



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

7

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

23

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

33

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.



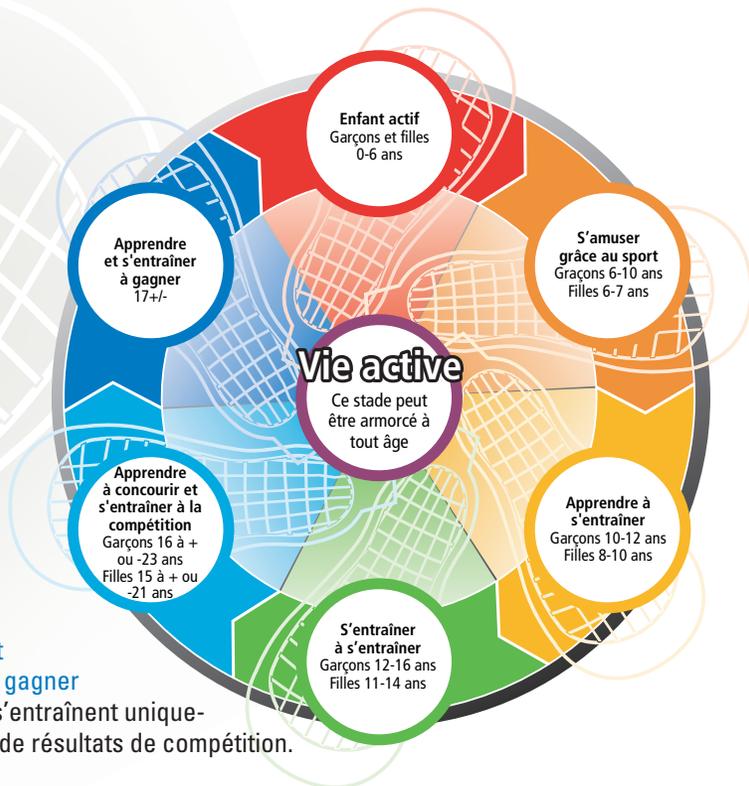
Apprendre et s'entraîner à gagner

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 FEMININE



CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS ENTRAÎNEUR COMMUNAUTAIRE - INITIATION

CROSSE AU CHAMP FÉMININE - **Enfant actif** 5 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

Courir avec la balle, récupérer, lancer

TACTIQUE

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

GARDIENNES DE BUT

Aucune gardienne de but à ce stade

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

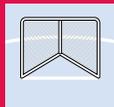
Jouer en travers du terrain, sur le tiers du terrain réglementaire



JOEUSES PAR ÉQUIPE

3 contre 3, aucune gardienne de but
De 6 à 8 joueuses par équipe

FILET



Filets modifiés
(dimension pour le hockey ou plus petit)

CONTACT



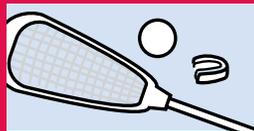
Aucun contact avec le bâton ou le corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



Aucune marque affichée
Aucune feuille de pointage

ÉQUIPEMENT



Protège-dents. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 70 cm.
Balle modifiée

ARBITRAGE



Les entraîneurs gèrent les matchs. Règles modifiées de l'ACC.
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

ALIMENTATION



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



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Activité physique
- 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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, passe, réception, tir, marquage

TACTIQUE

Coupe, changement de rythme

GARDIENNES DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Jouer en travers du terrain, sur le tiers du terrain réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE

6 contre 6, plus gardienne de but,
De 10 à 12 joueuses par équipe

FILET



Filet modifié
(dimension pour le hockey ou plus petit – ajouter des cibles

CONTACT



Aucun contact avec le bâton ou le corps

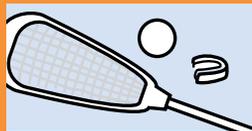
TABLEAU D'AFFICHAGE

DOMICILE VISITEURS

0 0

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

ÉQUIPEMENT



Protège-dents. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 70 cm.
Balle molle (optionnel).

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.

ALIMENTATION



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

CROSSE AU CHAMP FÉMININE - S'amuser grâce au sport 6 à 7 ans

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Activité physique
- 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

HABILETÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Bercement, passe, réception, tir, marquage

TACTIQUE

Coupe, changement de rythme

GARDIENNES DE BUT

Position, angles, passes, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

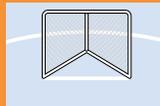
Jouer en travers du terrain, sur le tiers du terrain réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE

3 contre 3, gardienne de but (optionnel). De 6 à 8 joueuses par équipe

FILET



Filet modifié (dimension pour le hockey ou plus petit – ajouter des cibles)

CONTACT



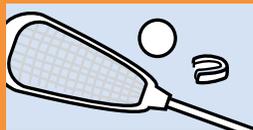
Aucun contact avec le bâton ou le corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Protège-dents. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 70 cm.
Balle molle (optionnel).

ARBITRAGE



Les entraîneurs gèrent les matchs. Règles modifiées de l'ACC.
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

ALIMENTATION



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



CROSSE AU CHAMP FÉMININE - Apprendre à s'entraîner 8 à 10 ans

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Activité physique
- Présenter les habiletés
- 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 flexibilité

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Protection du bâton, habiletés de manœuvre du bâton, changement de mains, tenir son bâton vers l'intérieur du terrain, se mettre en position défensive

TACTIQUE

Feintes, passe et va, écran et glissement, sorties de zone, défensive à un contre un

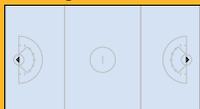
GARDIENNES DE BUT

Position, mouvement dans l'enceinte, position du bâton, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE

10 contre 10, plus gardienne de but, De 12 à 15 joueurs par équipe

CONTACT



Aucun contact avec le bâton ou le corps

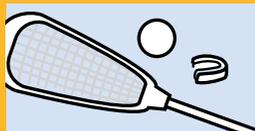
TABEAU D'AFFICHAGE

DOMICILE VISITEURS

0 0

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

ÉQUIPEMENT



Protège-dents. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 70 cm. Balle de l'ACC.

ARBITRAGE



Introduction des arbitres. Règles modifiées de l'ACC.

SUBSTITUTS



Substitution immédiate

SÉANCES



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

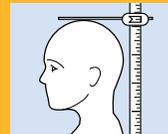
ALIMENTATION

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



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
JOUEUSES : Honorer le jeu, nouvelles amitiés, participation égale, travail d'équipe, gagner avec dignité et perdre avec grâce, bénévolat

CROSSE AU CHAMP FÉMININE - Apprendre à s'entraîner 8 à 10 ans

OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR

- Activité physique
- Présenter les habiletés
- 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 flexibilité

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Protection du bâton, habiletés de manœuvre du bâton, changement de mains, tenir son bâton vers l'intérieur du terrain, se mettre en position défensive

TACTIQUE

Feintes, passe et va, écran et glissement, sorties de zone, défensive à un contre un

GARDIENNES DE BUT

Position, mouvement dans l'enceinte, position du bâton, arrêt de tirs

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN

Moitié du terrain sur la largeur



JOUEUSES PAR ÉQUIPE

6 contre 6, plus gardienne de but.
De 10 à 12 joueuses par équipe

CONTACT



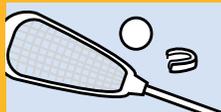
Aucun contact avec le bâton ou le corps

TABLEAU D'AFFICHAGE



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

ÉQUIPEMENT



Protège-dents. Le bâton ne peut pas mesurer moins de 70 cm. Balle molle (optionnel).

ARBITRAGE



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

SUBSTITUTS



Substitution immédiate

SÉANCES



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

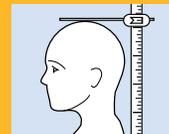
ALIMENTATION

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



CROISSANCE –

poussée de croissance rapide-soudaine



Mesurer annuellement



OBJECTIFS DU DLTA

PLAISIR et activité physique

- Poursuivre l'entraînement mental
- Règles de base et esprit sportif
- Acquérir l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Mettre l'accent sur la vitesse, l'endurance et la vitesse
- Dépistage des talents

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE

Passes et réceptions avancées, mise en échec avec le bâton, combinaison de feintes

TACTIQUE

substitutions sans arrêt, mouvements 1 contre 1, mouvements 2 contre 1, mouvement offensif, situations spéciales, marquage avec deux défenseurs

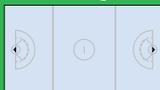
GARDIENNES DE BUT

Angles, passes, communication, avancer vers la balle

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE
10 contre 10, y compris la gardienne de but. De 15 à 18 joueuses par équipe

CONTACT



Mise en échec avec le bâton seulement

TABEAU D'AFFICHAGE

Feuille de pointage réglementaire



ARBITRAGE
Arbitres, Règles de l'ACC

ÉQUIPEMENT



Règles de l'ACC
Longueur du bâton du joueur : 0,9 m - 1,1 m
Longueur du bâton de la gardienne de but : 0,9 m - 1,26 m

SÉANCES



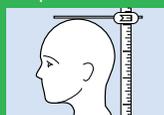
Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 25 minutes. Pause de 10 minutes. Retour au calme.

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

- Éthique et esprit sportif
- Poursuivre l'entraînement mental
- Se spécialiser en crosse
- Introduire l'entraînement physique à l'année longue
- Accroître la compétition
- Offrir le recrutement tardif

HABILITÉS PRÉSENTÉES À CE NIVEAU

TECHNIQUE
Tirs avancés, quadruple menace

TACTIQUE
Échappée rapide, supériorité numérique / infériorité numérique, défensive d'équipe, offensive d'équipe

GARDIENNES DE BUT
Acquérir et raffiner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE
12 contre 12, y compris la gardienne de but. De 15 à 18 joueuses par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE
Feuille de pointage réglementaire



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

ÉQUIPEMENT
Règles de l'ACC



CONTACT
Mise en échec avec le bâton seulement

SÉANCES DE MATCH



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu continu de 30 minutes. Pause de 10 minutes. Retour au calme.

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées



OBJECTIFS DU DLTA

- Remporter des titres
- Poursuivre l'entraînement à l'année longue
- Poursuivre 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

GARDIENNES DE BUT
Raffiner et perfectionner toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE
12 contre 12, y compris la gardienne de but. De 15 à 18 joueuses par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE
Feuille de pointage réglementaire



ARBITRAGE
Règles de l'ACC

ÉQUIPEMENT
Règles de l'ACC



CONTACT
Mise en échec avec le bâton seulement

SÉANCES DE MATCH



Échauffement de 10 minutes. 2 périodes de jeu de 30 minutes, temps arrêté après les buts. Temps arrêté aux 2 dernières minutes de chaque mi-temps. Pause de 10 minutes. Retour au calme

ALIMENTATION



Hydratation et nutrition avancées



CROSSE AU CHAMP FÉMININE - 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

GARDIENNES DE BUT
Maintenir toutes les habiletés

RÈGLES DE L'ACC

DIMENSION DU TERRAIN / FILET

Terrain / filet réglementaire



JOUEUSES PAR ÉQUIPE

Compétition: 20-22 joueuses par équipe. Récréation: 12 à 20 joueuses par équipe

TABLEAU D'AFFICHAGE

Tenue de la feuille de pointage



ARBITRAGE

Règles modifiées de l'ACC

ÉQUIPEMENT

Règles de l'ACC



CONTACT

Mise en échec avec le bâton seulement

MATCH



Compétition: Échauffement de 10 minutes, 2 périodes de jeu continu de 30 minutes, Pause de 10 minutes, Retour au calme
Récréation: Échauffement de 10 minutes, 2 périodes de jeu continu de 25 minutes, Pause de 10 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.