



# CARTES D'EXERCICES ET D'HABILETÉS

Guide de référence  
de la crosse

*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*

© Association canadienne de crosse, 2010

Tous droits réservés – Aucune partie de  
ces cartes d'exercices et d'habiletés  
ne peut être reproduite sans le  
consentement exprès par écrit de  
l'Association canadienne de crosse.

Association canadienne de crosse  
2211, promenade Riverside, bureau B-4  
Ottawa (Ont.) K1H 7X5

info1@lacrosse.ca

**[www.lacrosse.ca](http://www.lacrosse.ca)**

*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*

Printed in Canada





## Coincer et récupérer

### Conseils

- Arrêter la balle qui roule
- Main supérieure sur la gorge du bâton
- Garder l'extrémité du bâton sur le sol
- Plier les genoux
- Utiliser le pied pour protéger la balle
- Rouler la balle vers l'arrière
- Accélérer jusqu'à la balle
- Mettre le bâton en position de bercement
- Se rendre dans un espace ouvert

*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*



# Coincer et récupérer

## Erreurs courantes

- Ne pas plier les genoux
- Récupération avec les bras
- Ne pas mettre la main sur la gorge du bâton
- Une seule main sur le bâton

## Corrections

- Plier les genoux
- Garder le bâton près du sol
- Une main sur la gorge du bâton
- Deux mains sur le bâton



*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*



## Bercement

### Conseils

- Le bâton se trouve à la base de vos doigts, non dans la paume
- La main supérieure est placée sur la gorge et la main inférieure, à l'extrémité du bâton
- La main supérieure berce, la main inférieure guide
- Le mouvement de bercement permet d'ouvrir et de fermer les poignets et les bras
- Utilisez votre corps pour protéger la balle

*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*



Bercement

**Pour la complète  
cartes d'exercices,  
visitez [lacrosse.ca](http://lacrosse.ca)  
d'acheter votre  
copie.**



*Association  
canadienne  
de crosse*



*Canadian  
Lacrosse  
Association*