britannique) V5A 4J8  
Tél. : (604) 421-9755 Téléc. : (604) 421-9775  
Courriel : [info@bclacrosse.com](mailto:info@bclacrosse.com)  
<http://www.bclacrosse.com>



**Alberta Lacrosse Association**  
Centre Percy Page, 3e étage  
11759 rue Groat  
Edmonton (Alberta) T5M 3K6  
Tél. : (780) 422-0030 Téléc. : (780) 451-6414  
Courriel : [ala\\_lax@telus.net](mailto:ala_lax@telus.net)  
<http://www.albertalacrosse.com>



**Saskatchewan Lacrosse Association**  
2205 avenue Victoria  
Régina (Saskatchewan) S4P 0S4  
Tél.: (306) 780-9216 Téléc. : (306) 525-4009  
Courriel : [lacrosse@sasktel.net](mailto:lacrosse@sasktel.net)  
<http://www.sasklacrosse.net/>



**Manitoba Lacrosse Association**  
200 rue Main  
Winnipeg (Manitoba) R3C 4M2  
Tél. : (204) 925-5684 Téléc. : (204) 925-5792  
Courriel : [manitobalacrosse@shawbiz.ca](mailto:manitobalacrosse@shawbiz.ca)  
<http://www.manitobalacrosse.mb.ca>



**Ontario Lacrosse Association**  
1185 avenue Eglinton est, 6e étage  
North York (Ontario) M3C 3C6  
Tél.: (416) 426-7066 Téléc. : (416) 426-7382  
Courriel : [info@ontariolacrosse.com](mailto:info@ontariolacrosse.com)  
<http://www.ontariolacrosse.com>



### **Fédération de crosse du Québec**

4545 avenue Pierre de Coubertin  
C.P. 1000, Succursale. M.  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3058 Téléc. : (514) 251-8038  
Courriel : [pierrefilion@videotron.ca](mailto:pierrefilion@videotron.ca)  
<http://www.crosse.qc.ca>



### **Lacrosse Nova Scotia**

c/o Sport Nova Scotia  
5516 rue Spring Garden, C.P. 3010 sud  
Halifax (Nouvelle Ecosse), B3J 1G6  
Tél: (902) 478-8457  
Courriel : [lacrossenovascotia@ns.sympatico.com](mailto:lacrossenovascotia@ns.sympatico.com)  
<http://www.lacrossens.com>



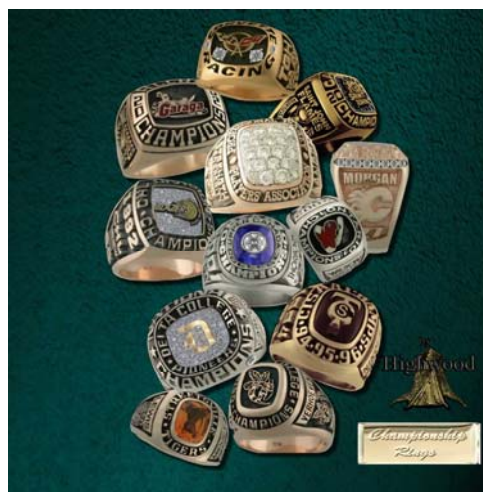
### **Lacrosse New Brunswick**

Boîte 27101, RPO Manawagonish  
Saint John (Nouveau Brunswick), E2M 5S8  
Tél.: (506) 642-6101 Téléc. : (506) 642-0104  
Courriel : [info@lacrossenb.ca](mailto:info@lacrossenb.ca)  
<http://www.lacrossenb.ca>

# Anneaux de Championnat



- Fabriqués au Canada
- Artisans de deuxième génération
- De première qualité
- Prix accessible
- Produits sur commande
- Gravure gratuite



1. 800. 480 .7464

[www.highwoodrings.com](http://www.highwoodrings.com)

Artisans officiels de la coupe Minto de l'Association canadienne de crosse

