

L'inter-crosse à l'école

UN
SPORT

facile à enseigner
agréable à pratiquer



Guide pédagogique
Fédération de crosse du Québec

Remerciements

Nous avons dès le départ, sollicité la collaboration de plusieurs éducateurs physiques reconnus pour leur compétence en intercrosse. Certains d'entre eux ont répondu à notre demande en nous proposant des éducatifs fort utiles quant à l'apprentissage des différentes habiletés propres à l'intercrosse. Nous tenons donc à remercier très particulièrement messieurs Gaétan Hamel, Gilles Laplante et Alain Cabba.

D'autres personnes nous ont apporté une précieuse contribution soit par leur aide technique, soit dans la correction des textes. Aussi nous disons mille mercis à Pierre Fillion, Céline Olivier, Robert Matte, Claude-Henri Léveillé, Manon Bélanger, Catherine Beaudry et Brigitte Rioux.

Presque tous les éducatifs contenus dans ce guide ont été expérimentés lors de stages donnés par les techniciens de la fédération. Nous voulons ici remercier tous les élèves et tous les éducateurs physiques qui ont rendu possible cette indispensable expérimentation. Grâce à vous nous avons pu valider le contenu pédagogique du guide. Merci à vous tous !

Nous pensons que ce guide viendra répondre à un pressant besoin tant chez les éducateurs physiques du milieu scolaire que chez les intervenants sportifs des milieux scolaires et municipaux. Si nous sommes profondément convaincus de l'utilité de cet outil, nous n'en sommes pas moins conscients qu'il est par ailleurs perfectible. Aussi nous comptons sur votre précieuse collaboration pour l'enrichir. À vous tous qui voudrez bien contribuer d'une façon ou d'une autre, nous vous disons d'avance merci et bons succès dans l'utilisation que vous ferez de ce guide.

Les auteurs : Gilles Beaudry et Jean-Pierre Gatien

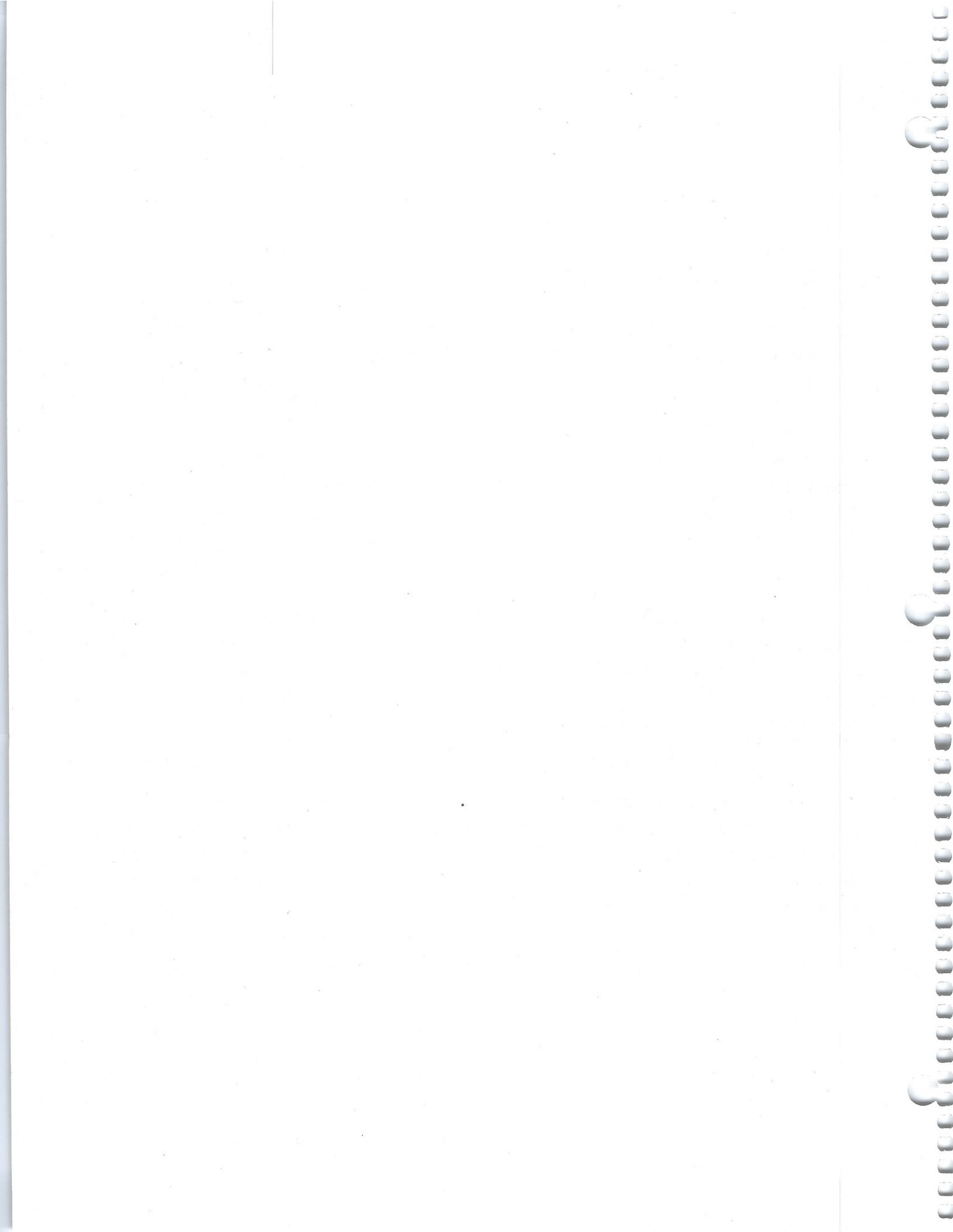


Table des matières

	Page
Préface	1
Introduction	3
Comment utiliser ce guide	4
Valeurs éducatives et règles de jeu	6
Éléments techniques	8
- Position de base et prise du bâton	
- Définition des habiletés de base	
- Application des principes du sport collectif	
- Caractéristiques du gardien de but	
- Exercices d'échauffement	
Fiches d'apprentissage (éducatifs)	18



Annexe 1 : Règles de Jeu

Liste des équipements et documents disponibles à la Fédération

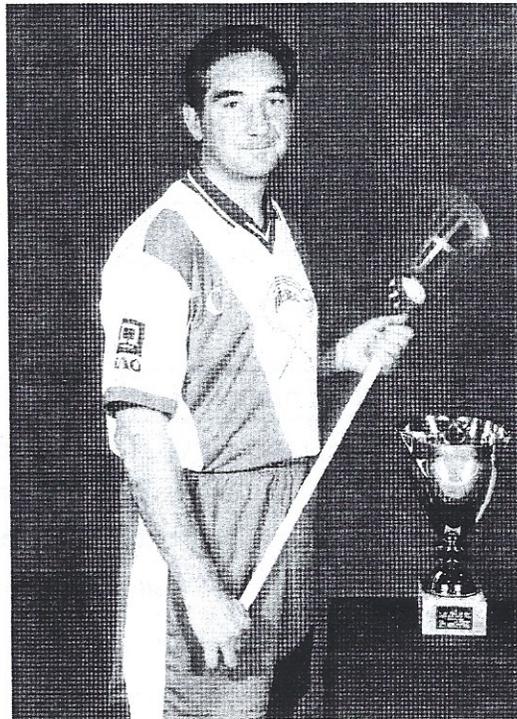
Bibliographie

Je vous invite à communiquer avec la fédération, ou avec les auteurs de ce guide pédagogique, pour toute aide que vous pourrez solliciter. Je connais personnellement les auteurs du guide; je peux vous assurer de leur compétence et de leur disponibilité.

Croyez-moi, on gagne toujours quand on utilise l'inter-crosse.

Toshiba du Canada est un organisme gagnant qui s'associe à des gagnants.

L'inter-crosse est un sport de gagnants... comme vous.



Joe Cambria
Capitaine de l'Équipe d'inter-crosse du Québec
Directeur des ventes, Toshiba du Canada

INTRODUCTION

Le guide pédagogique que vous avez entre les mains a été conçu pour répondre spécifiquement aux besoins des éducateurs physiques et des intervenants sportifs qui veulent utiliser le sport de l'inter-crosse à des fins pédagogiques et de découverte.

Il s'agit d'un guide écrit par des éducateurs physiques qui, à la suite de nombreux stages et de diverses consultations, veulent répondre aux demandes qui leurs ont été exprimées; les intervenants du réseau scolaire et du réseau du sport sollicitaient un outil de travail pour les aider à présenter le sport de l'inter-crosse, soit à leurs élèves, soit aux participants qui leur étaient confiés.

Ce guide pédagogique ne s'adresse donc pas aux entraîneurs de haut niveau ni aux athlètes de pointe; il vise plutôt à rendre l'enseignement de l'inter-crosse plus facile; il veut également que la pratique de l'inter-crosse soit agréable pour tous.

La Fédération de crosse du Québec distribue donc un outil de travail qui permettra une meilleure utilisation des bâtons qui sont disponibles dans les écoles et qui mènera à la mise sur pied d'activités pédagogiques mieux organisées et mieux structurées.

L'outil que vous avez entre les mains est le résultat de deux ans de travail; ceci étant dit ce guide est perfectible; on fait appel à vous pour l'améliorer et le bonifier. Sachez que vous êtes invités à proposer de nouveaux éducatifs et à communiquer directement avec les auteurs afin de leur faire part de vos commentaires et de vos idées. Ce guide vous est disponible; il n'attend que vous... Dans cette logique le guide est un outil «interactif» et tous, ici, souhaitent qu'une communication, amicale et efficace, s'installe entre les auteurs et les utilisateurs.

Joignez le groupe d'utilisateurs qui bonifieront le guide actuel; faites-nous part de vos «nouveaux» éducatifs et de vos commentaires sur les éducatifs qui vous sont proposés. Devenez non seulement un meilleur enseignant... mais aussi un co-auteur de la prochaine édition de ce guide. On vous en donnera le crédit..

Pour rejoindre les auteurs actuels on fait le gbeaudry@sympatico.ca et le j.p.gatien@sympatico.ca

Bonne lecture ! Et n'oubliez pas: facile à enseigner et agréable à pratiquer!!!

Comment utiliser ce guide

Ce qu'il contient

En premier lieu, vous trouverez dans ce guide, des considérations de très grande importance sur les valeurs éducatives véhiculées par l'inter-crosse et leurs relations avec les règles de jeu. Cette approche caractéristique à l'inter-crosse constitue la pierre angulaire de ce sport. Une règle n'a de sens que si elle repose sur une valeur et la pratique de ce sport ne fait pas de sens si elle n'intègre pas les valeurs qui le définissent.

En deuxième lieu, vous y trouverez une série de considérations techniques nécessaires à la compréhension de ce sport et à son enseignement. Vous pourrez vous y référer pour obtenir des précisions sur la position de base et la prise du bâton, la définition des habiletés de base propres à l'inter-crosse, les applications possibles des principes du sport collectif, le gardien de but et ses caractéristiques, un type de réchauffement et finalement sur la version officielle des règlements de la Fédération Internationale d'Inter-Crosse.

Finalement, vous y trouverez une cinquantaine de fiches d'apprentissage portant sur l'enseignement de l'inter-crosse. Elles proposent, pour la plupart, des éducatifs mais aussi des jeux et même des épreuves d'évaluation. Dans le but de faciliter leur compréhension et leur utilisation, nous avons adopté un cadre type de présentation dans lequel vous allez trouver, nous l'espérons, toutes les informations utiles à la préparation de vos cours et un choix d'éducatifs suffisamment diversifiés pour répondre à vos attentes.

Ce qu'il faut savoir

Chaque fiche présente deux rectangles dans sa partie supérieure. Celui de gauche précise l'habileté de base qui sera développée par cet éducatif, ex. « couvrir ». Celui de droite définit le niveau d'apprentissage visé soit « initiation » « maîtrise » ou « évaluation ». Entre les deux rectangles, vous trouverez le titre de l'éducatif, ex. « Cache-cache ». Il est souvent plus facile pour l'enseignant de

référer les élèves à un titre d'éducatif pour qu'ils se mettent en place rapidement et sachent immédiatement ce qu'ils auront à faire.

Suivent dans l'ordre, une *référence aux thématiques* (ancien programme du ministère de l'éducation) ex. « manipulation ». L'utilisation de cette référence est évidemment facultative. Puis un descriptif explique le *déroulement de l'éducatif*. Vous y trouverez toutes les informations que nous avons jugé indispensables à la compréhension de l'éducatif. Pour plus de précision et de clarté, nous avons ajouté un *diagramme* représentant une surface de jeu type à l'inter-crosse lequel démontre la disposition du matériel, celle des élèves ainsi que les tâches que ceux-ci ont à accomplir. Pour bien l'interpréter, il faut se référer à la légende qui est fournie avec les fiches. Lorsque vous serez familiers avec cette légende, vous pourrez en un coup d'œil saisir le déroulement de l'éducatif.

Enfin nous vous proposons des informations complémentaires que vous trouverez en bas de page. Elles portent sur les *erreurs courantes* auxquelles vous risquez d'être confrontés dans votre enseignement et occasionnellement des suggestions pour les corriger. Elles portent également sur des *variantes* possibles que vous pouvez apporter à l'éducatif. Ici cependant votre imagination vaut la nôtre. Ne vous gênez pas pour adapter nos éducatifs, compte tenu soit de vos spécificités (matériel disponible, grandeur du gymnase etc.) soit des expériences que vous aurez tentées.

VALEURS ÉDUCATIVES ET RÈGLES DE JEU

Tous les sports reposent sur des règles de jeu.

Toutes les règles de jeu, par contre, ne reposent pas nécessairement sur des valeurs...

Le sport de l'inter-crosse, lui, a été conçu spécifiquement en fonction de la promotion et de la transmission de certaines valeurs civiques. A cet effet les règles de jeu de l'inter-crosse "traduisent" toutes des valeurs civiques dont ce sport fait la promotion.

Le sport de l'inter-crosse repose sur quatre valeurs de base: le mouvement, l'autonomie, le respect et la communication.

Le mouvement provoque un "déséquilibre riche", un dynamisme collectif qui engendre le changement et qui mène au dépassement. Le sport de l'inter-crosse est un sport de mouvement.

L'autonomie favorise l'expression libre et efficace de la personnalité et du talent des participants et les mène à gérer eux-mêmes leurs concertations et leurs oppositions. Le sport de l'inter-crosse est un sport de gens autonomes.

Le respect de l'intégrité du partenaire, de l'adversaire et des règles de jeu donne un sens au sport. Le sport de l'inter-crosse est significatif justement parce qu'il est fondé sur le respect de soi et des autres.

La communication, en inter-crosse, implique que les participants doivent prendre en compte leurs partenaires et leurs adversaires dans la réalisation de leurs mouvements et de leurs enjeux. Le sport de l'inter-crosse est un sport de communication.

Ces quatre valeurs fondamentales, qui donnent sens et réalité au sport de l'inter-crosse, se retrouvent dans son enseignement et dans sa pratique réglementaire. Tous les éducateurs sont invités à bien prendre en compte le fait que ce sport repose essentiellement sur des valeurs et que de l'enseigner implique, sans équivoque, l'adhésion et la transmission de ces valeurs.

L'éducateur, en inter-crosse, devient un militant, un modèle, un intervenant positif et un agent de changement. Il fait beaucoup plus qu'encadrer des pratiquants; il éduque par le sport. Du début à la fin. Et à chaque cours ou à chaque match....

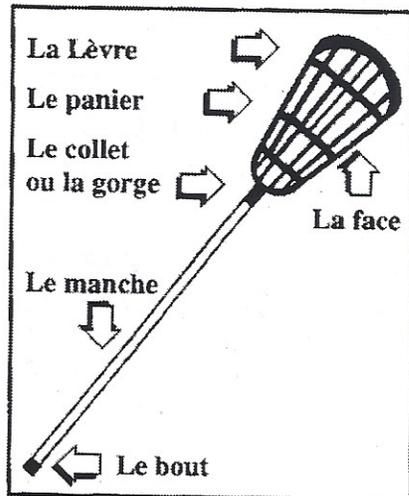


ÉLÉMENTS

TECHNIQUES

ÉLÉMENTS
DE
TECHNIQUES

Prise du bâton et position de base



Bâton

Le bâton est divisé en deux parties : la tête et le manche. La tête du bâton (panier) est faite de plastique moulé tandis que le manche peut être en fibre d'aluminium ou de bois. L'extrémité du manche doit avoir un embout pour protéger les utilisateurs.

Balle

La balle utilisée en inter-crosse est faite de caoutchouc mou. Elle est généralement blanche. On peut l'utiliser en toute sécurité autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Position de base

À l'inter-crosse comme dans la plupart des sports, il y a des droitiers et des gauchers. Par contre, être ambidextre à l'inter-crosse constitue un atout majeur. Il est donc préférable de s'entraîner des deux côtés; ce qui développe du même coup la dextérité des jeunes.

C'est la main supérieure qui détermine si on est droitier ou gaucher. La main supérieure doit être placée sous le collet, habituellement à environ un tiers de la longueur du manche, quoique l'expérience dictera à l'utilisateur la position la plus efficace pour lui. La main inférieure, elle, empoigne le bout du bâton. Les bras sont fléchis au niveau du coude et le panier est placé à la hauteur des yeux et légèrement devant l'épaule. N'oublions pas que l'intercrosse est un sport aérien. Le bâton devrait donc être tenu le plus possible à la verticale, le panier bien en haut.

Si on ajoute à la prise du bâton, une position de corps dynamique, c'est-à-dire chevilles et genoux fléchis, on adoptera ainsi une position idéale pour apprendre les techniques de base.

Spécifications techniques

Toutes les spécifications techniques concernant les dimensions, poids, et diverses composantes de la balle et du bâton sont précisées dans le règlement de la FIIC, aux règles #5 et 6.

HABILETÉS DE BASE

1. Couvrir

Couvrir la balle signifie l'emprisonner au sol avec son bâton. Pour couvrir la balle, il suffit de placer le panier sur la balle, l'ouverture du panier contre le sol. Pour effectuer une bonne couverture, il est important de tenir le bâton parallèlement au plancher et donc de bien plier les genoux. Cela évite que le bâton soit en position oblique et que la balle en ressorte parce que mal emprisonnée. De plus cette précaution évite d'abîmer le panier.

2. Récupérer

Récupérer la balle signifie prendre possession de celle-ci à l'aide de son panier. Lorsque la **balle est immobile au sol**, on peut la récupérer soit directement à la pelle (en glissant le panier sous la balle) soit à la cuillère (en imprimant un mouvement de recul à la balle, par une pression de la lèvre du panier sur celle-ci; ce qui facilite d'autant sa récupération).

Lorsque la **balle est en suspension**, on n'a d'autre choix que de placer le panier sous la balle puis de le soulever pour garder la balle à l'intérieur.

Récupérer une **balle morte** ne pose aucun problème puisqu'on bénéficie de l'immunité et de 5 secondes pour le faire. Une balle est désignée morte si par exemple, on vient de la couvrir ou si elle est en touche.

Récupérer une **balle en jeu** - balle libre à l'intérieur des limites de jeu - est beaucoup plus difficile, qu'elle soit bondissante ou non. Il faut alors la récupérer à la pelle; ce qui requiert un minimum d'habiletés, surtout s'il y a des joueurs adverses autour de soi ou qu'on est soi-même en mouvement.

3. Bercer

Bercer la balle signifie transporter la balle dans son panier en y imprimant un mouvement de demi-rotation continu. Pour obtenir ce mouvement de demi-rotation, il faut d'abord tenir son bâton à l'oblique, la main supérieure dans la partie supérieure du bâton, la main inférieure à sa base. Ensuite, c'est par une demi-rotation avant et arrière de la main supérieure que l'on obtient ce déplacement souhaité du panier. La main inférieure ne fait que stabiliser le mouvement. Bien que souhaitable, ce mouvement de demi-rotation n'est pas indispensable au niveau récréatif. L'important est de garder la balle dans son panier tout en se déplaçant. «Bercer» la balle est donc l'équivalent de «transporter» dans les autres sports.

4. Attraper

Attraper signifie capter une balle au vol. Pour attraper une balle, il faut tenir son bâton à l'oblique devant l'épaule droite pour le droitier, et devant l'épaule gauche pour le gaucher. Si on est droitier, on place la main droite au milieu du bâton, et l'autre à sa base. Il est recommandé d'exercer un mouvement de recul du bâton au moment où la balle entre dans le panier. Ce léger recul du bâton évite à la balle de ressortir. Il est préférable également d'avoir les bras et les mains le plus détendus possible sinon encore une fois, la balle aura tendance à ressortir.

5. Passer

Passer signifie, comme dans tous les sports, relayer la balle à un coéquipier. Pour passer la balle, il faut tenir son bâton à l'oblique devant l'épaule du côté de la main supérieure. Pour passer, la main supérieure est placée au milieu du bâton et l'autre à sa base. Le mouvement en est un de levier i.e. que la main du bas stabilise le bâton tandis que c'est le bras supérieur qui effectue la poussée. On doit éviter de pousser des deux bras ou de prendre un élan arrière trop prononcé car la balle risque alors de sortir du panier avant même de lancer. Lors de la phase finale du mouvement le panier doit pointer vers la cible.

Si on rapproche la main supérieure vers le panier, on obtient alors plus de précision mais moins de force. Inversement, si on déplace cette même main vers le bas on obtient alors plus de portée mais moins de précision. Idéalement la balle doit sortir du panier lorsque le bâton passe par l'axe vertical. Avant, la balle voyagera à l'oblique vers le haut et ce peut être utile pour faire une longue passe ou pour éviter une interception. Après, elle voyagera à l'oblique vers le bas et ce ne peut être utile que pour effectuer une passe ou un tir avec rebond sur le sol.

Il existe aussi la **passe arrière**. Elle s'effectue par un mouvement du bâton qui passe par derrière la tête jusqu'à l'épaule opposée. Ce geste s'apparente à celui de pelleter. Lorsqu'elle est bien maîtrisée, la passe arrière est particulièrement utile pour contrer le joueur adverse qui se place entre le passeur et le récepteur.

Enfin, il est recommandé de pratiquer la **passe des deux mains** i.e. autant du côté droit que du côté gauche nonobstant le côté dominant naturel. Cette pratique unique à l'inter-crosse permet de développer les habiletés d'ambidextre chez l'élève et confère d'un point de vue développemental, un avantage indéniable à ce sport sur l'ensemble des autres sports.

6. Tirer

Tirer signifie projeter la balle en direction du but adverse afin de marquer un but. La technique du tir est semblable à celle de la passe sauf qu'il faut y ajouter de la force et de la précision. Par ailleurs, il est utile de développer le tir avec bond au sol de même que le tir arrière - identique à la passe arrière - car ils donnent généralement beaucoup de difficulté au gardien de but. Enfin il est très avantageux de pouvoir tirer des deux mains car cela confère encore une fois un avantage appréciable à l'attaquant.

L'inter-crosse : un sport collectif

1. Stratégies offensives

On peut affirmer que de façon générale, toutes les stratégies offensives propres aux sports collectifs (le passe et va, le passe et suit, les entrées et les sorties de zone) s'appliquent à l'inter-crosse. Par ailleurs on préconise, au début, la passe courte plutôt que la longue passe car elle est plus facile à réussir. Pour les mêmes raisons, on encourage les passes vers un joueur qui se déplace le long des lignes de touche plutôt que vers le centre, d'autant qu'elles comportent moins de conséquences en cas d'échec. Seule exception à la règle, étant donné qu'il n'y a pas de hors-jeu possible à l'inter-crosse, la très longue passe qui a pour effet de surprendre la défense, doit être encouragée à l'occasion.

Lorsque l'équipe offensive est rendue à proximité du but adverse, il est préférable que les joueurs circulent à tour de rôle des côtés vers le centre, afin d'obtenir le meilleur angle possible au moment de tirer au but. Cet aspect de la stratégie offensive est d'autant plus important qu'il est contre-indiqué à l'inter-crosse de prendre un tir dangereux, c'est-à-dire un tir qui risquerait d'atteindre un joueur adverse. Dans ce sens, on ne tire aucun avantage à congestionner le devant du but adverse.

Quant au démarquage, il devra être particulièrement efficace compte tenu que la seule défense permise à l'inter-crosse est la défense "homme à homme". Dans un premier temps, des déplacements rapides et imprévus du joueur offensif pourront lui suffire à se démarquer. Mais ils deviendront vite inefficaces au fur et à mesure que la défense "homme à homme" sera plus serrée. Il faudra alors utiliser à bon escient le "bloc" sur le joueur adverse pour obtenir des démarquages vraiment efficaces.

2. Stratégies défensives

La défensive à l'inter-crosse est relativement simple en ce sens qu'elle se joue "homme à homme". En effet, il est interdit de pratiquer une défensive de zone sous peine d'être sanctionné d'un tir de pénalité. Il est donc extrêmement important que chaque joueur défensif identifie clairement le joueur adverse qu'il veut marquer, soit en le nommant, soit en mentionnant son numéro. Il est également important de marquer le même joueur tout au long de la séquence de jeu afin d'éviter toute confusion.

Le marquage se pratique en se plaçant entre le joueur adverse et son gardien. Étant donné qu'il n'y a pas de contacts à l'inter-crosse, ce type de marquage demande beaucoup de mobilité surtout en déplacement arrière. Si le joueur défensif choisit de s'immobiliser pour provoquer un contact offensif ou forcer le joueur adverse à le contourner, il doit le faire le plus près possible de la zone réservée au gardien, sinon le joueur offensif devient alors découvert.

La position de base en défensive consiste à se tenir jambes fléchies un pied devant l'autre prêt à se déplacer dans toutes les directions. Le bâton doit être tenu à l'oblique devant soi prêt à intercepter la balle. Il est recommandé, pour plus d'efficacité, de déplacer son bâton de droite à gauche afin d'embêter davantage le joueur adverse.

GARDIEN DE BUT

1. Position

Le gardien de but doit se tenir le tronc droit, les jambes légèrement fléchies et écartées. Son bâton est tenu verticalement, entre les jambes, panier en bas, tandis que son autre bras est fléchi latéralement, la main près de la hanche, le tout de manière à occuper le plus d'espace possible. Il arrête les tirs bas avec les jambes, le plus souvent en glissant. Il arrête les tirs hauts avec le torse, les bras et les épaules. Il doit chercher à rester debout le plus possible et à se laisser frapper par la balle. Contrairement à d'autres sports, le gardien ne cherche pas à attraper la balle avec le gant. Enfin, il doit éviter de trop s'avancer pour couvrir les angles car il devient alors vulnérable aux tirs par-dessus l'épaule.

2. Actions défensives et offensives

Le gardien, de par sa position, voit tout ce qui se passe sur le terrain. Il est le général de l'équipe et doit agir tel un quart-arrière et diriger le jeu tant défensif qu'offensif. Cette vision globale du jeu lui permet de choisir à bon escient la meilleure stratégie à appliquer, soit en défensive, soit en offensive.

Offensivement, le gardien constitue le démarreur de la plupart des actions de son équipe. En effet, c'est lui qui exécute la première passe après chaque arrêt, après chaque récupération de balle autour de son but et chaque fois que la balle sort des limites de jeu derrière sa ligne de but. De plus, s'il sort de son demi-cercle, il est considéré comme un 5^e attaquant et peut donc recevoir une passe d'un coéquipier et en faire une à son tour dans le but de relancer l'attaque. Il faut noter que dans ces conditions, le gardien est soumis aux mêmes règles de jeu que les autres joueurs.

La communication s'avère la pièce d'équipement numéro 2 de tout bon gardien de but. En effet, il doit constamment parler à ses joueurs et les guider pour que ces derniers sachent où se trouve la balle lorsqu'ils ne peuvent la voir. Voici des exemples de communications entre le gardien et ses joueurs :

- *Attention, la balle est à gauche*
- *Il y a un joueur tout seul à droite*
- *La balle est rendue au centre*
- *Reste devant Nicolas*
- *La balle est libre*
- *Recouvre-la, Émilie*
- *Ok, on a la balle, on attaque*

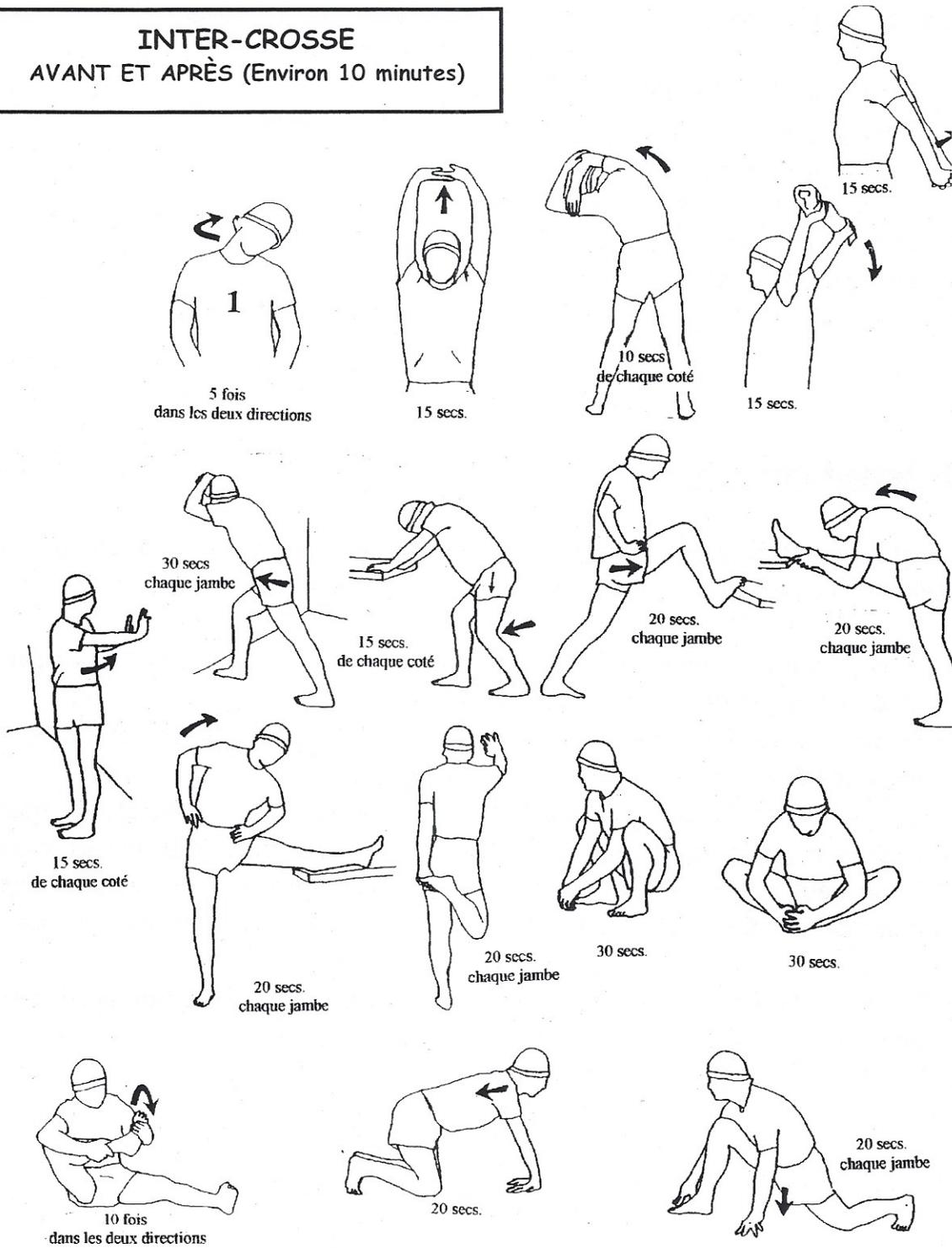
3. Règlements inhérents

Il est primordial que le gardien connaisse les règlements concernant son rayon demi-circulaire de neuf pieds. Voici les plus importants :

- Aucun joueur adverse ne peut venir récupérer une balle au sol ou dans les airs, si elle est dans la zone du gardien.
- Le gardien peut toucher à la balle de la main à l'intérieur de son demi-cercle mais ne peut faire de passes avec la main.
- Lorsqu'il sort de son demi-cercle avec la balle pour faire une passe, le gardien ne peut marcher avec celle-ci, ni revenir dans celui-ci sans avoir fait la passe.
- Il ne peut recevoir une passe d'un coéquipier lorsqu'il se trouve dans son demi-cercle. C'est donc à lui de sortir lorsque ses coéquipiers ont besoin de son aide.
- Toute balle qui franchit la ligne de fond chaque côté du but appartient au gardien.

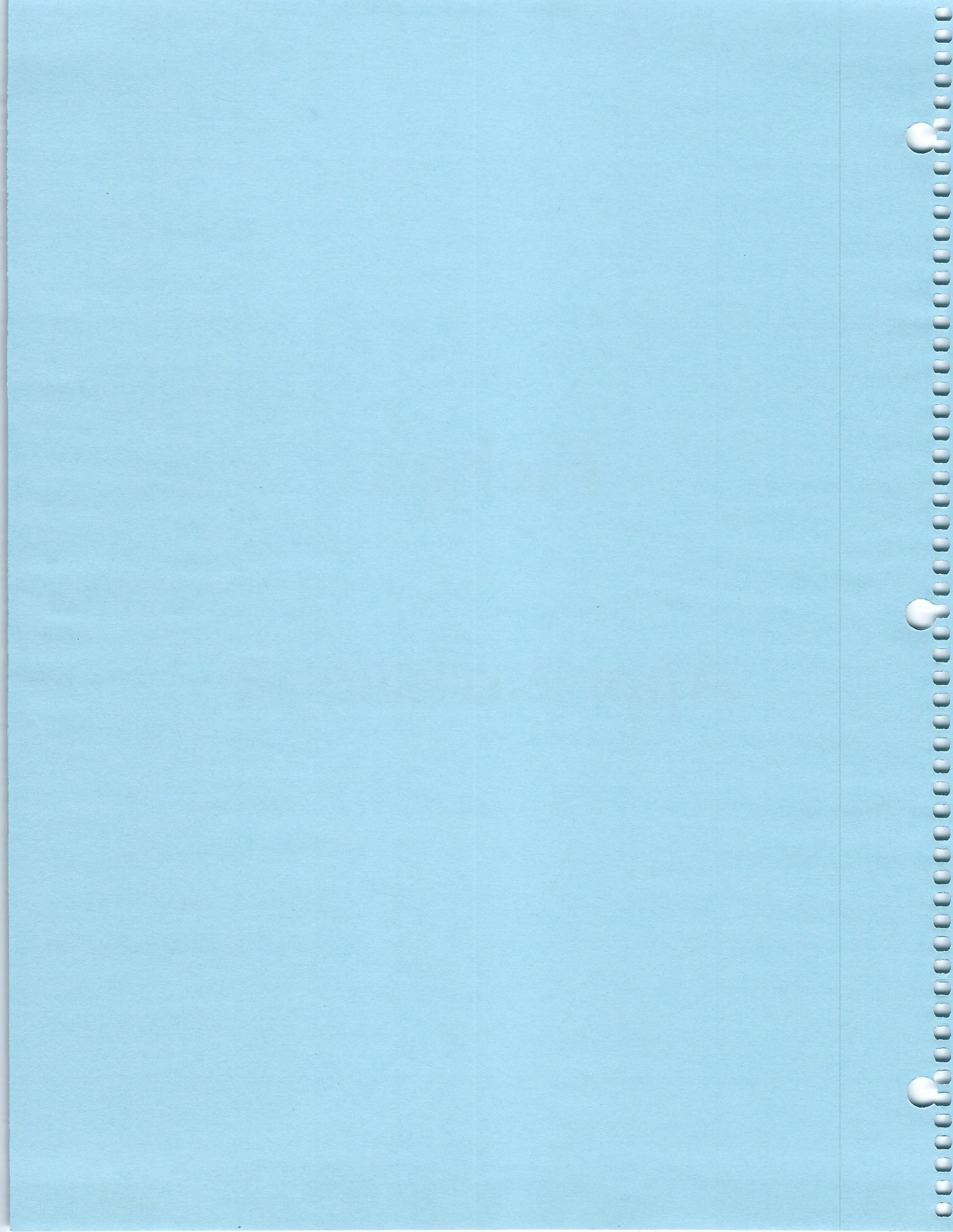
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

INTER-CROSSE AVANT ET APRÈS (Environ 10 minutes)



Fiches

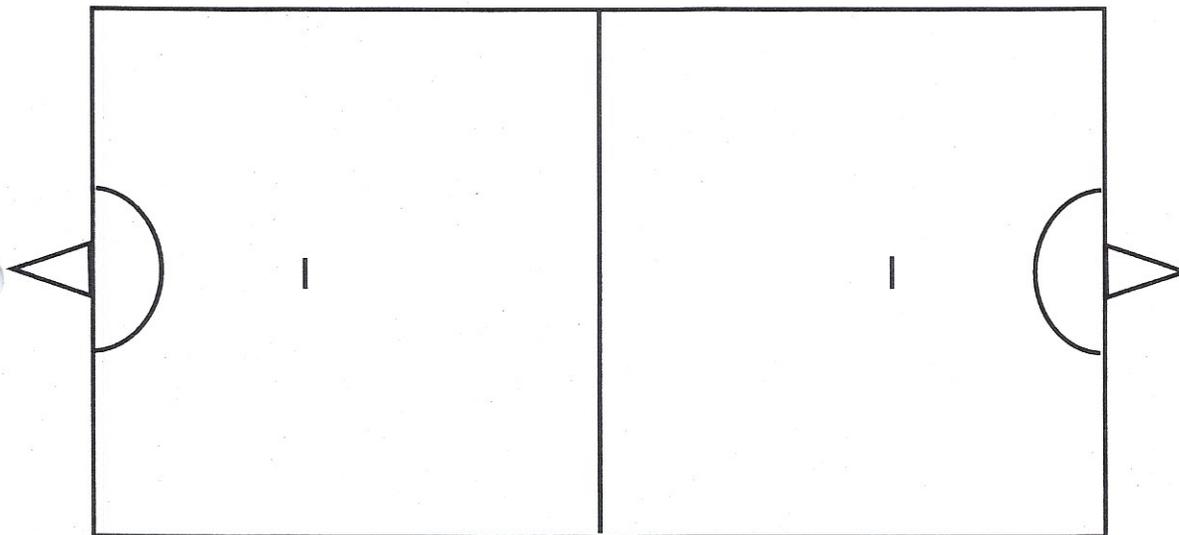
Apprentissage



Exemplaire

Référence aux thématiques:

Déroulement de l'éducatif:



Erreur(s) courante(s):

Variante(s):



LÉGENDE

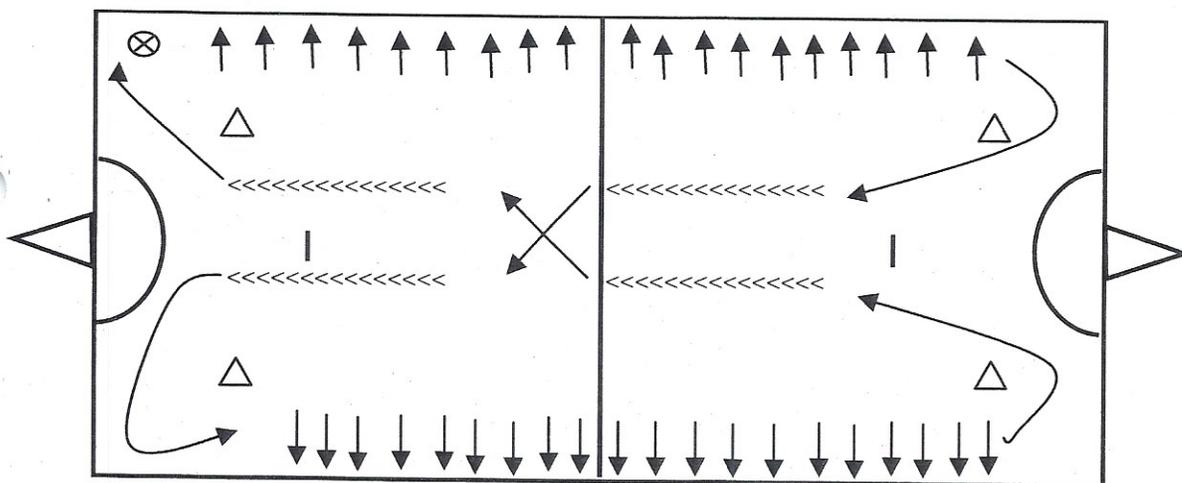
○	attaquant
●	balle
⊗	attaquant porteur de la balle
x	défenseur
	bloc arrêt
—┐	bloc écran
G	gardien
E	enseignant (professeur)
→	déplacement sans la balle
⋯→	passe
⇒	tir au but
⤿	déplacement avec la balle
⋈	déplacement arrière
△	cône
⋯→	balle roulant sur le plancher
⓪	pivot
↑↑↑↑	pas chassés
┐	balle couverte
└	balle récupérée



Référence aux thématiques: Effort physique - Locomotion

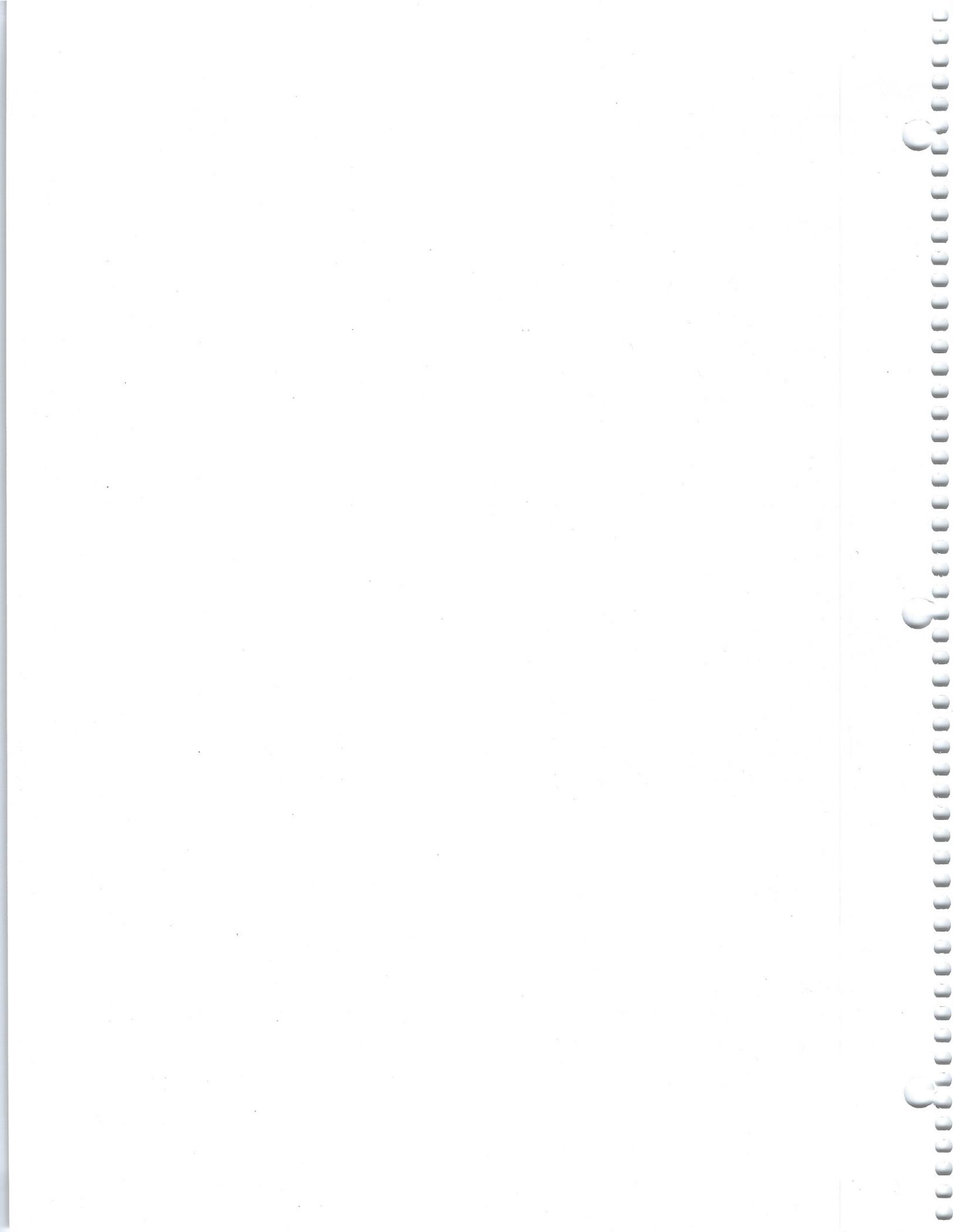
Déroulement de l'éducatif: Parcours de mise en train.

1. Tour de parcours sans balle.
2. Faire le parcours avec une balle (bercer).
3. Parcours avec balle et difficultés telles qu'illustrées
(pas chassé pour la ligne droite, de reculons au centre).



Erreur(s) courante(s): Difficulté à contrôler la balle (bercer) et à enchaîner les différents déplacements.

Variante(s): Il est possible d'ajouter, à n'importe quel endroit sur le parcours, des arrêts, des pivots, des accélérations, des obstacles, des passes, des jeux de pieds, des tirs.



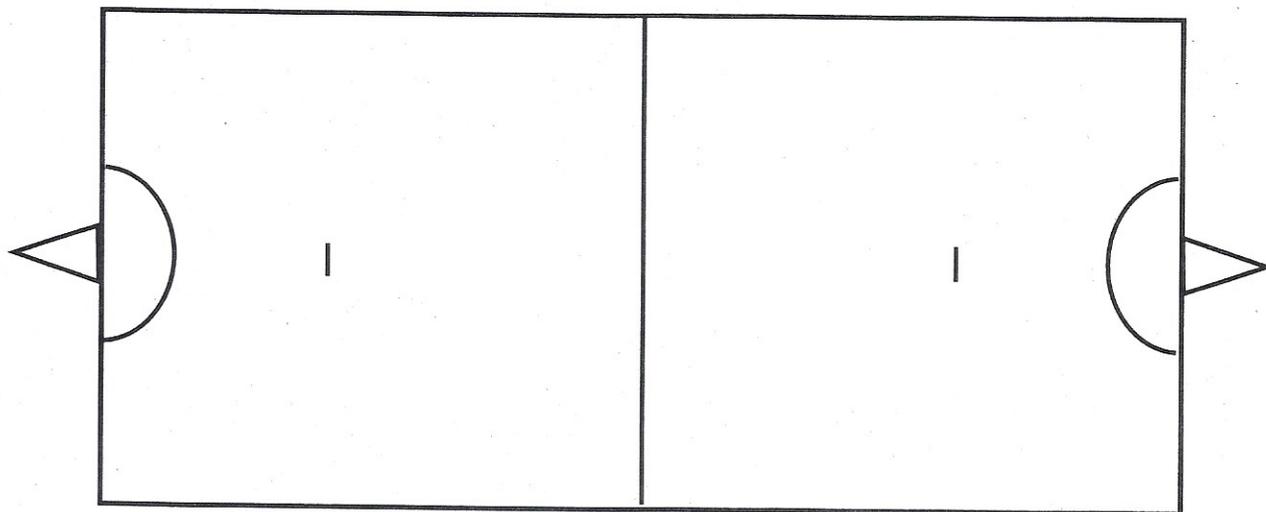
Toutes

Découverte

Initiation

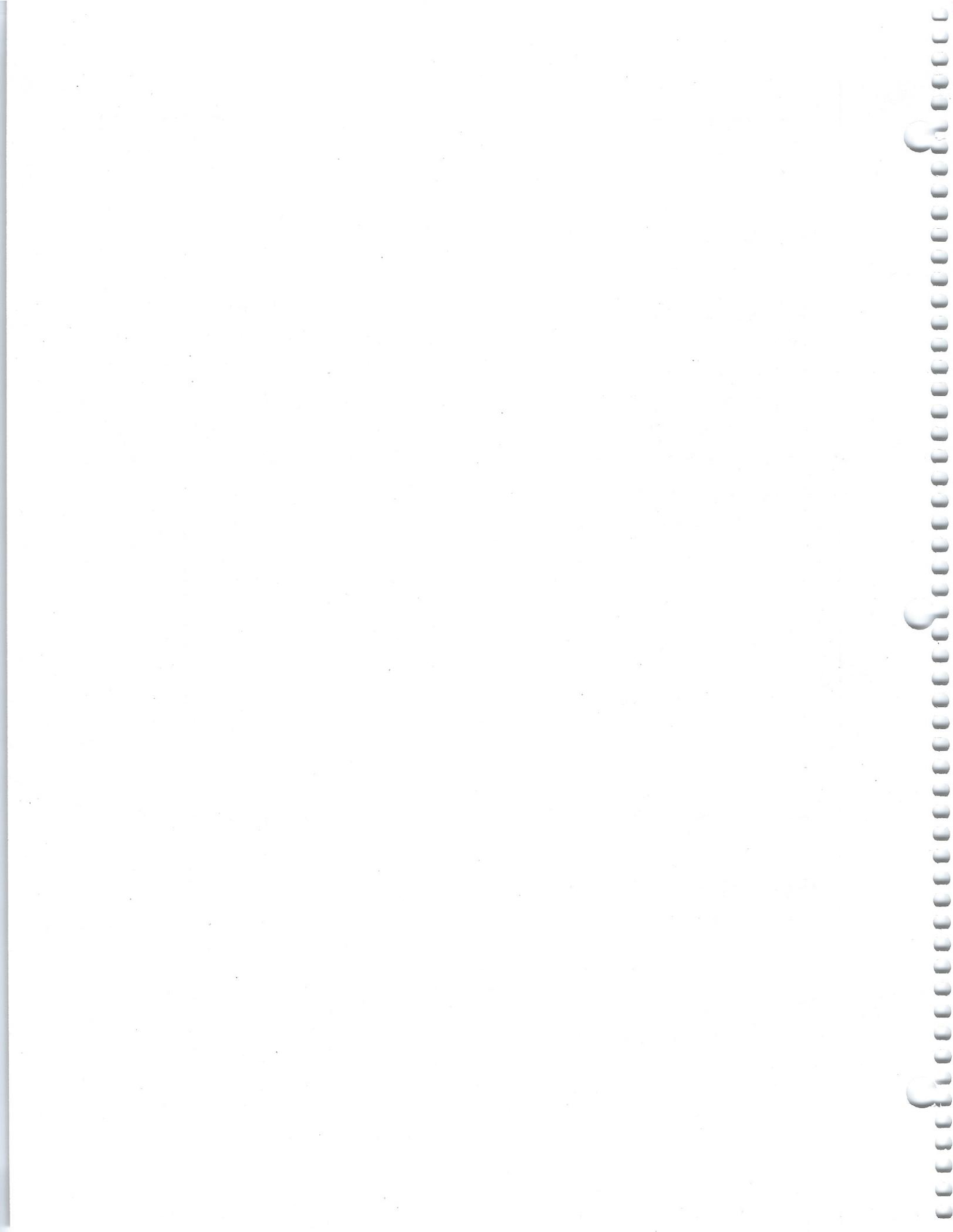
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Un bâton et une balle par élève. Les élèves découvrent l'inter-crosse, le bâton, la balle. Durant 10 à 20 minutes, laisser les élèves découvrir ce qu'ils peuvent faire avec le bâton et la balle. Fournir des notions de sécurité : tirer où il n'y a pas de partenaire, faire attention aux autres élèves en manipulant le bâton, pas de contact. Introduire des éléments de jeu : ramasser la balle avec le bâton, tenir le bâton à 2 mains à la verticale le panier au-dessus de l'épaule, la position des mains ... etc.



Erreur(s) courante(s): Les élèves tiennent le bâton à une main, ramassent la balle avec les mains, échappent la balle derrière eux.

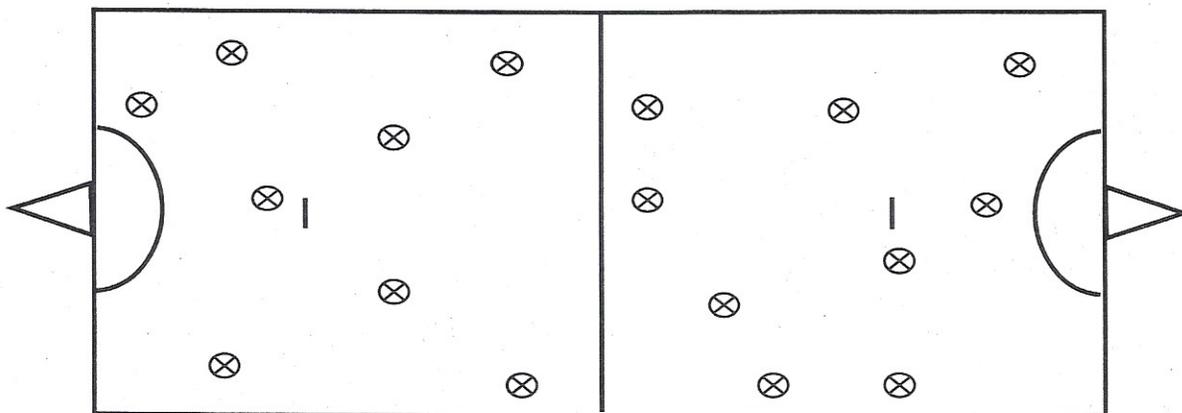
Variante(s): Demander aux élèves de trouver différentes façons de récupérer, de tirer, d'attraper.



Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Un bâton et une balle par élève. Selon la consigne, répéter 10 fois le même exercice. Toujours faire les exercices 10 fois du côté droit et 10 fois du côté gauche.

- 1: ramasser la balle (trouver 3 façons différentes).
- 2: bâton tenu à l'horizontale, tirer dans les airs et attraper après un bond
- 3: idem à 2 mais attraper la balle sans bond
- 4: tirer vers le sol et attraper après un bond
- 5: tirer vers le haut et attraper au dessus de la tête
- 6: tirer sur le mur et attraper après un bond
- 7: tirer sur le mur et attraper directement
- 8: petit tir vers le haut, frapper la balle du revers du panier et attraper
- 9: tirer vers le haut, frapper la balle avec la tête ou la cuisse et attraper
- 10: tirer sur une cible haute ou basse



Erreur(s) courante(s): Les élèves ne tiennent pas bien le bâton, ils ne font pas le mouvement de balancier avec le bâton.

Variante(s): Trouver d'autres consignes, augmenter le niveau de difficulté. Demander aux élèves de trouver d'autres façons de tirer, d'attraper et de récupérer la balle. Changer le bâton de côté pour développer le côté non-dominant.



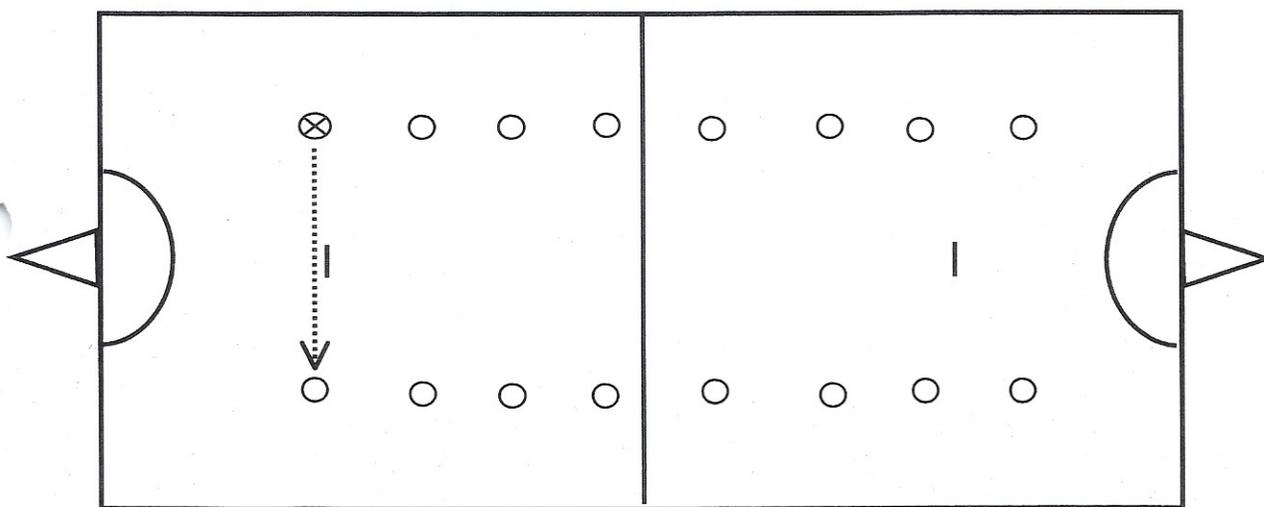
Couvrir

Roule ta boule

Initiation

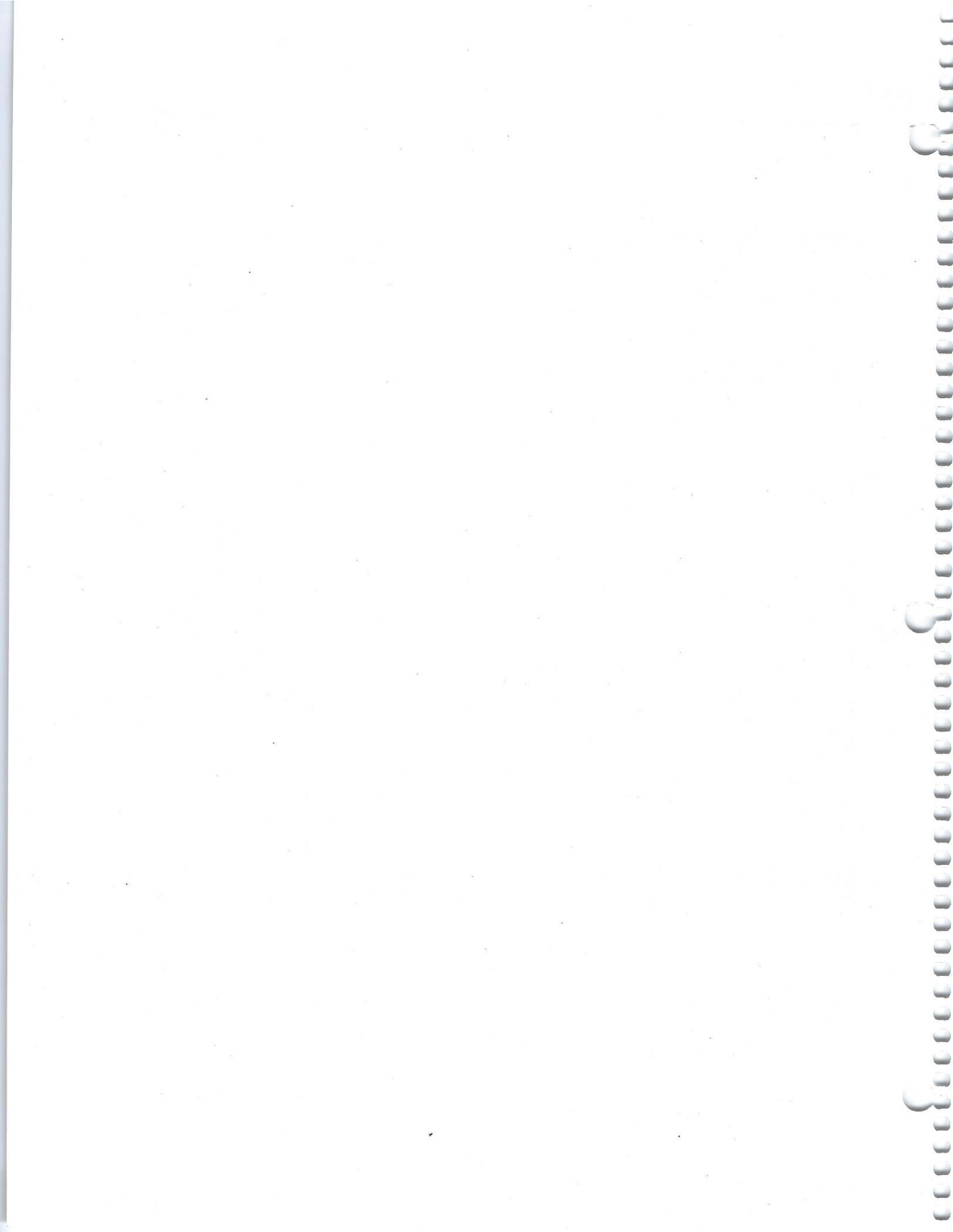
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Placer tous les élèves de la classe face à face, sur 2 lignes séparées d'une vingtaine de pieds. Chaque élève qui joue avec son partenaire d'en face, dispose d'une balle. Demander aux élèves de faire *rouler* la balle jusqu'à leur partenaire qui doit la *couvrir*.



Erreur(s) courante(s): Ne pas plier suffisamment les genoux de sorte que le bâton est oblique au lieu d'être parallèle au plancher et la balle mal couverte par le panier.

Variante(s): Demander aux élèves de faire bondir la balle 2 à 3 pieds de haut ce qui rend plus difficile, l'action de couvrir.



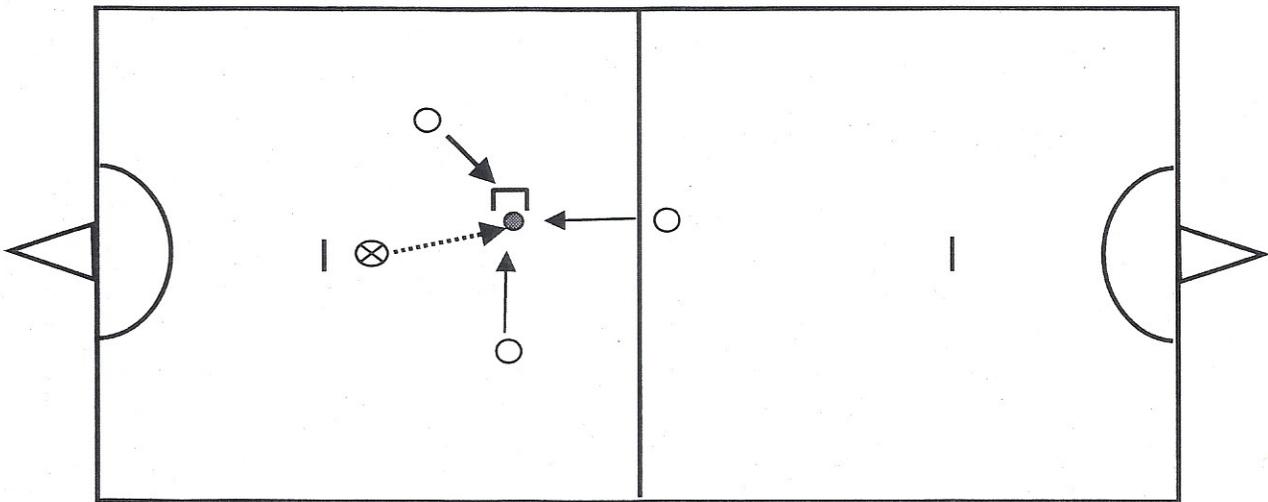
Couvrir

Boîte à Surprises

Maîtrise

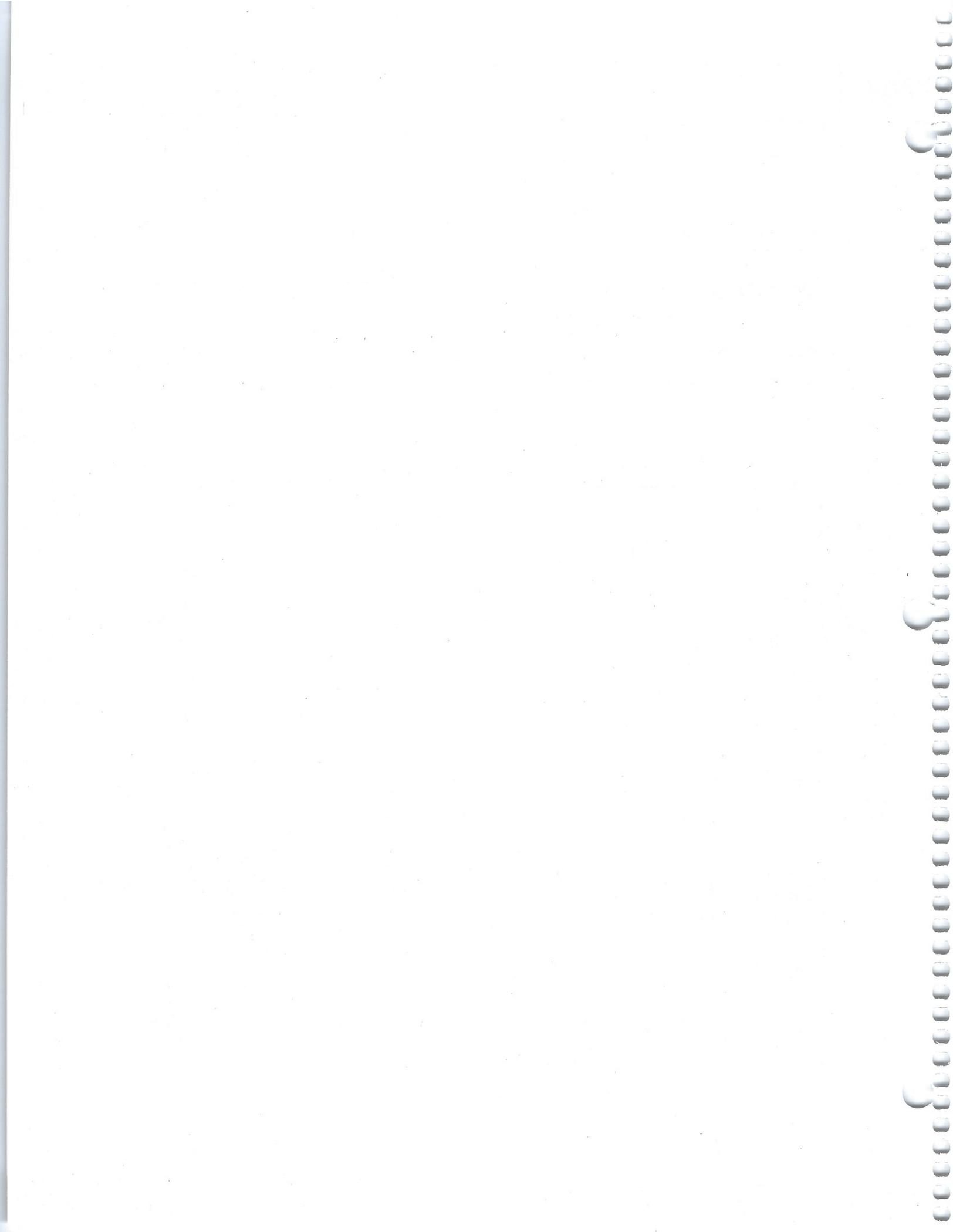
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Placer les élèves en carré, par équipes de 4. Demander à 1 des 4 élèves de lancer la balle au milieu du carré et aux 3 autres d'essayer de la couvrir. Celui qui réussit, lance à nouveau la balle aux 3 autres élèves et ainsi de suite.



Erreur(s) courante(s): Faire bondir la balle trop haut; ce qui rend l'exercice plus dangereux et plus difficile. Non respect de la règle du premier panier.

Variante(s): On peut faire le même éducatif à 3 ou à 5 élèves selon les besoins.



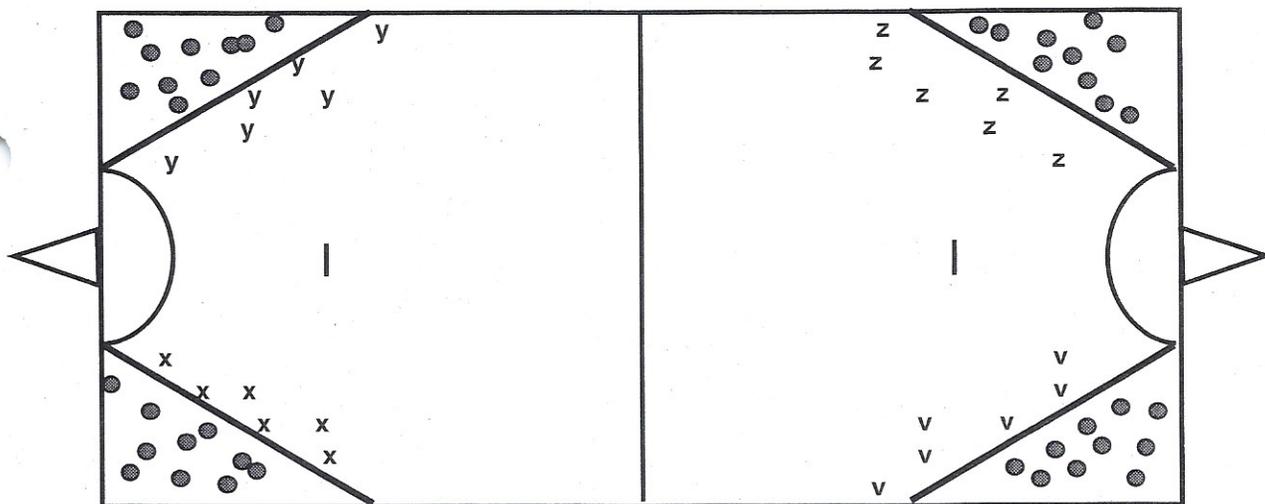
Récupérer

Cache-Cache

Initiation

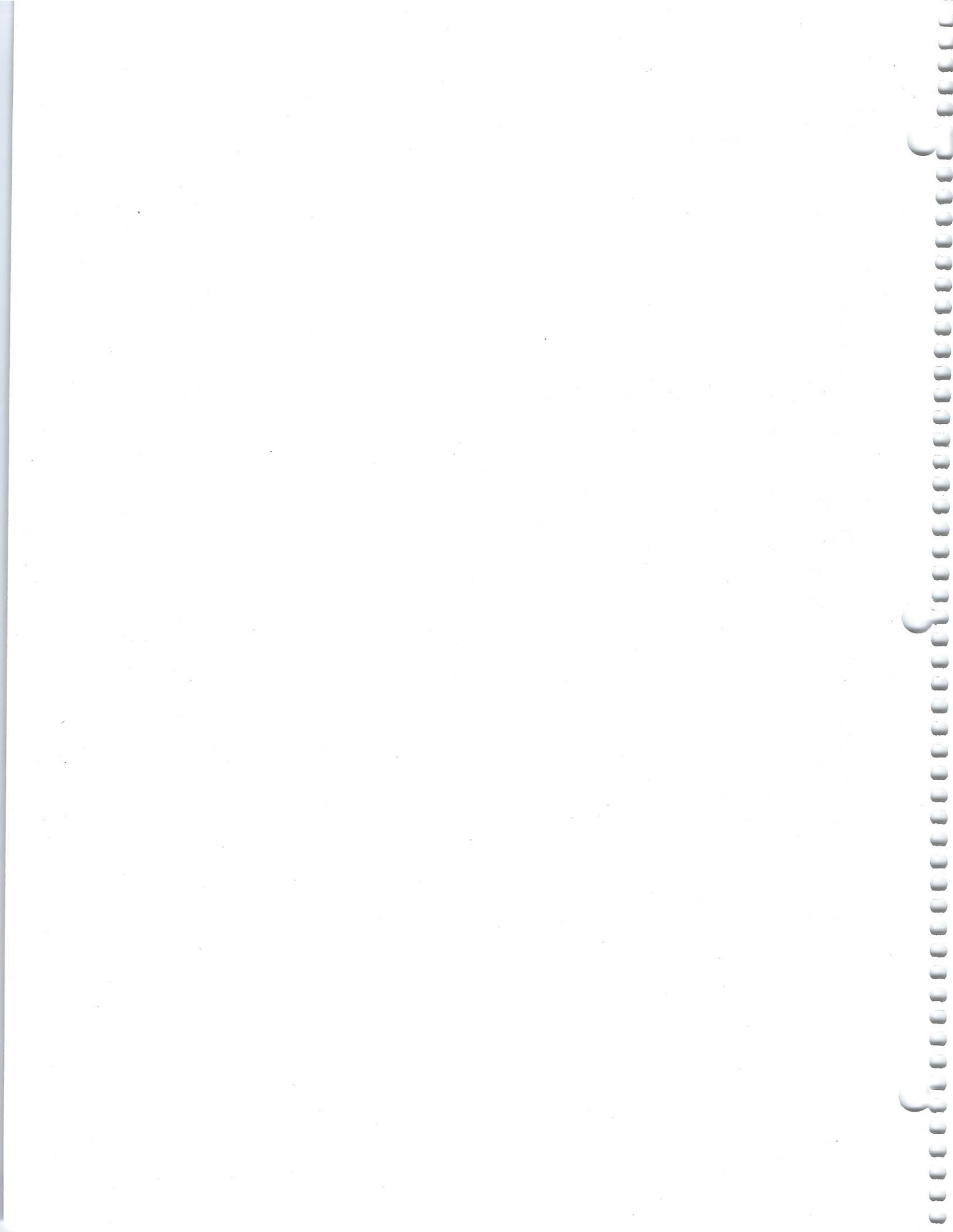
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Diviser la classe en 4 groupes; chaque groupe a une cachette dans un des coins du gymnase. Les balles sont réparties équitablement dans les cachettes. Au signal, les élèves vont chercher les balles dans les autres cachettes et les ramènent dans la leur. On ne transporte qu'une balle à la fois. Le jeu prend fin après une minute et on compte les balles dans chaque cachette. Tous les élèves courent pour ramasser les balles. Personne ne défend la cachette.



Erreur(s) courante(s): Ne pas tenir le bâton correctement ou échapper des balles en se déplaçant.

Variante(s): 1. Créer une autre cachette en mettant un nombre égal de balles dans un cercle au centre du gymnase. 2. Demander de lancer et attraper la balle tout en se déplaçant vers sa cachette.



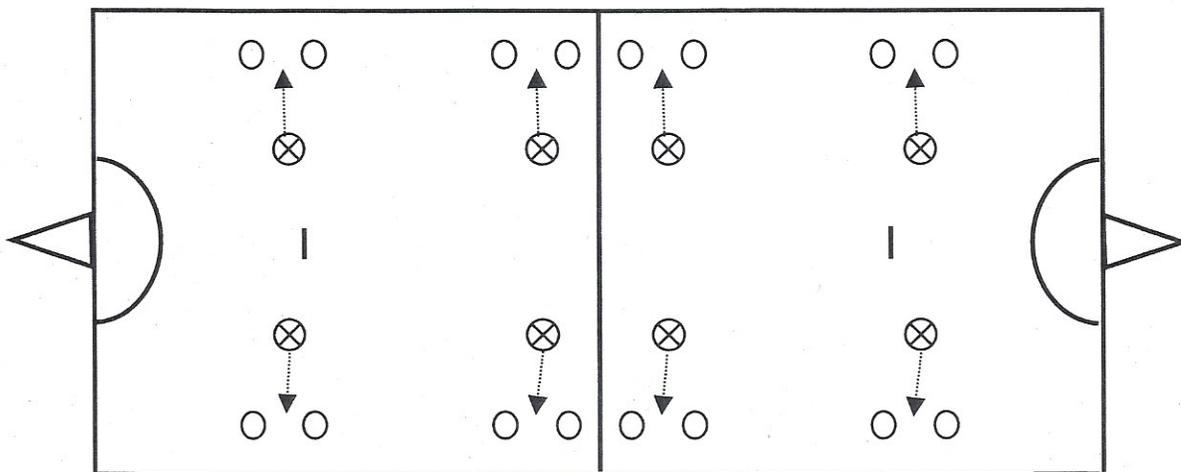
Couvrir

Subito-presto

Initiation

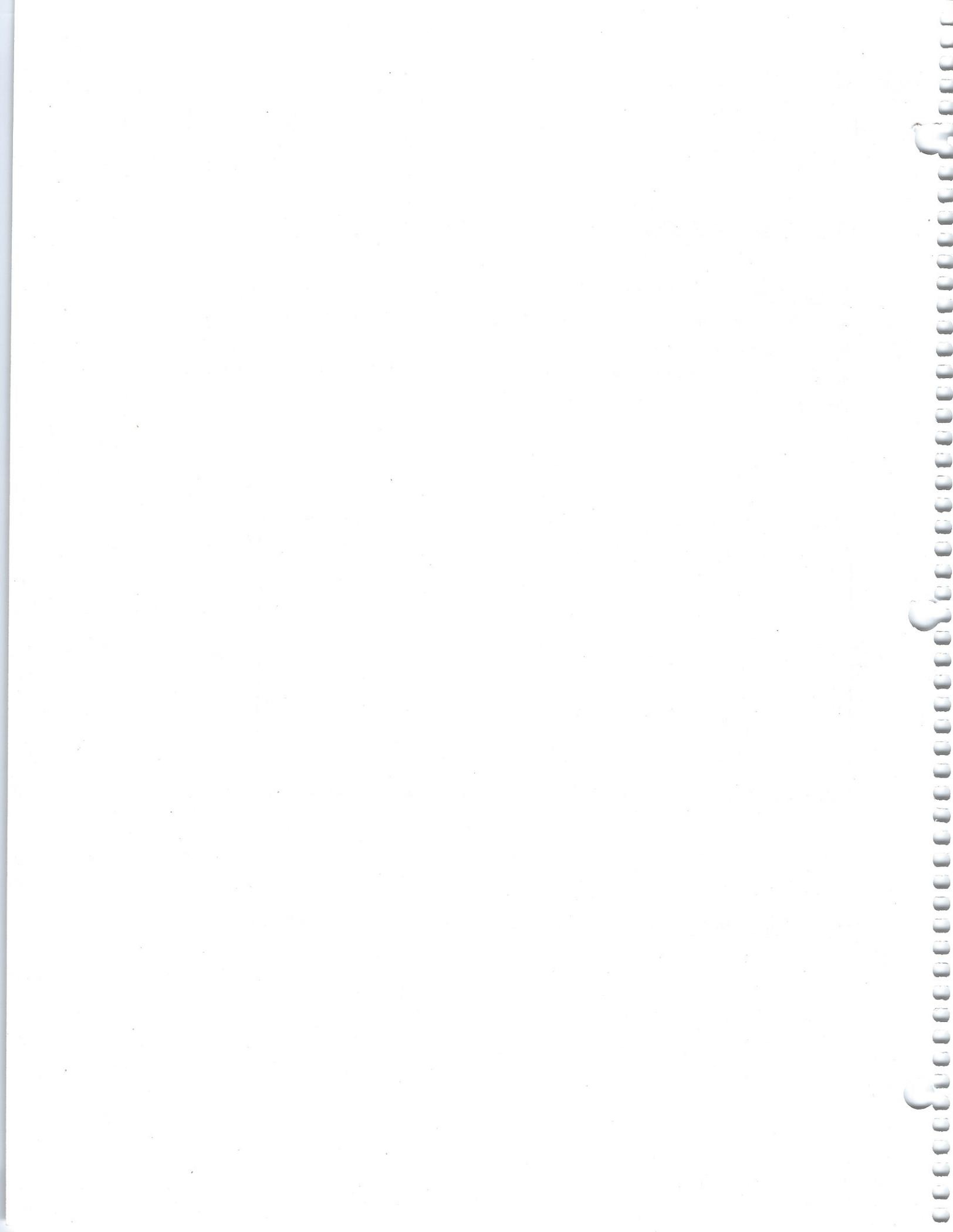
Référence aux thématiques: Opposition - Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Former des équipes de trois. Les deux non-porteurs d'une équipe sont placés dos au porteur. Au signal du professeur, les porteurs placent la balle au sol derrière les non-porteurs, lesquels se retournent et tentent de couvrir la balle le plus vite possible. Rotation des élèves.



Erreur(s) courante(s): Non respect de la règle "absence de contacts".

Variante(s): 1. Le porteur roule la balle entre les deux non-porteurs. 2. Le porteur lance la balle avec un rebond.



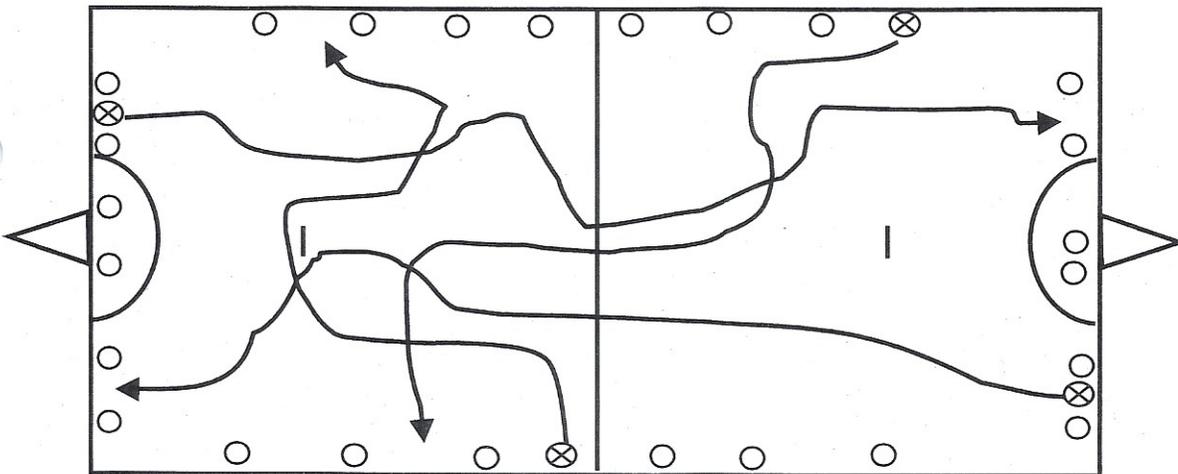
Bercer

Embouteillage

Initiation

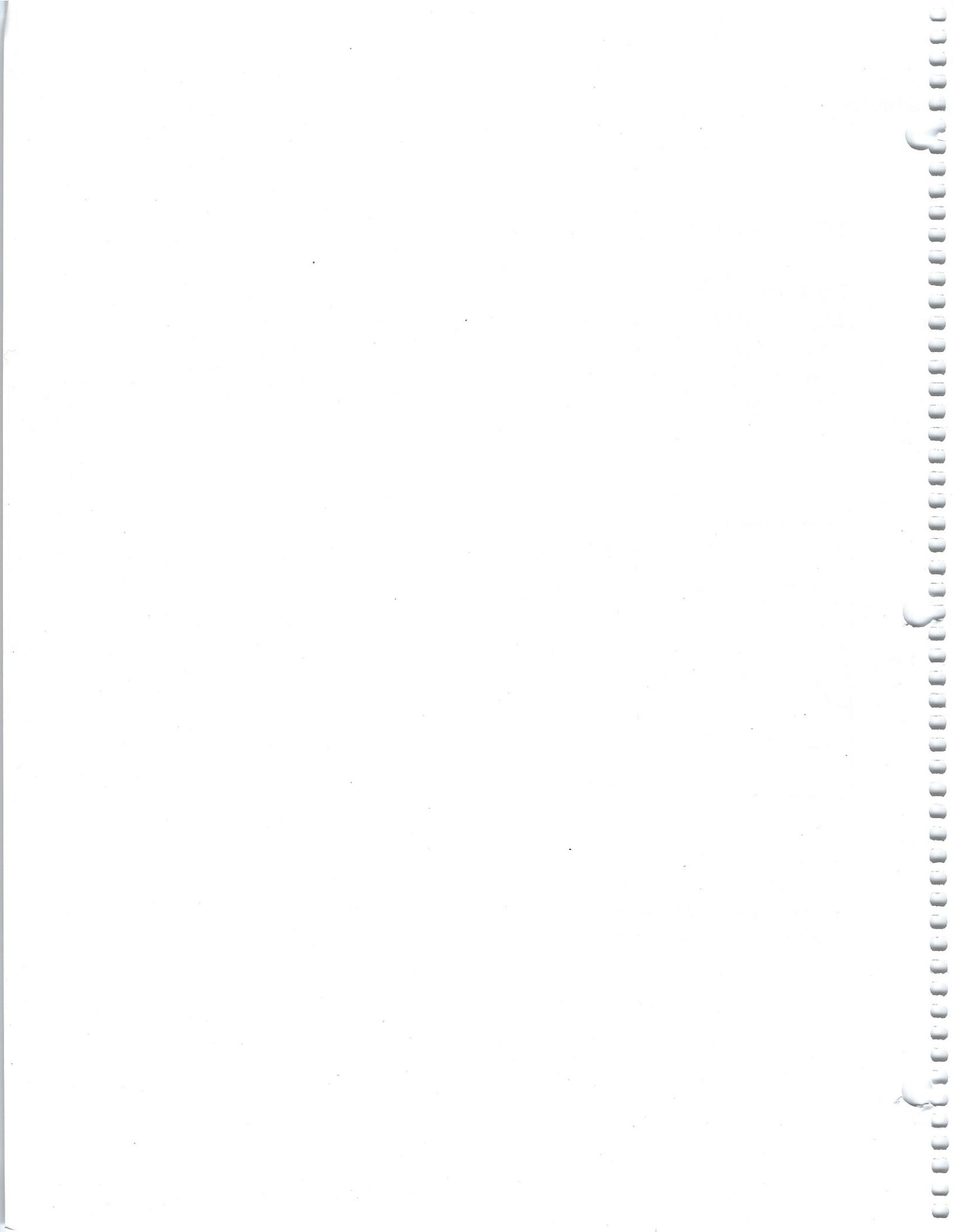
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Disposer les élèves autour du gymnase et donner à chacun un bâton et une balle. Demander aux élèves de traverser le gymnase jusqu'au côté opposé, tout en *berçant* la balle. On peut le faire 2 côtés à la fois, puis les 4 côtés en même temps, d'abord en marchant et ensuite en trottinant.



Erreur(s) courante(s): Être trop concentré sur la balle et faire des collisions avec les autres élèves. Inversement être trop concentré à éviter les collisions et perdre la balle.

Variante(s): Faire le même exercice en courant.



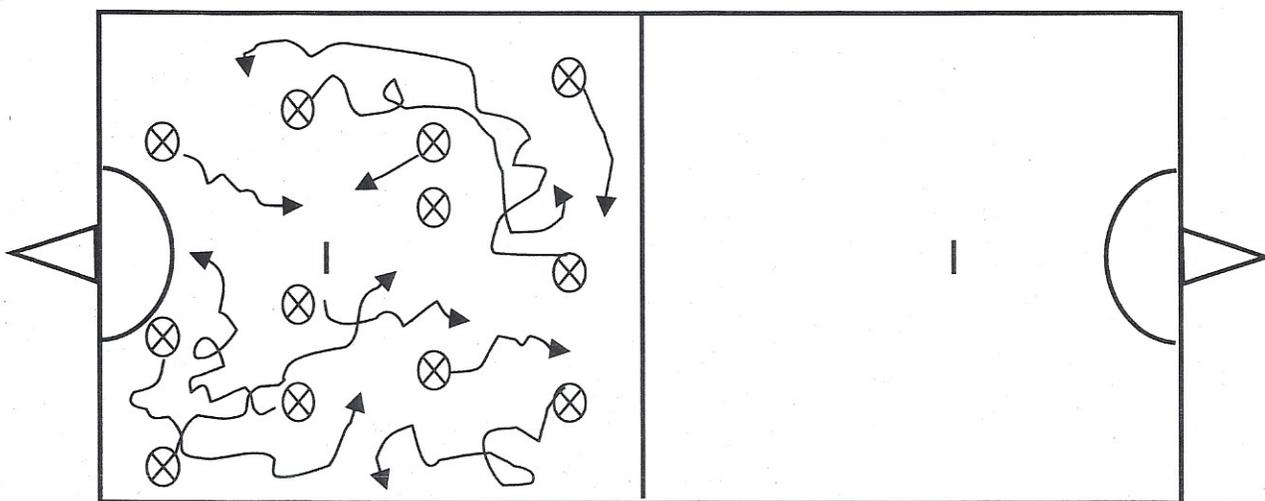
Bercer

Zone restreinte

Initiation

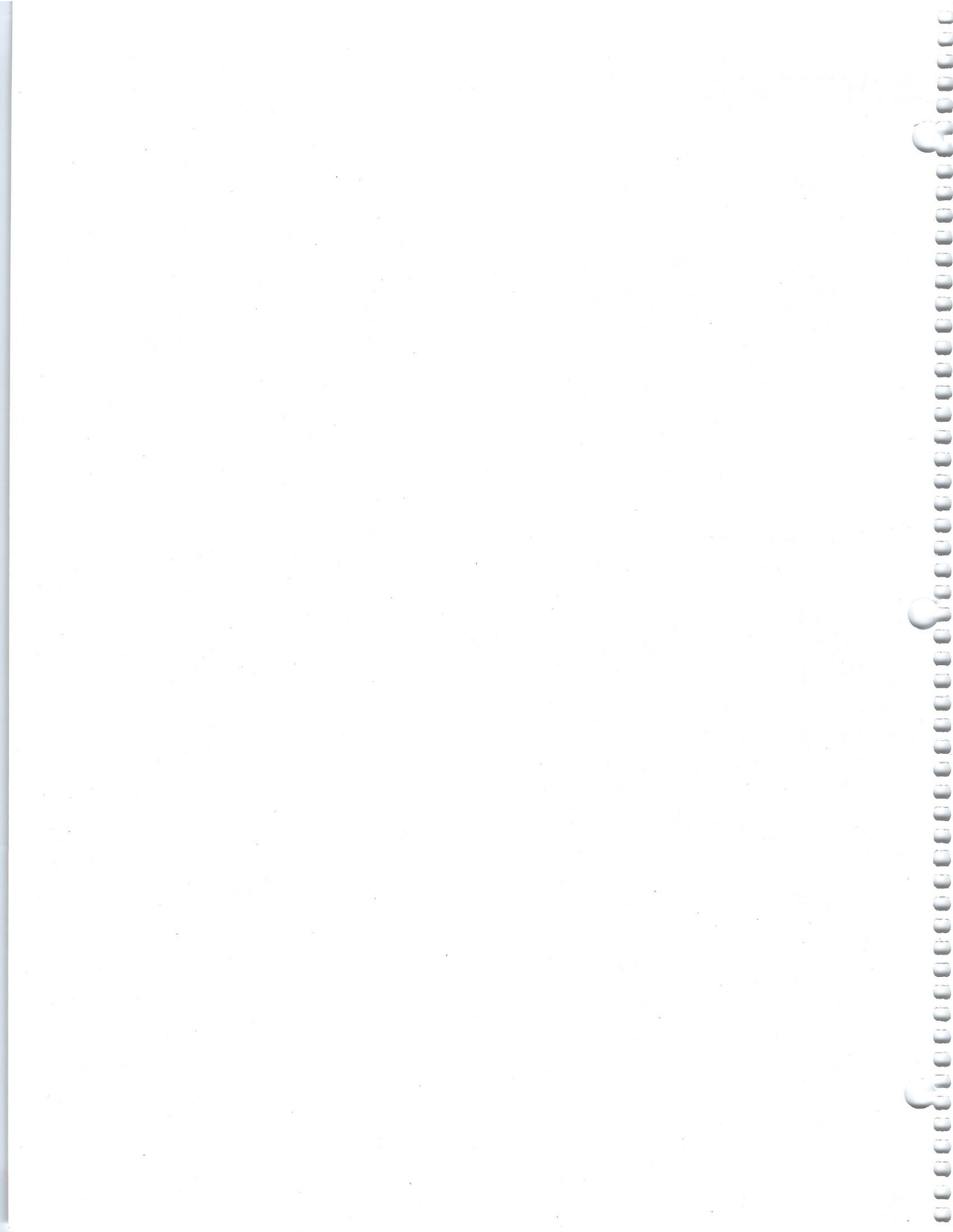
Référence aux thématiques: Manipulation - Effort physique

Déroulement de l'éducatif: Avec des arrêts-départs, des feintes, des pivots, des changements de direction, en contournant des obstacles imaginaires, tout en évitant les coéquipiers, les élèves se déplacent partout sur le terrain, à l'intérieur d'une zone délimitée et restreinte. Demander de bercer la balle en éloignant celle-ci de tout adversaire-coéquipier.



Erreur(s) courante(s): Perte de balle à cause d'une mauvaise tenue de bâton.

Variante(s): 1. Demander aux élèves de changer de direction aux trois secondes. 2. Augmenter et/ou varier la vitesse de déplacement. 3. Varier les formes de déplacement. 4. Varier la grandeur de la zone.



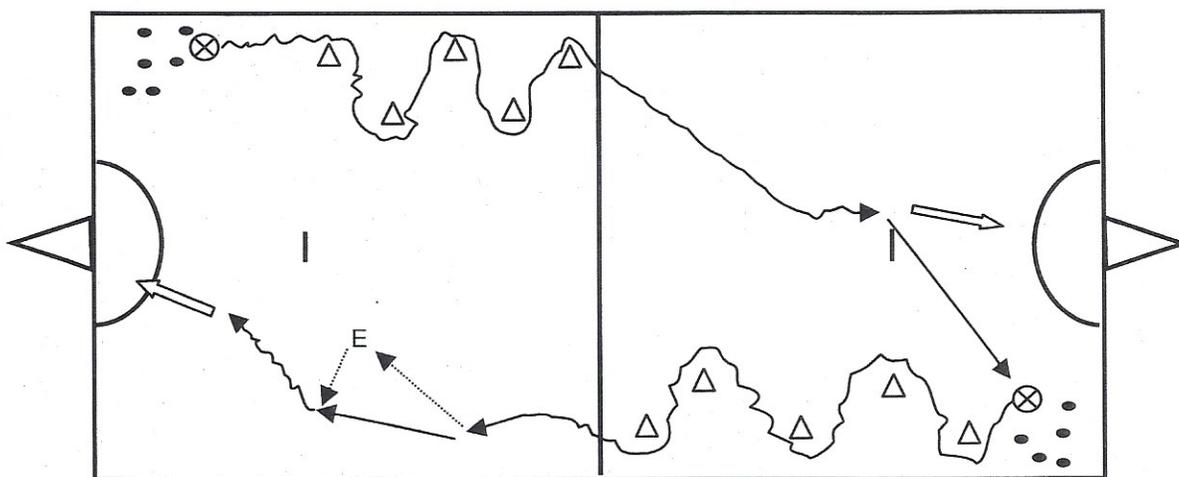
Berçer

Le zig zag

Initiation

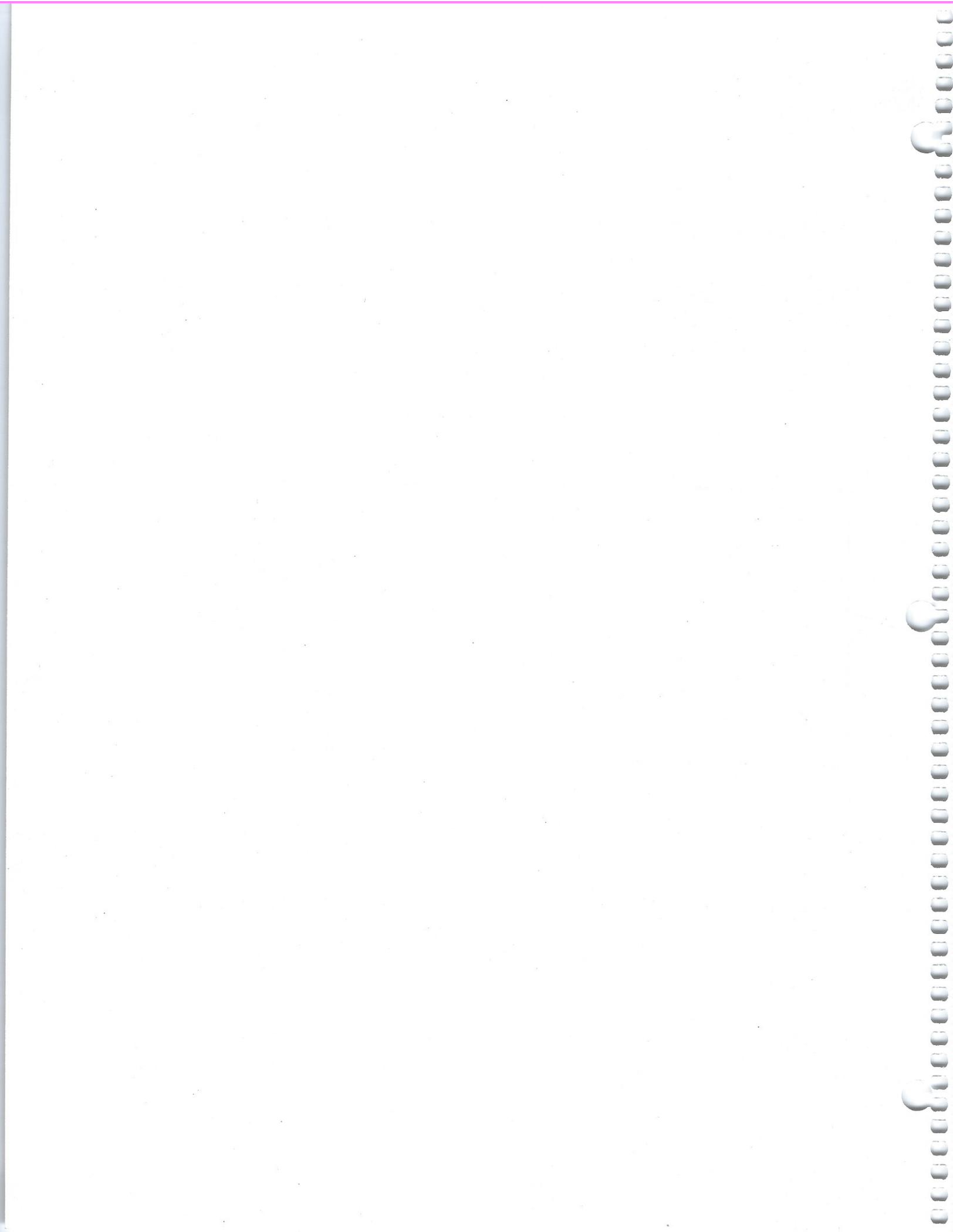
Référence aux thématiques: Manipulation - Effort physique

Déroulement de l'éducatif: Récupérer une balle et se diriger vers les cônes et les contourner, en changeant le bâton de main selon le principe, cône-moi-balle, pour finalement se diriger vers le but et exécuter un tir.



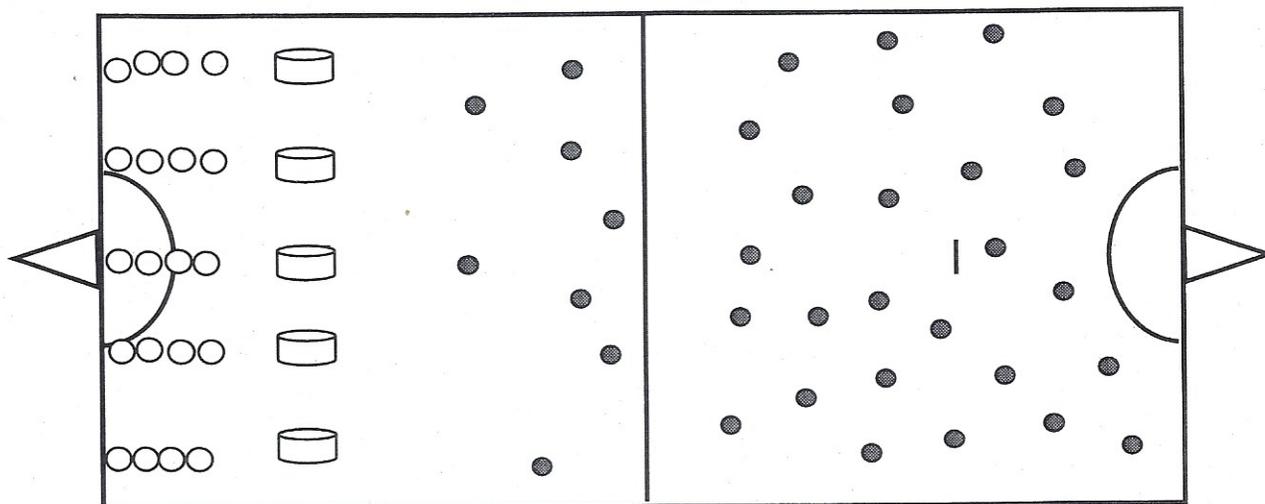
Erreur(s) courante(s): Perdre la balle lors du déplacement, le bâton n'étant pas tenu à la verticale.

Variante(s): Utiliser un partenaire ou un entraîneur pour un « passe et va » (exemple du bas).



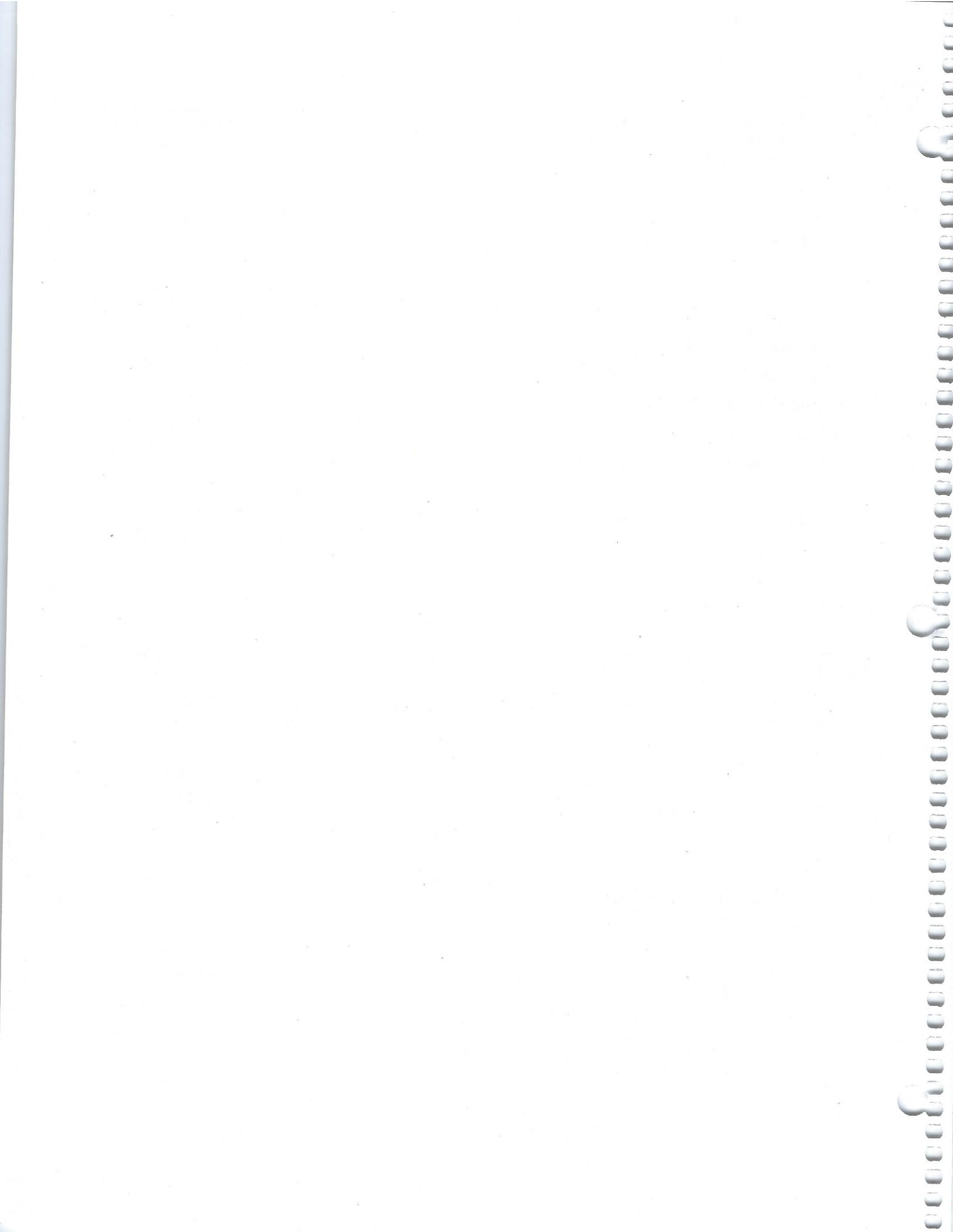
Référence aux thématiques: Manipulation - Effort physique

Déroulement de l'éducatif: Former 5 ou 6 équipes et placer les élèves par équipe derrière une boîte. Placez des balles en très grand nombre partout sur le plancher du gymnase. Le but du jeu est de ramasser le plus de balles possibles par équipe. La course se fait soit à relais, soit tous les élèves en même temps. On ne doit ramasser qu'une balle à la fois. Vous pouvez utiliser toutes les sortes de balle que vous possédez.



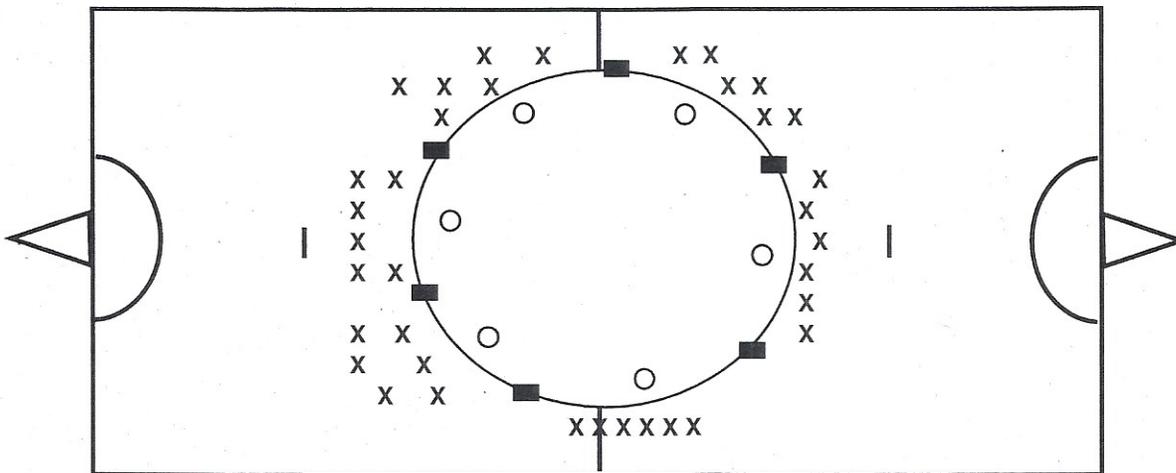
Erreur(s) courante(s): Les élèves récupèrent et courent avec une seule main sur le bâton ou ne tiennent pas le bâton à la verticale.

Variante(s) : 1. Après avoir récupéré la balle, tirer plusieurs fois en variant la façon de tirer. 2. Pour un groupe plus avancé, faire la course à relais. L'élève qui récupère la balle fait une passe à son coéquipier qui est placé près de la boîte, lequel va à son tour récupérer une balle.



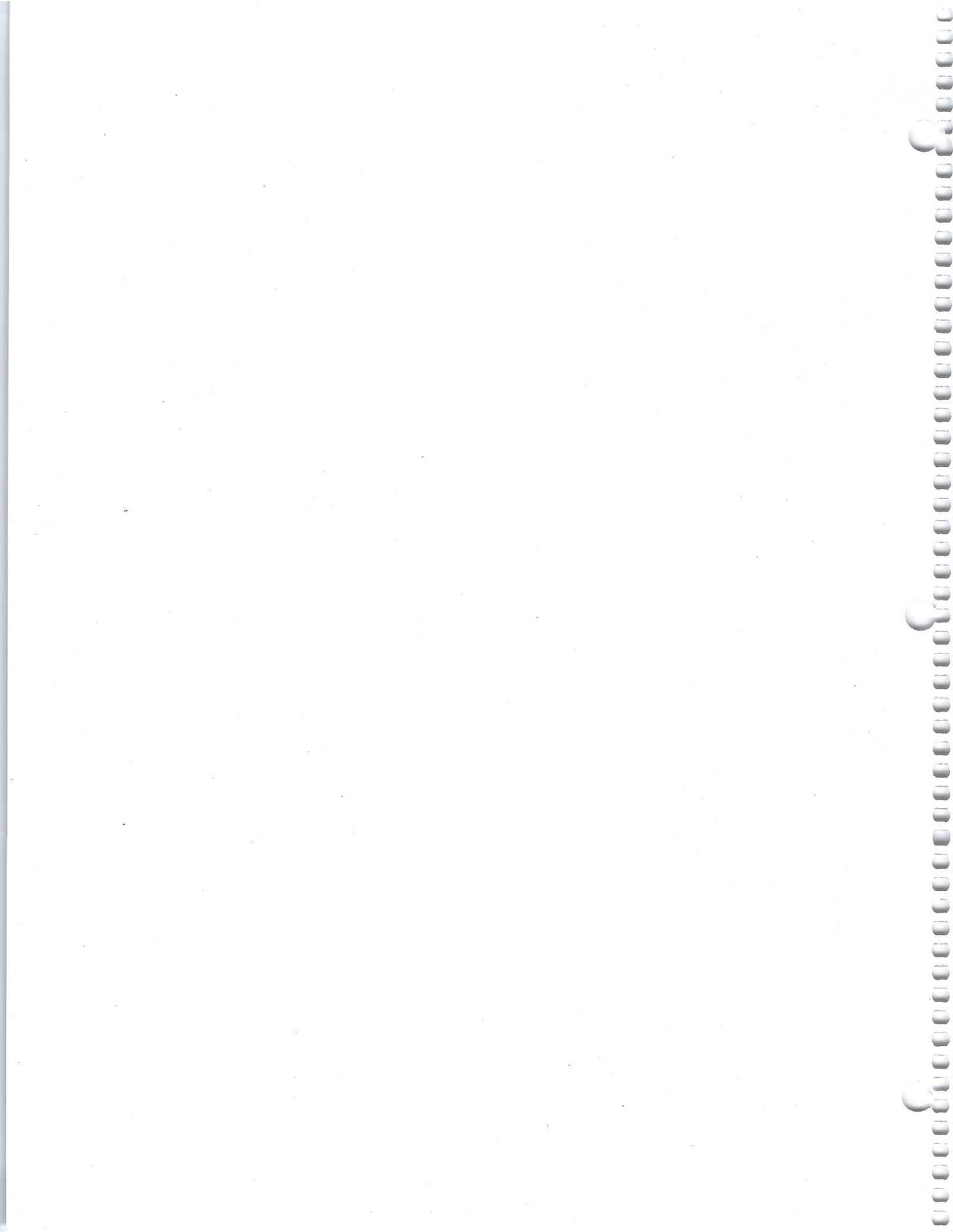
Référence aux thématiques: Manipulation - Effort physique

Déroulement de l'éducatif: Former 6 équipes de 4 élèves et disposez-les en un grand cercle. Placer une balle par terre à l'intérieur du cercle, vis-à-vis chaque équipe. Donner un nom de voiture de course (F-1) à chaque joueur de façon à ce que toutes les équipes aient un modèle de chaque voiture. Ex. Ferrari, McLaren, Williams, BAR. Le professeur annonce le nombre de tours à parcourir puis la marque de voiture. Au signal, les élèves ainsi désignés ramassent leur balle, font le nombre de tours de piste demandés et remettent leur balle à l'intérieur du cercle. Le premier à avoir terminé inscrit un point pour son équipe.



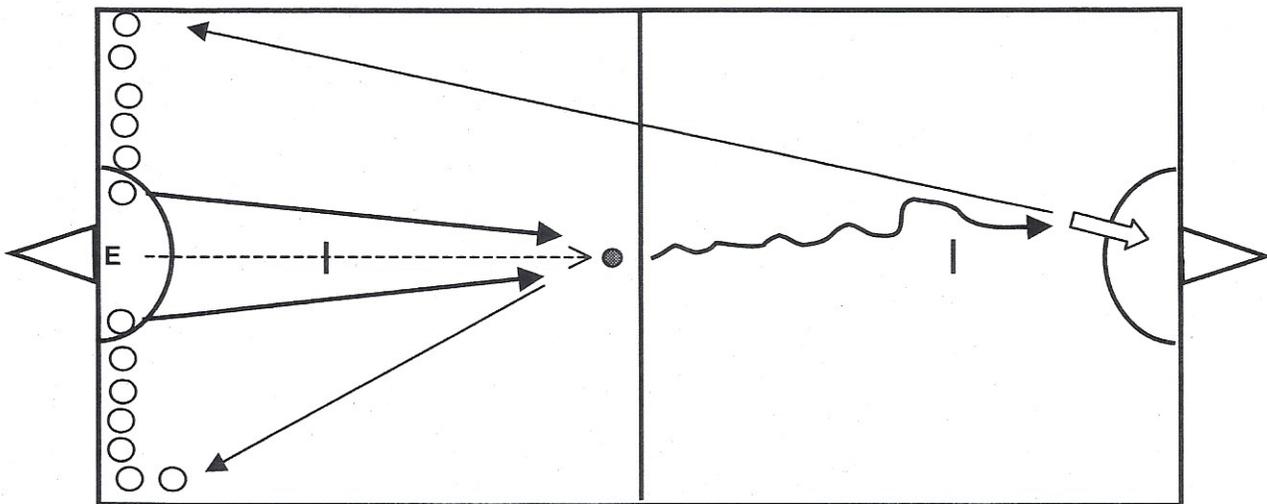
Erreur(s) courante(s): Perdre la balle en courant à cause d'une mauvaise tenue du bâton. Corriger le geste en vous référant à la technique appropriée.

Variante(s):



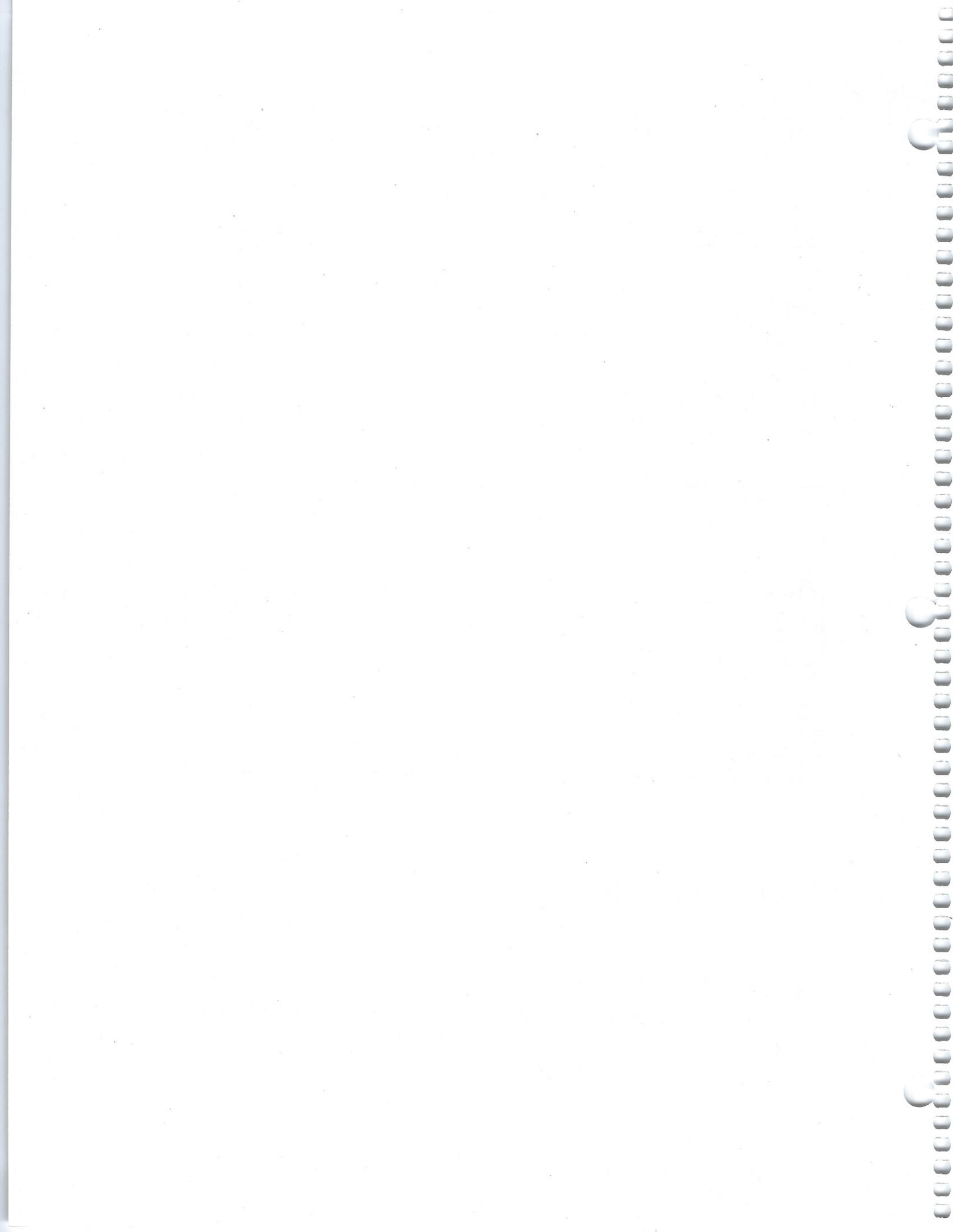
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Formez 2 équipes et placez-les le long du mur à une extrémité du gymnase. Le professeur se tient au centre de ces 2 lignes, une boîte de balles devant lui. Il fait rouler 2 balles au sol. Au signal, les premiers de chaque équipe courent et tentent de couvrir la balle. Demander aux élèves de revenir vers les côtés du gymnase pour libérer le centre.



Erreur(s) courante(s): Les élèves ne couvrent pas complètement la balle avec le panier ou tiennent le bâton à une main.

Variante(s): 1. Lancer une balle pour 2 élèves, celui qui récupère tire au but, l'autre revient en ligne. 2. Lancer la balle de différentes façons : petits bonds, loin dans les airs.



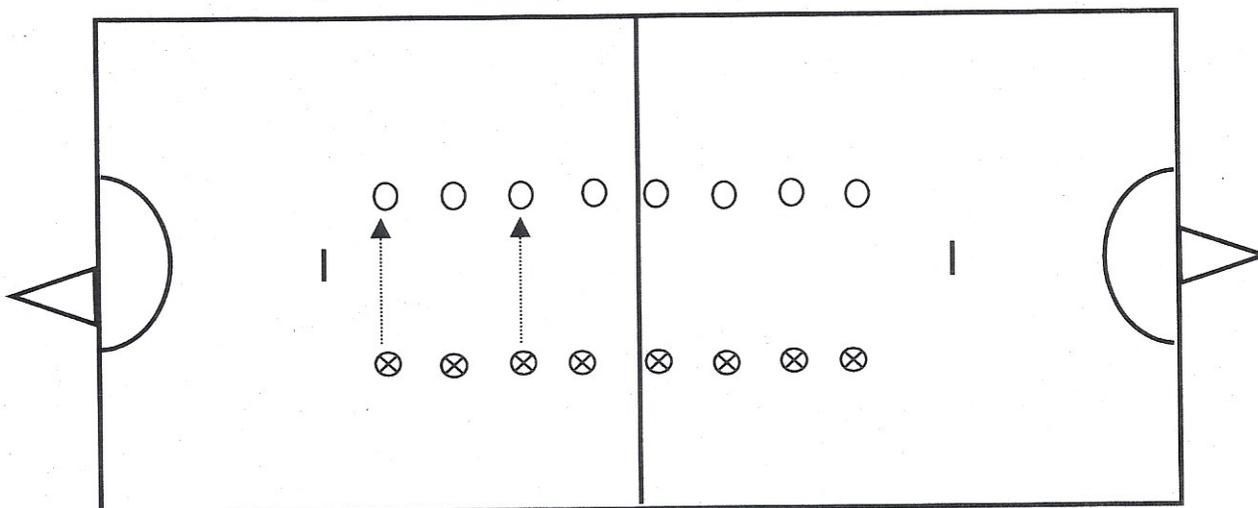
Attraper

Arc-en-ciel

Initiation

Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Placer tous les élèves de la classe face à face, sur 2 lignes séparées d'une vingtaine de pieds. Chaque élève qui joue avec son partenaire d'en face, dispose d'une balle. L'élève lance la balle, à l'aide de la main, à son partenaire qui l'attrape avec son panier. La balle doit être lancée par en-dessous et avec un arc qui passe au-dessus de la tête du partenaire. Celui-ci doit offrir une cible avec son panier.



Erreur(s) courante(s): 1. Difficulté à positionner le panier derrière la balle. Demander de monter la main supérieure du milieu vers le haut, tout près du panier. 2. Balle qui entre et ressort du panier. Demander de détendre les bras, d'éviter de pousser le panier vers la balle et d'effectuer plutôt un mouvement de recul du panier lorsque la balle entre dans celui-ci.

Variante(s):



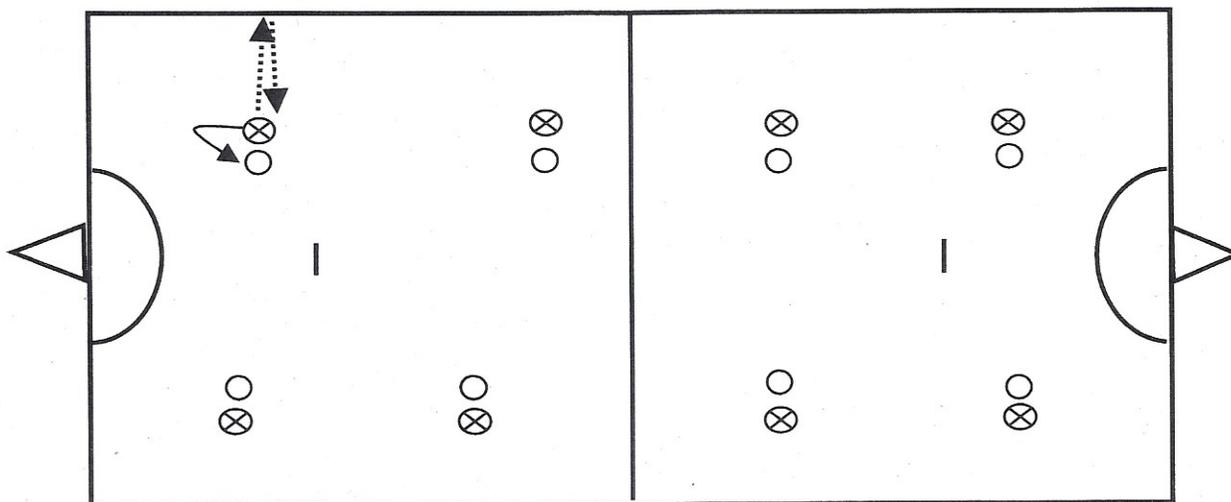
Passer

Face au mur

Initiation

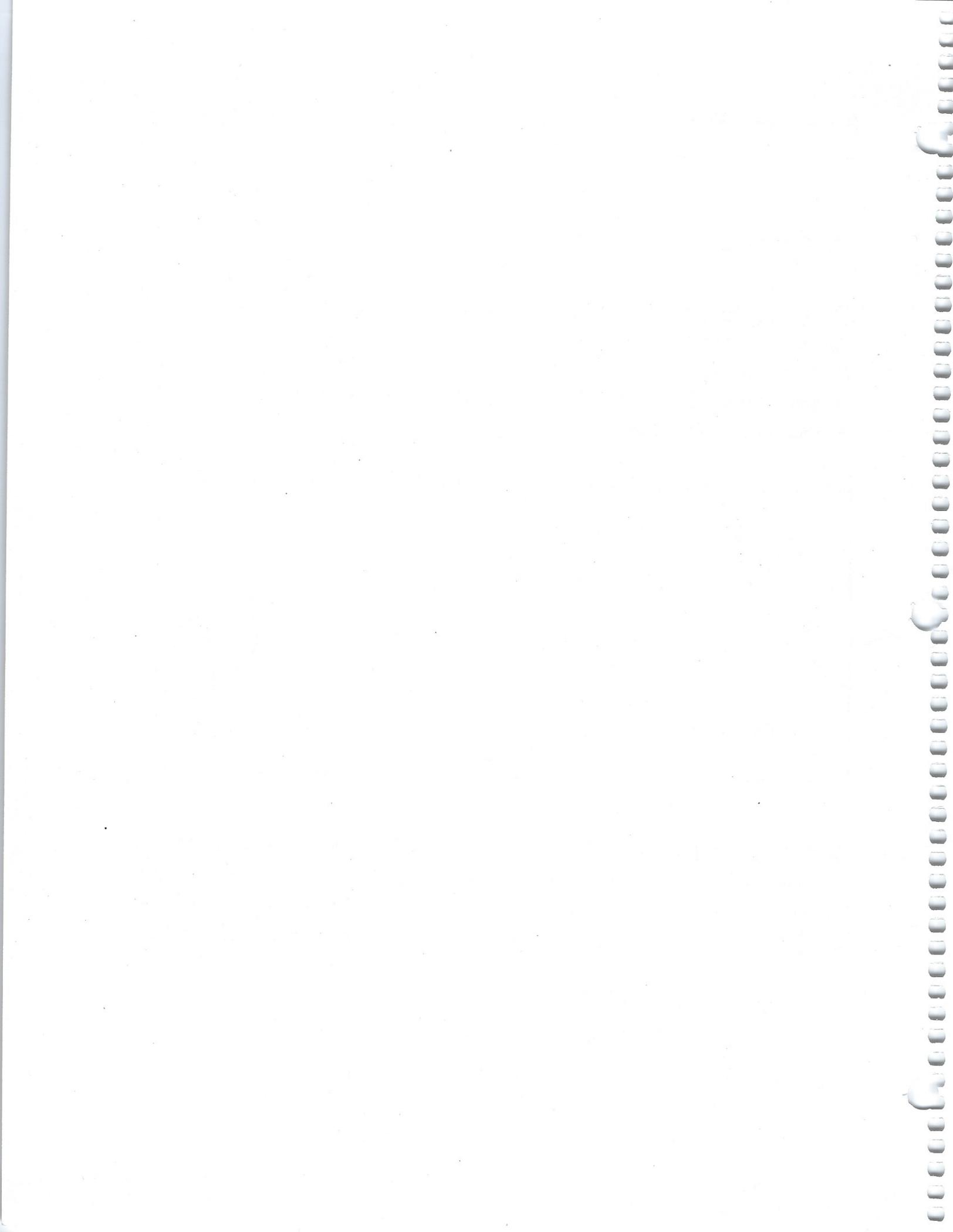
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Tous les élèves se placent face à un mur, par équipe de 2, l'un derrière l'autre. Le premier projette la balle au mur (passer) à l'aide de son bâton; le second, derrière, l'attrape soit directement, soit après un bond. Après son attrapé, il s'avance à son tour et projette la balle au mur. Son partenaire placé derrière attrape la balle et ainsi de suite.



Erreur(s) courante(s): 1. L'élève pousse la balle des deux bras pour la projeter au lieu d'utiliser la technique du levier. 2. La balle sort du panier avant même de la projeter parce que le bâton est trop à l'oblique derrière l'épaule. 3. La balle sort du panier trop vite et touche le haut du mur. 4. La balle sort du panier trop tard et touche le sol en premier. Corriger les gestes en vous référant à la technique de *passer*.

Variante(s):



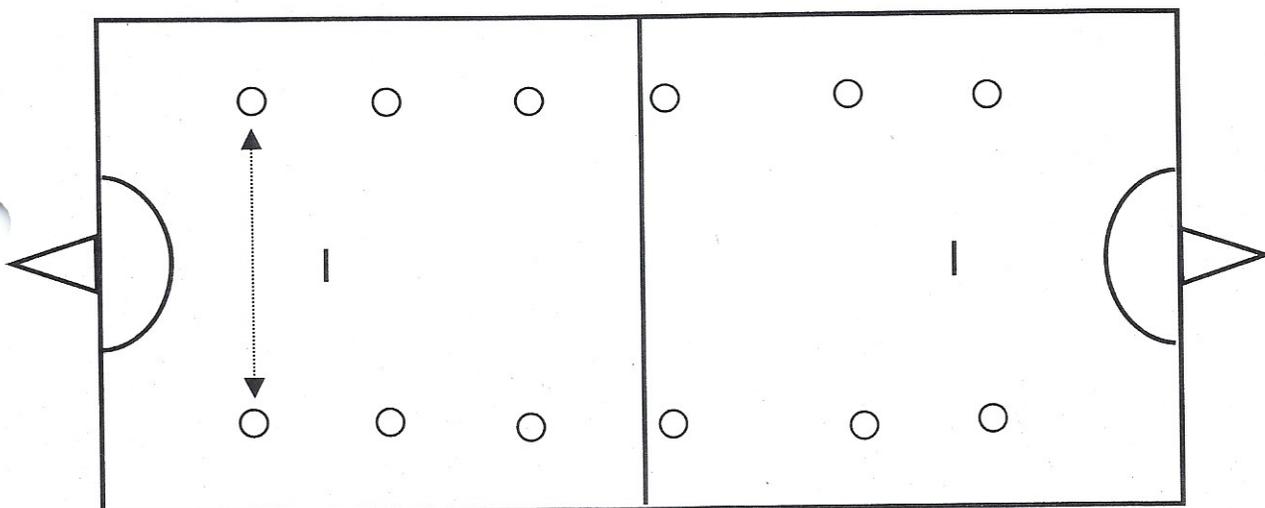
Passer

Passe et Repasse

Initiation

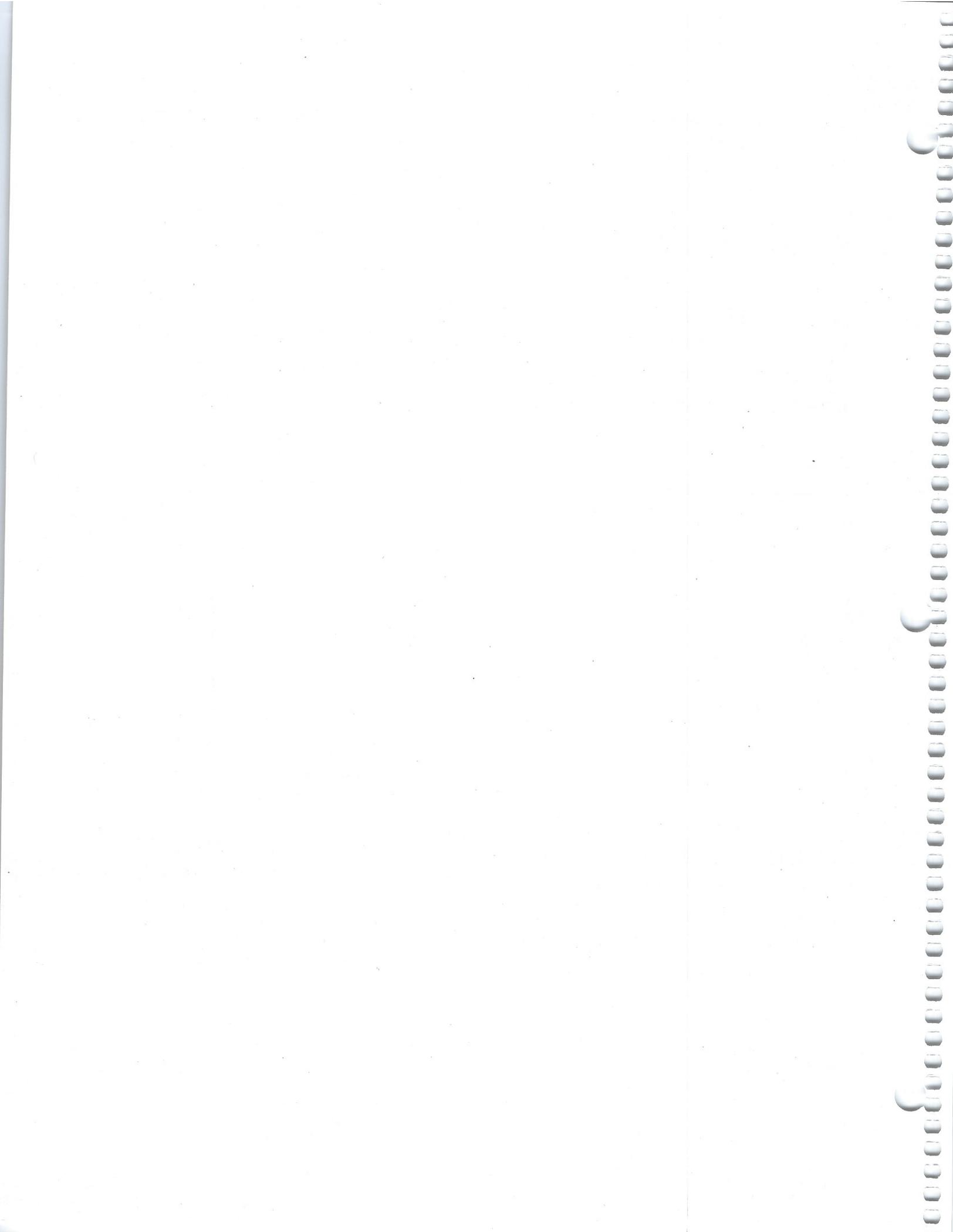
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Placer tous les élèves de la classe face à face, sur 2 lignes séparées d'une vingtaine de pieds. Chaque élève joue avec son partenaire d'en face. Demander aux paires d'élèves de se *faire des passes* en projetant, sans trop de force, la balle au-dessus de la tête de leur partenaire.



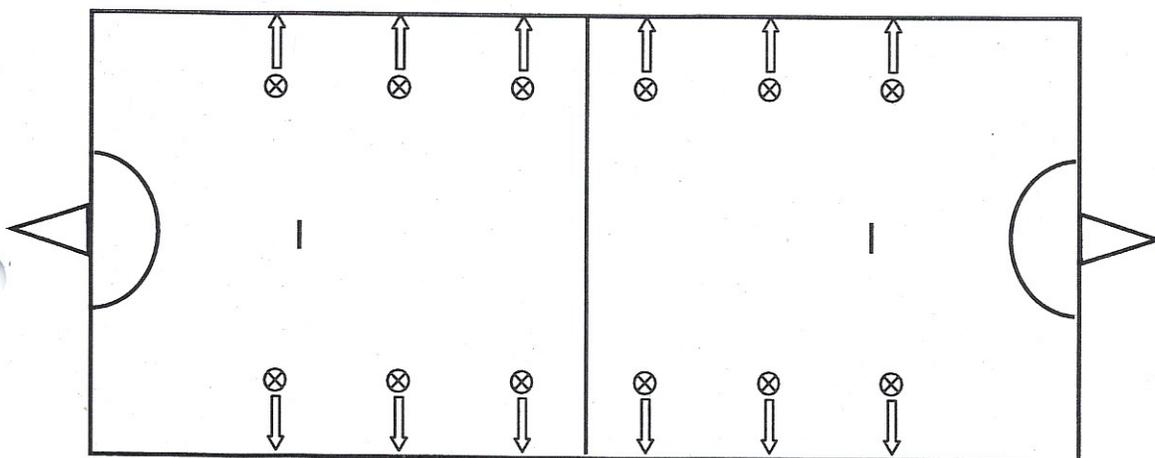
Erreur(s) courante(s): L'élève pousse la balle des deux bras pour la projeter au lieu d'utiliser la technique du levier. La balle sort du panier avant même de la projeter parce que le bâton est trop à l'oblique derrière l'épaule. La balle sort du panier trop vite et touche le haut du mur. La balle sort du panier trop tard et touche le sol en premier. Corriger les gestes en vous référant à la technique de *passer*.

Variante(s):



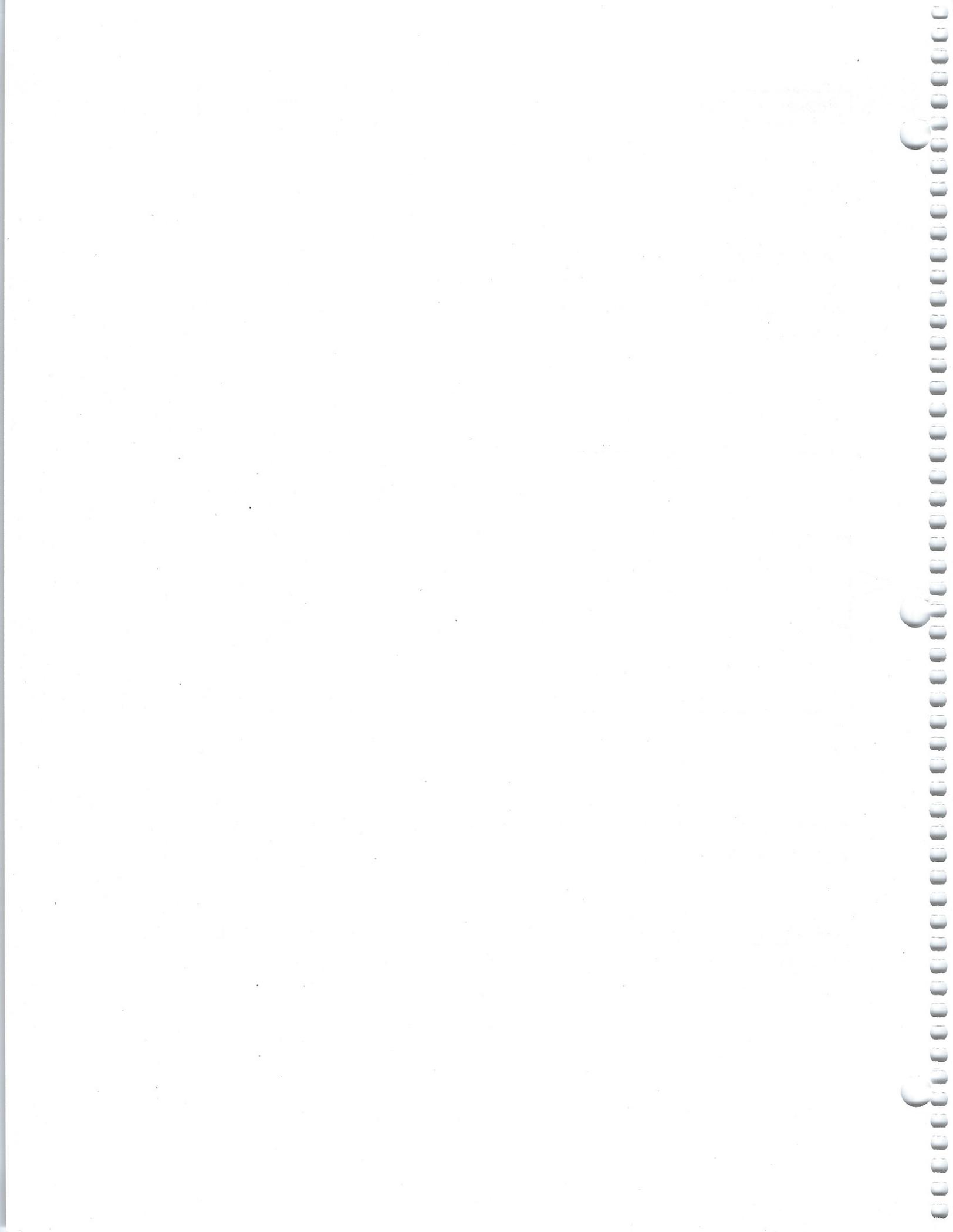
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Placer les élèves autour du gymnase. Demander de tirer la balle sur le mur et de recevoir du même côté, soit après un bond, soit directement. Laisser les élèves expérimenter les diverses façons de tirer et d'attraper.



Erreur(s) courante(s): Manque de contrôle de la balle et possibilité d'excitation dans le gymnase.

Variante(s): Si le manque de matériel ou l'environnement physique causent des difficultés, diviser la classe en deux, et former un deuxième groupe qui pratique les tirs au but.



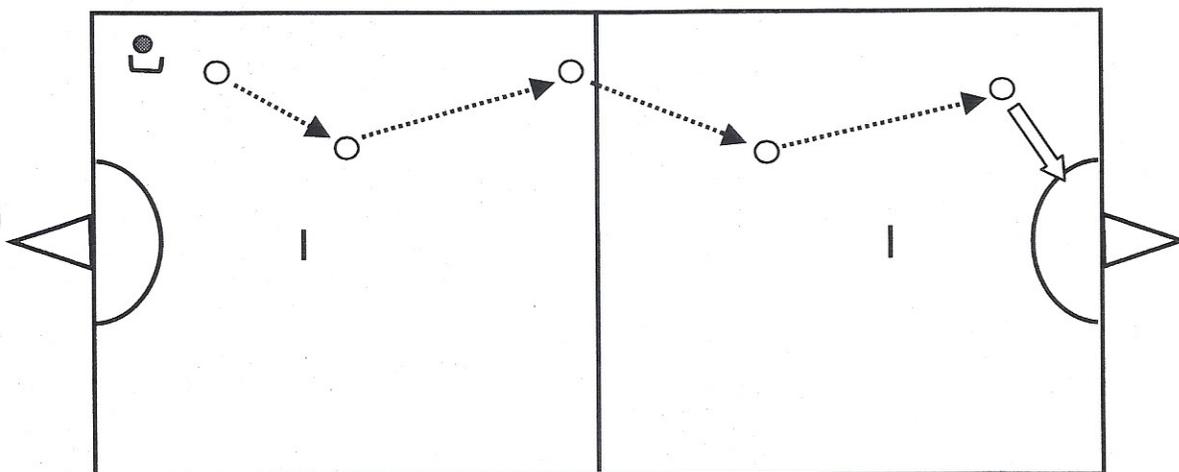
Passer - Attraper

Passé à relais

Initiation

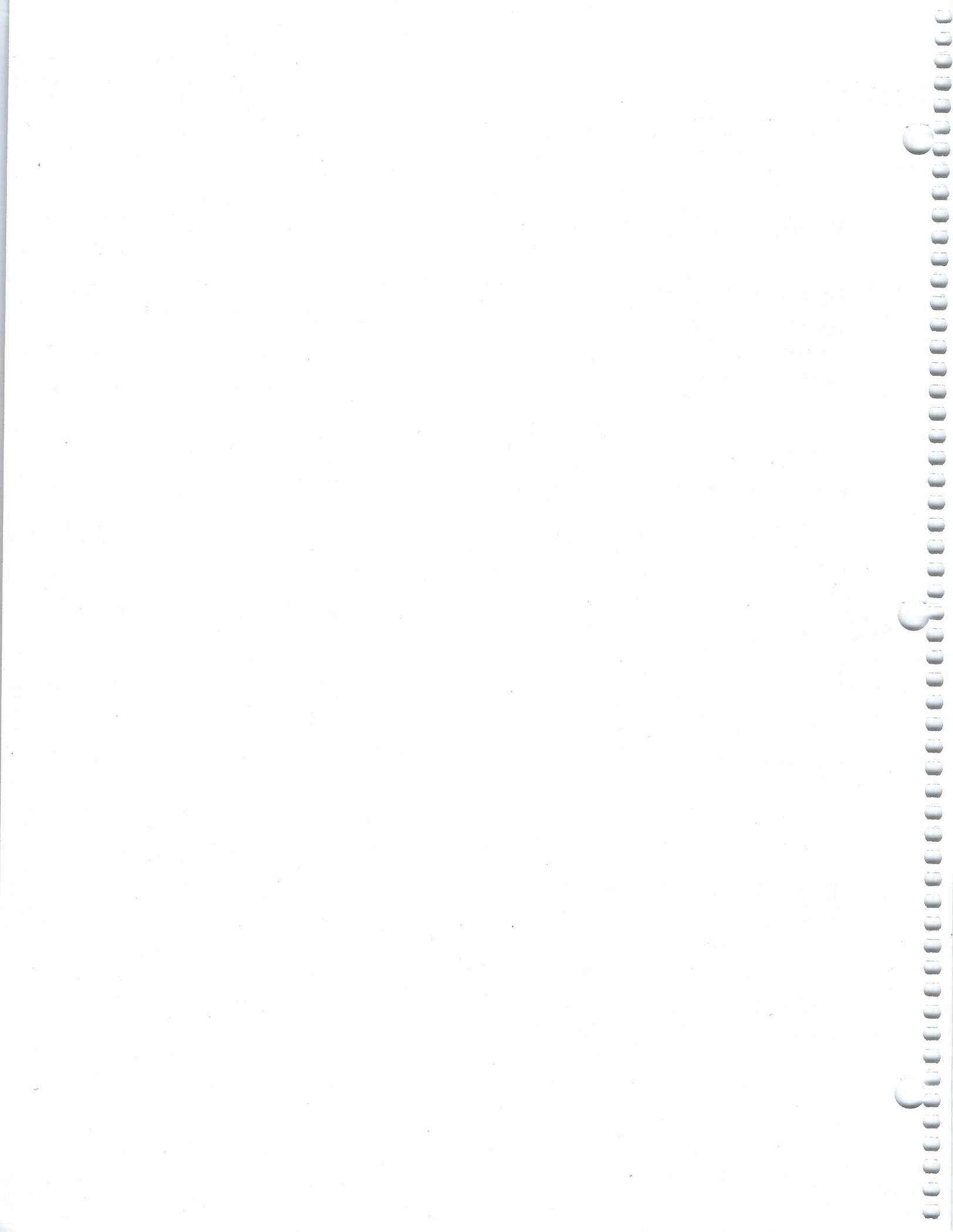
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Des équipes d'au moins cinq élèves font une course d'une longueur de terrain en faisant des passes rapides et précises. L'équipe qui réussit à se relayer la balle sans échouer de passes se mérite un point et obtient le droit de prendre un tir au but.



Erreur(s) courante(s): Mauvaises passes à cause de la situation de stress et tendance à marcher à l'occasion.

Variante(s): 1. Exécuter avec plusieurs balles. 2. Faire un concours de vitesse.



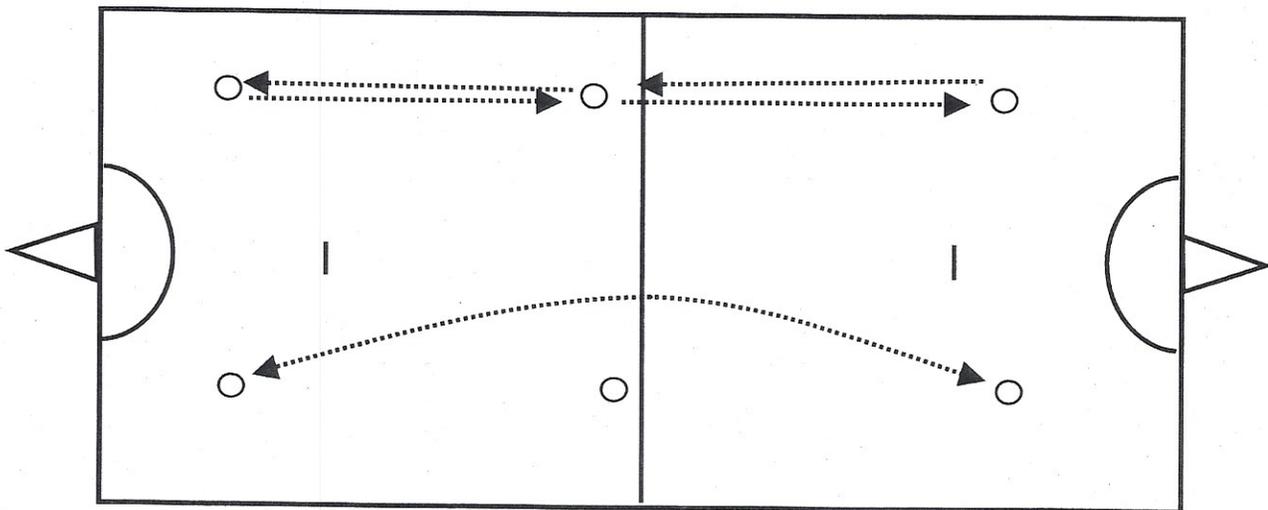
Passer - Attraper

Passes-passes

Initiation

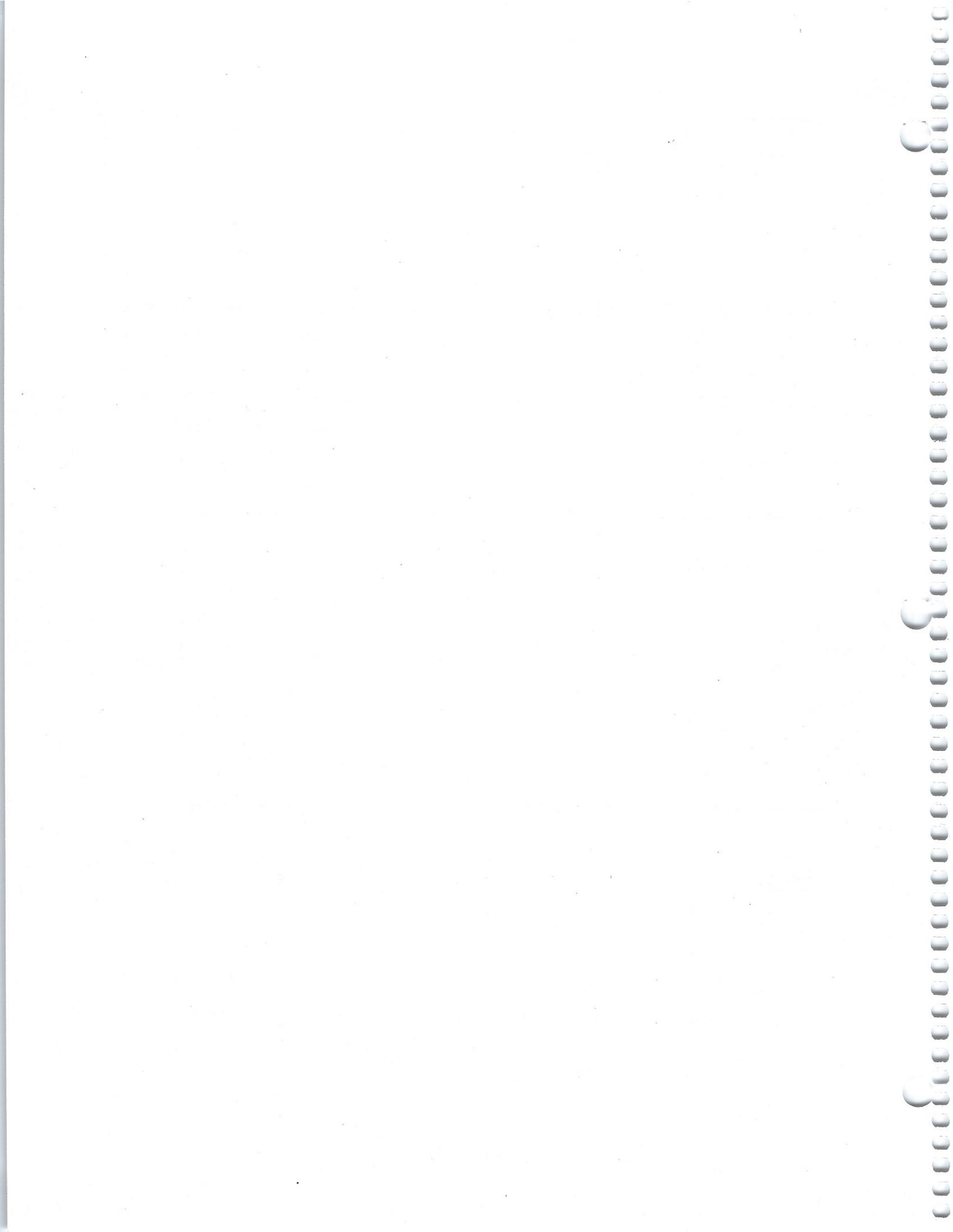
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Former des équipes de 3 élèves. Demander d'abord à l'élève #1 de passer au #2 lequel pivote et passe au #3. Ce dernier passe à son tour au #2 et ainsi de suite. Faites changer de position après 10 passes. Demander ensuite au #1 de faire des passes avec le #3 pendant que le #2 essaye d'intercepter la balle tout en restant près du centre. Faites changer de position après 10 passes.



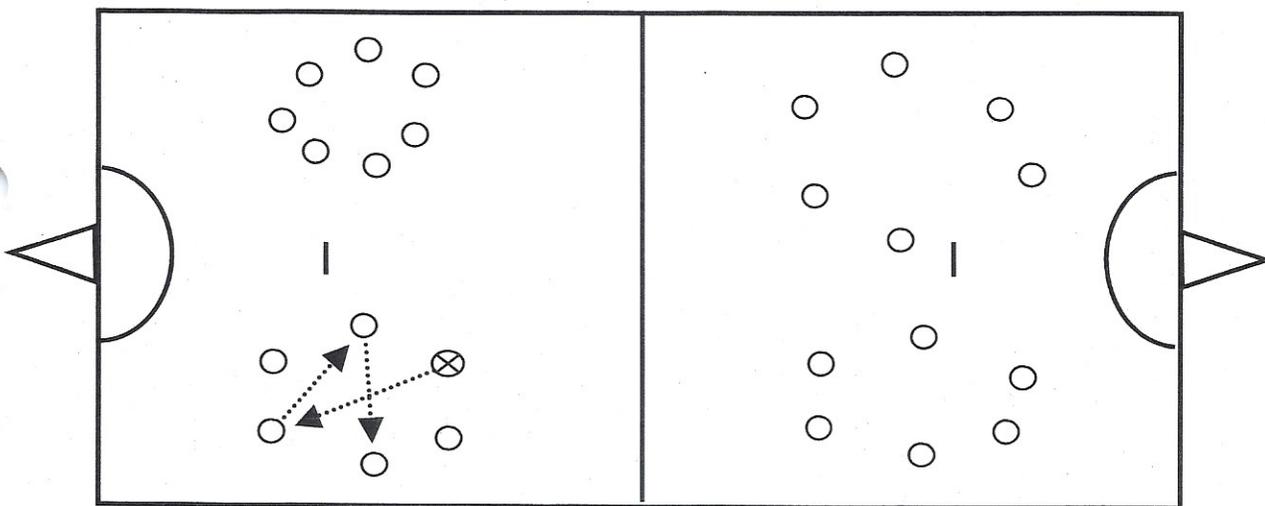
Erreur(s) courante(s): Imprécision des passes, difficulté à faire des passes hautes pour éviter l'interception.

Variante(s): Dans la 2^e séquence, ajouter un autre élève derrière le #1 et faire des "passes et suit" : #1 passe au #2 et prend sa place. Le #2 à son tour passe au #3 et prend sa place. Le #3 passe maintenant #2 et prend sa place. Le #2 passe au #4 qui avait remplacé le #1.



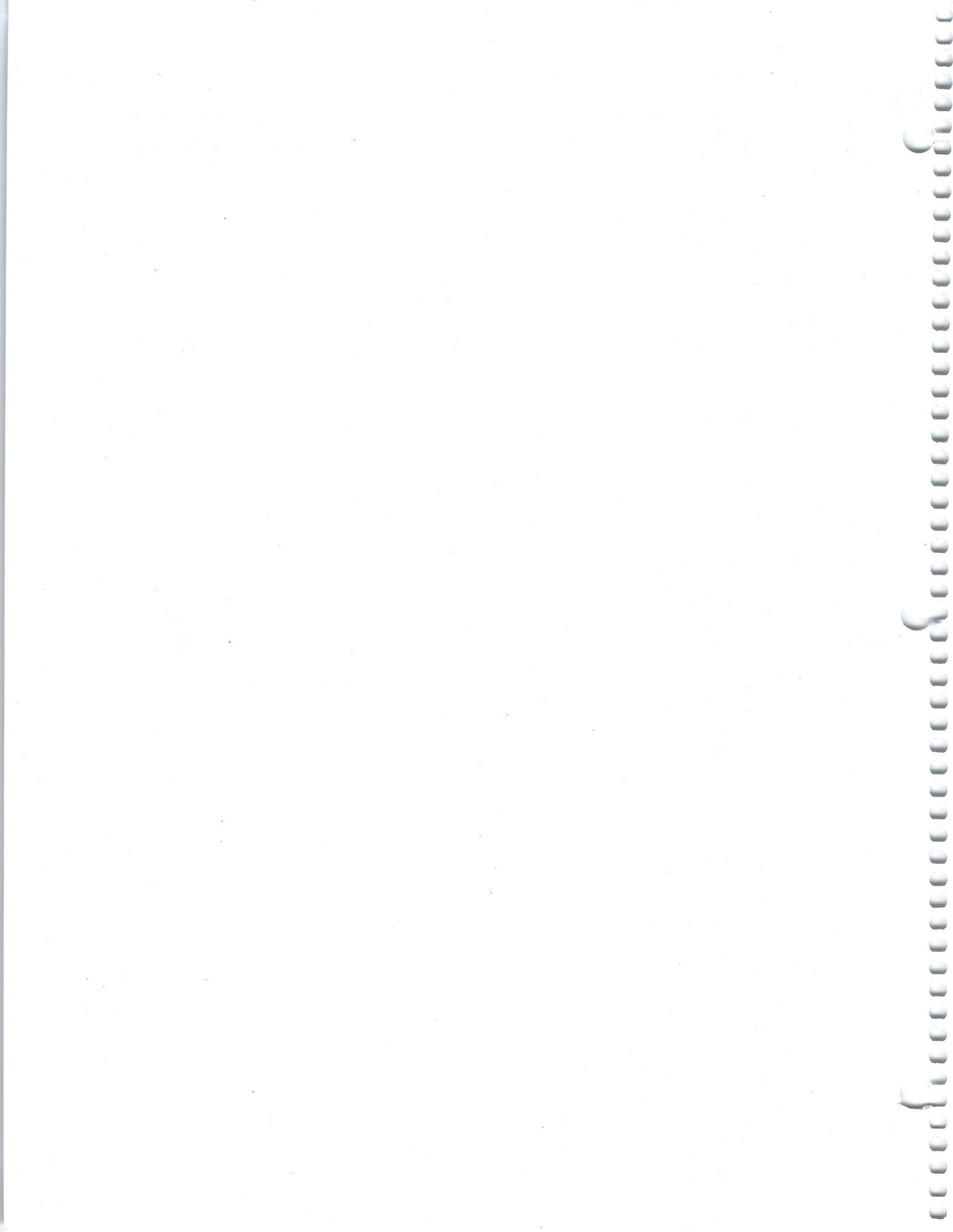
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Former des cercles de 6 à 8 élèves. Les élèves doivent se passer la balle à l'intérieur d'un cercle. Il est défendu de passer la balle à ses voisins immédiats. Les élèves ne doivent pas se déplacer; seule la balle circule.



Erreur(s) courante(s): Manque de contrôle dans les passes et difficultés à bien attraper la balle.

Variante(s): 1. Demander de faire des passes avec rebond. 2. Utiliser deux balles dans un même cercle.



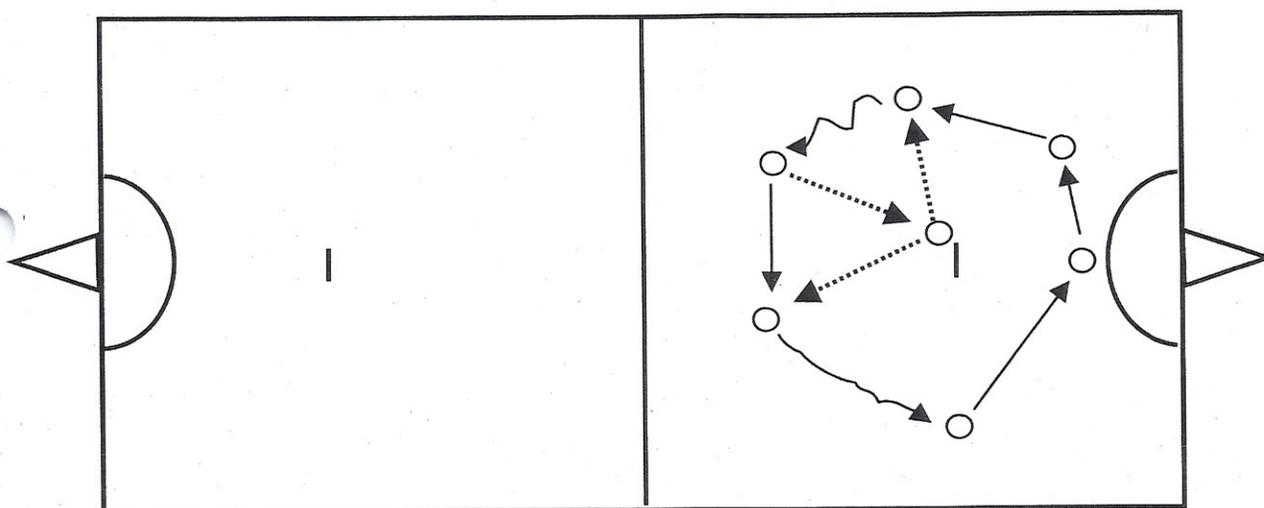
Passer - Attraper

Horloge

Maîtrise

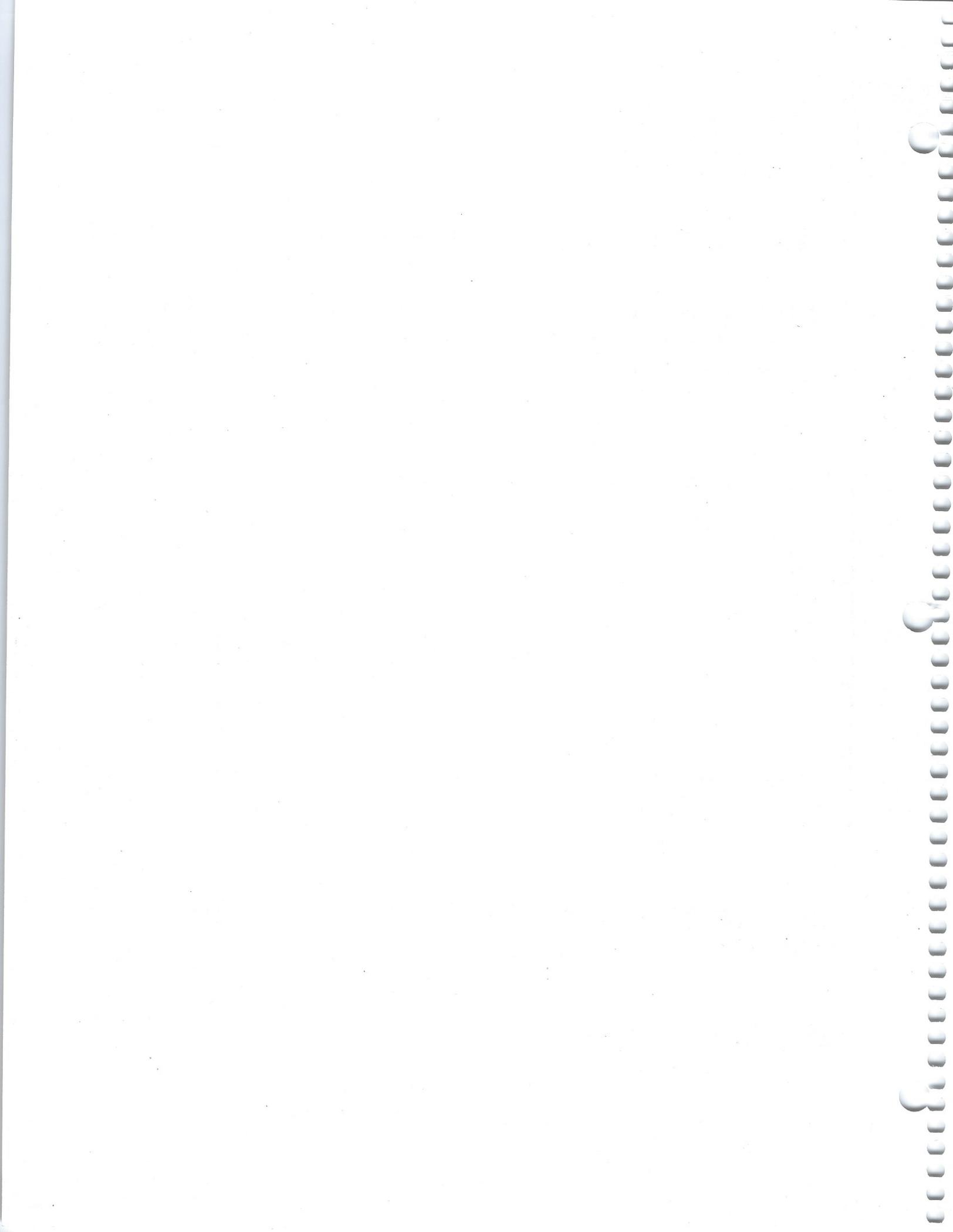
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Placer 6 élèves en cercle et un dans le centre. Ce dernier distribue des passes aux élèves qui tournent autour de lui et qui lui renvoient la balle.



Erreur(s) courante(s): Passes trop basses ou trop en arrière de l'élève en déplacement.

Variante(s): Ajouter une deuxième balle.



Passer - Bercer

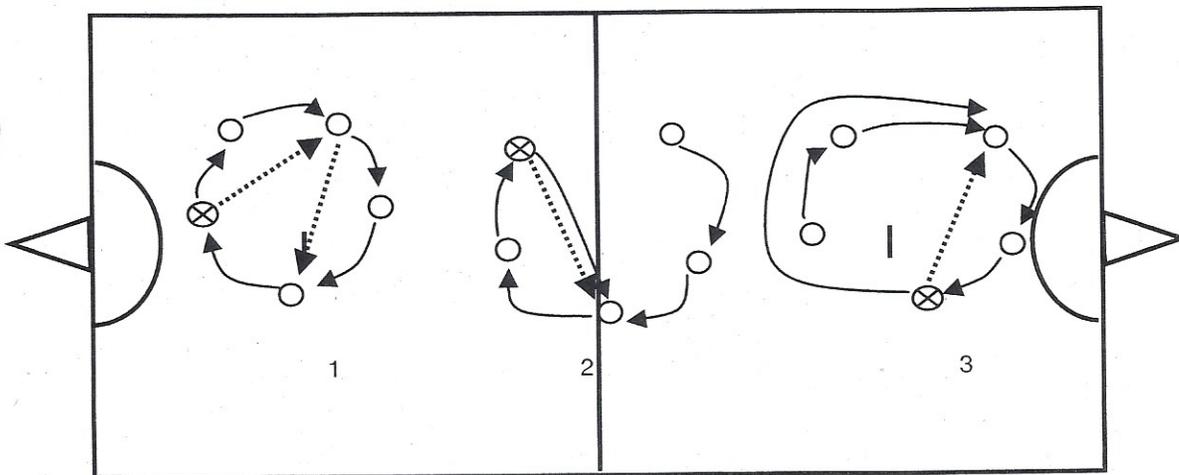
Tourne en rond

Maîtrise

Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

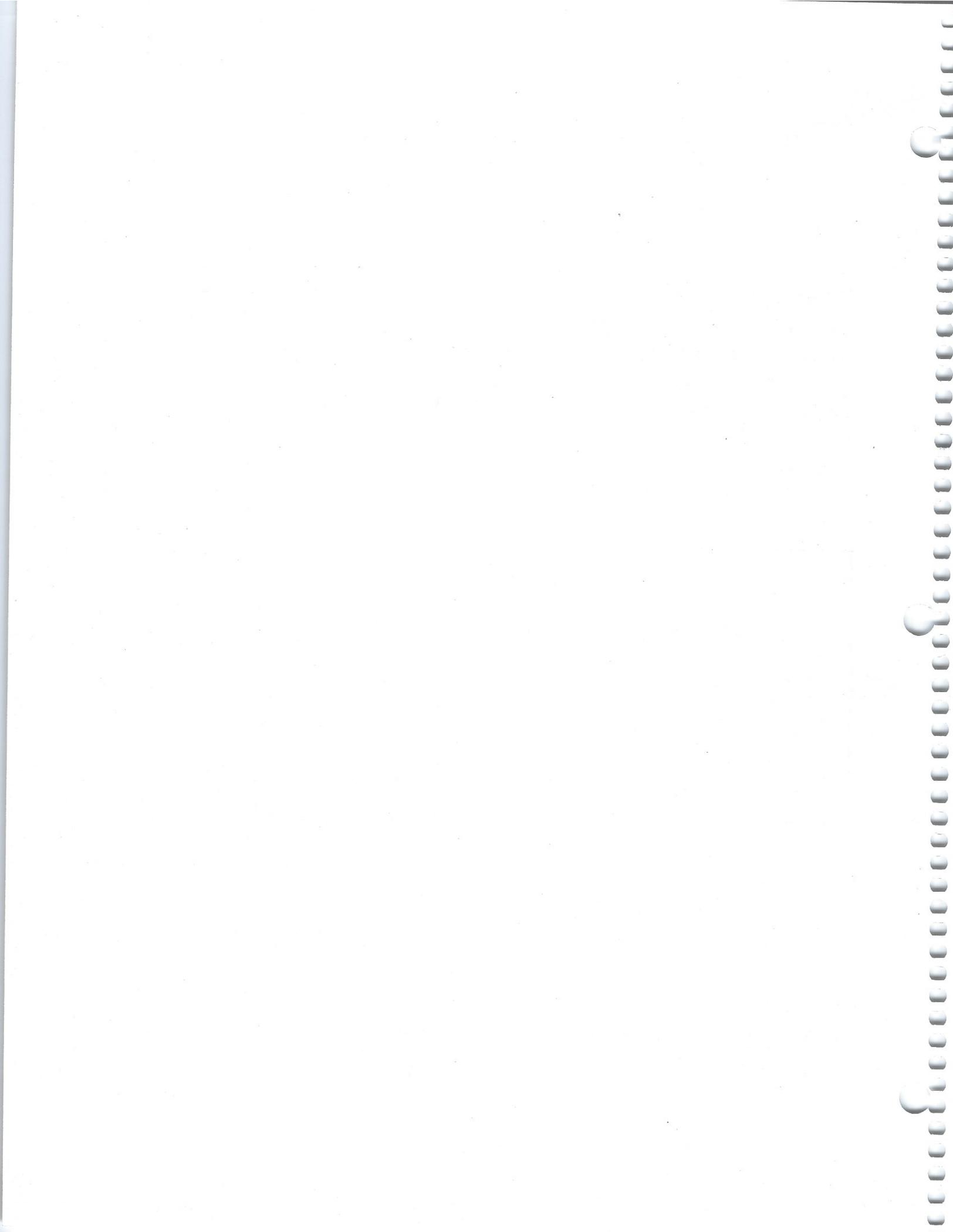
Déroulement de l'éducatif: Former des cercles d'au moins cinq élèves.

Cercle 1: Faire une passe à un élève dans le cercle. Ne pas passer aux élèves qui sont directement à côté. Cercle 2: Idem à 1 mais prendre directement la position tenue par l'élève à qui la passe a été faite. Cercle 3: Idem à 2 mais reprendre la position en contournant le cercle par l'extérieur.



Erreur(s) courante(s): Faire la passe à la mauvaise personne. Rater sa passe.

Variante(s): L'imagination sera la clé du succès de cet éducatif.



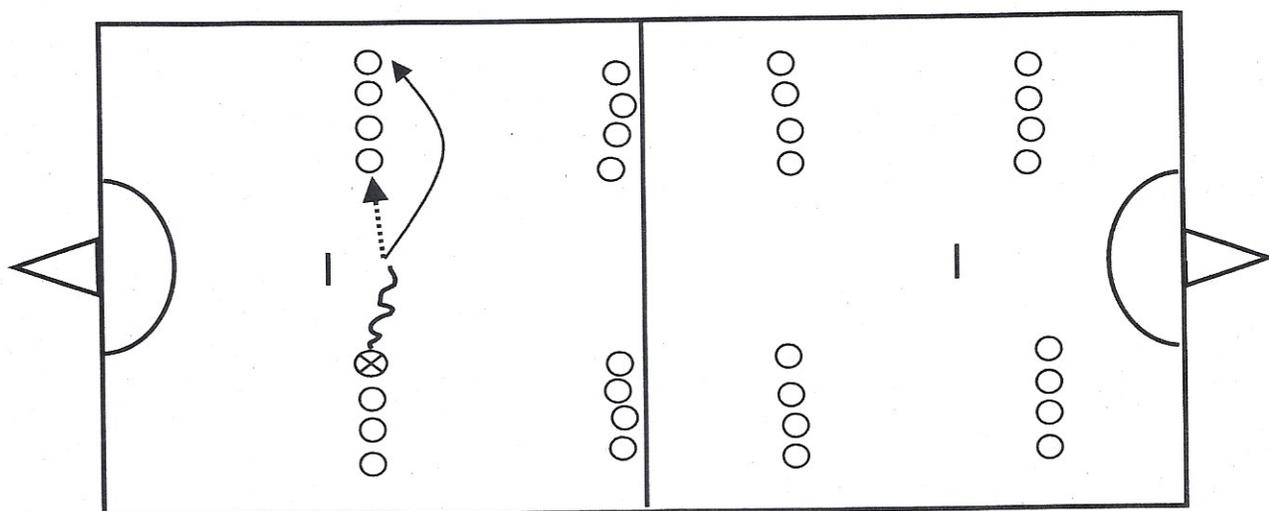
Passer - Attraper

Passes et Courts

Maîtrise

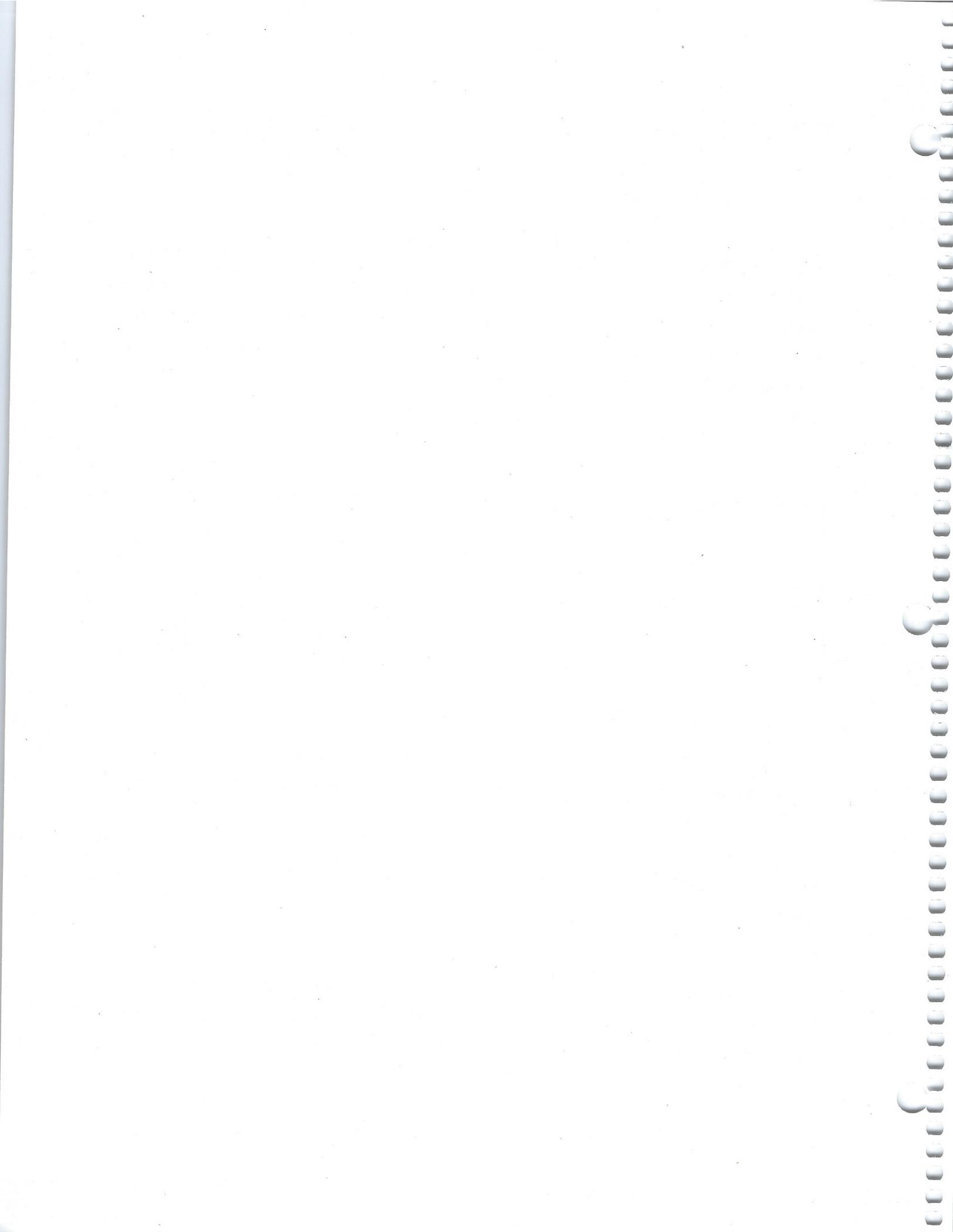
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Faire des colonnes d'au moins 3 élèves, distancées d'une quinzaine de pieds. Le 1er élève de la colonne court avec la balle, fait une passe à son vis-à-vis d'en face qui lui est statique, et va se placer à l'arrière de la colonne d'en face. Celui qui a reçu la passe court à son tour, fait une passe à son vis-à-vis et va se mettre derrière la colonne d'en face et ainsi de suite.



Erreur(s) courante(s): Difficultés à ajuster la force et la direction de la passe.

Variante(s): 1. Expérimenter diverses façons de passer. Ex. rouler au sol, avec rebond, lober, par derrière. 2. Reprendre tous ces exercices en tenant le bâton de l'autre côté.



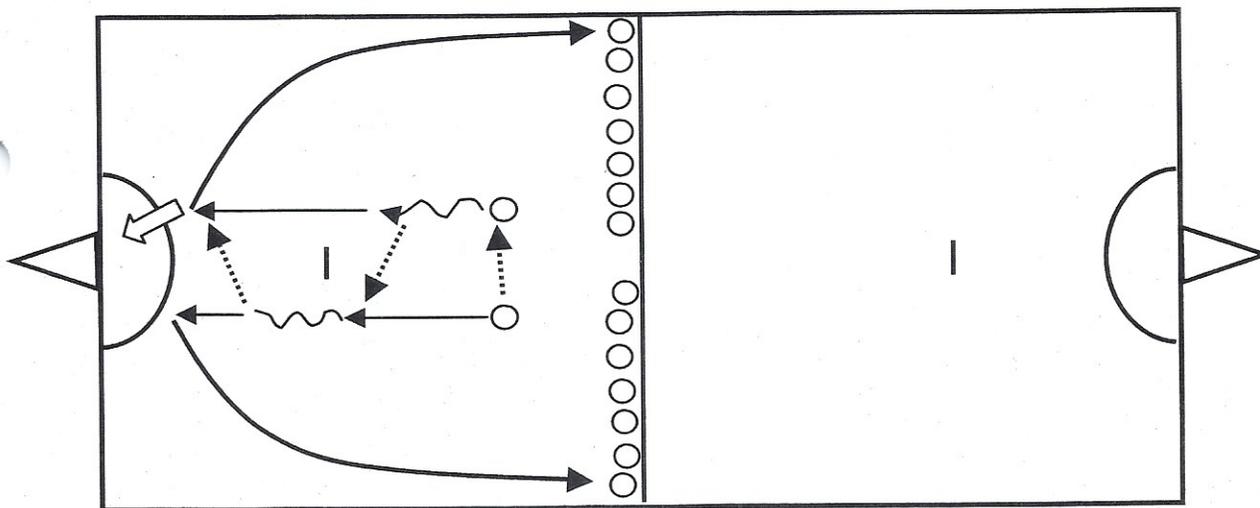
Passer - Attraper

Pendule

Maîtrise

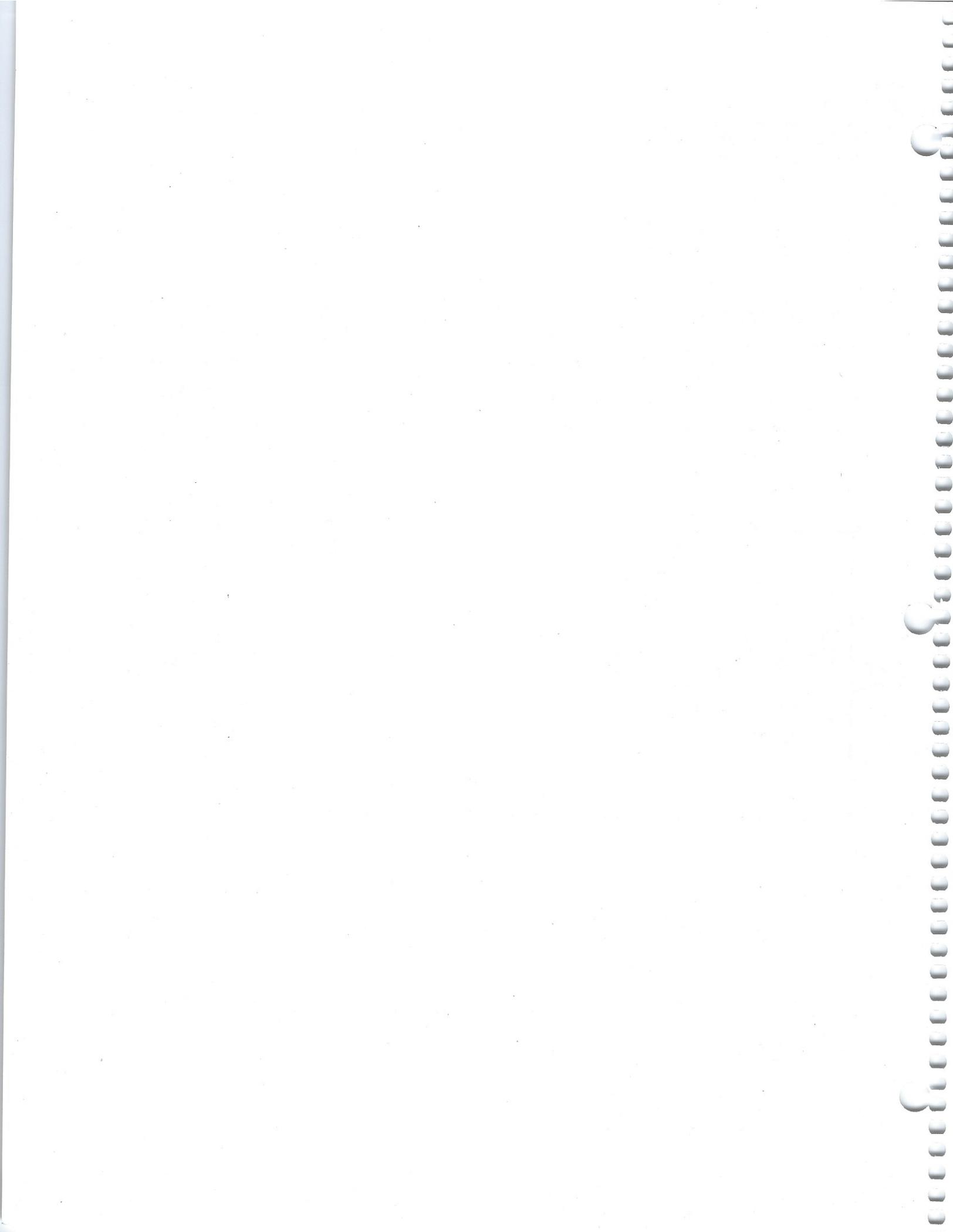
Référence aux thématiques: Manipulation-Coopération

Déroulement de l'éducatif: Diviser la classe en 2. De chaque côté de la ligne médiane du gymnase, placer les élèves en colonne le long de celle-ci et demander aux 2 premiers de chaque colonne de se faire des passes tout en se déplaçant vers l'extrémité du gymnase. Une fois rendu près du but, le porteur de la balle prend un tir et les deux élèves retournent à leur place.



Erreur(s) courante(s): Passes trop basses ou trop en arrière du joueur en déplacement.

Variante(s):



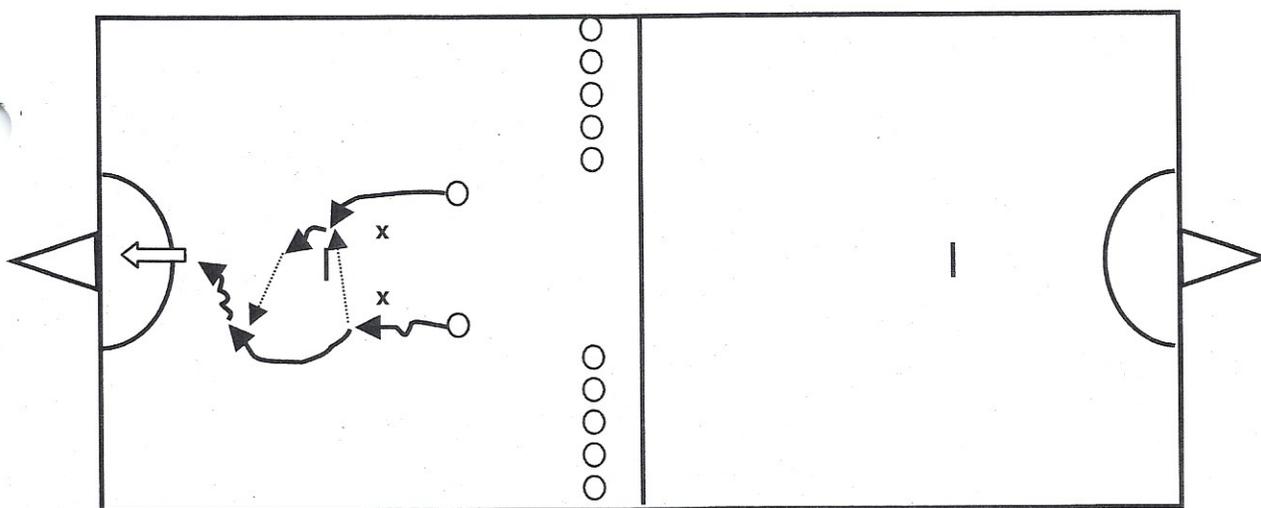
Passer - Attraper

Chassé-Croisé

Maîtrise +

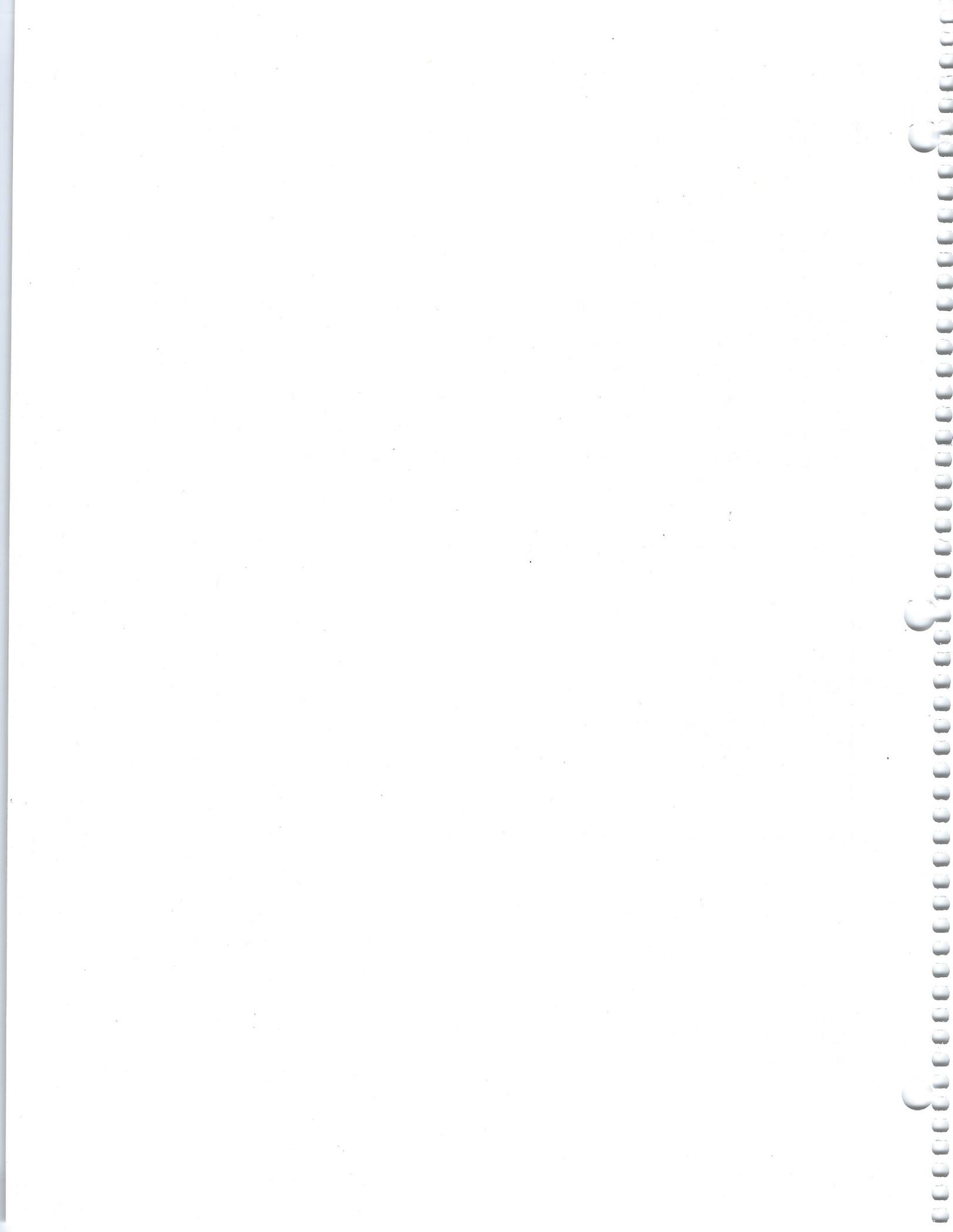
Référence aux thématiques: Manipulation-Coopération-Opposition

Déroulement de l'éducatif: Faire des groupes de 4 élèves, 2 joueurs offensifs, 2 joueurs défensifs. A partir de la ligne médiane, demander aux joueurs offensifs de s'échanger la balle en se dirigeant vers l'extrémité du gymnase et de terminer leurs actions par un tir au but. Les joueurs défensifs marquent chacun un joueur et tentent d'intercepter la balle. S'ils réussissent, la séquence se termine. On inverse les rôles à chaque séquence.



Erreur(s) courante(s): Imprécision des passes, mauvais marquage ou démarquage.

Variante(s): 1. Faire varier les tracés offensifs. 2. Faire le même éducatif à 3 contre 3.



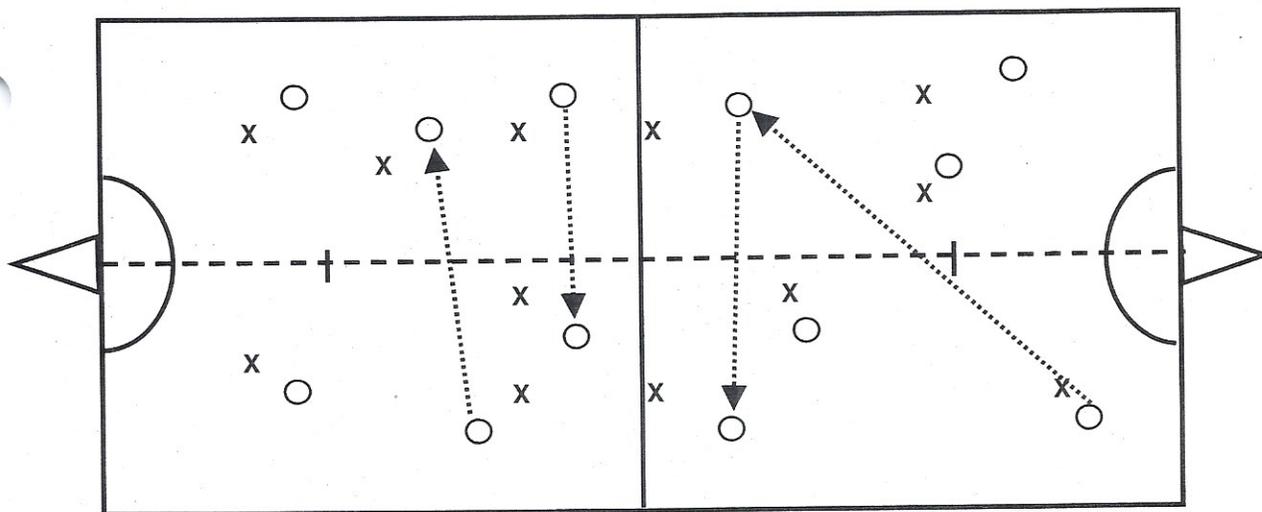
Passer - Attraper

Volley-Crosse

Maîtrise +

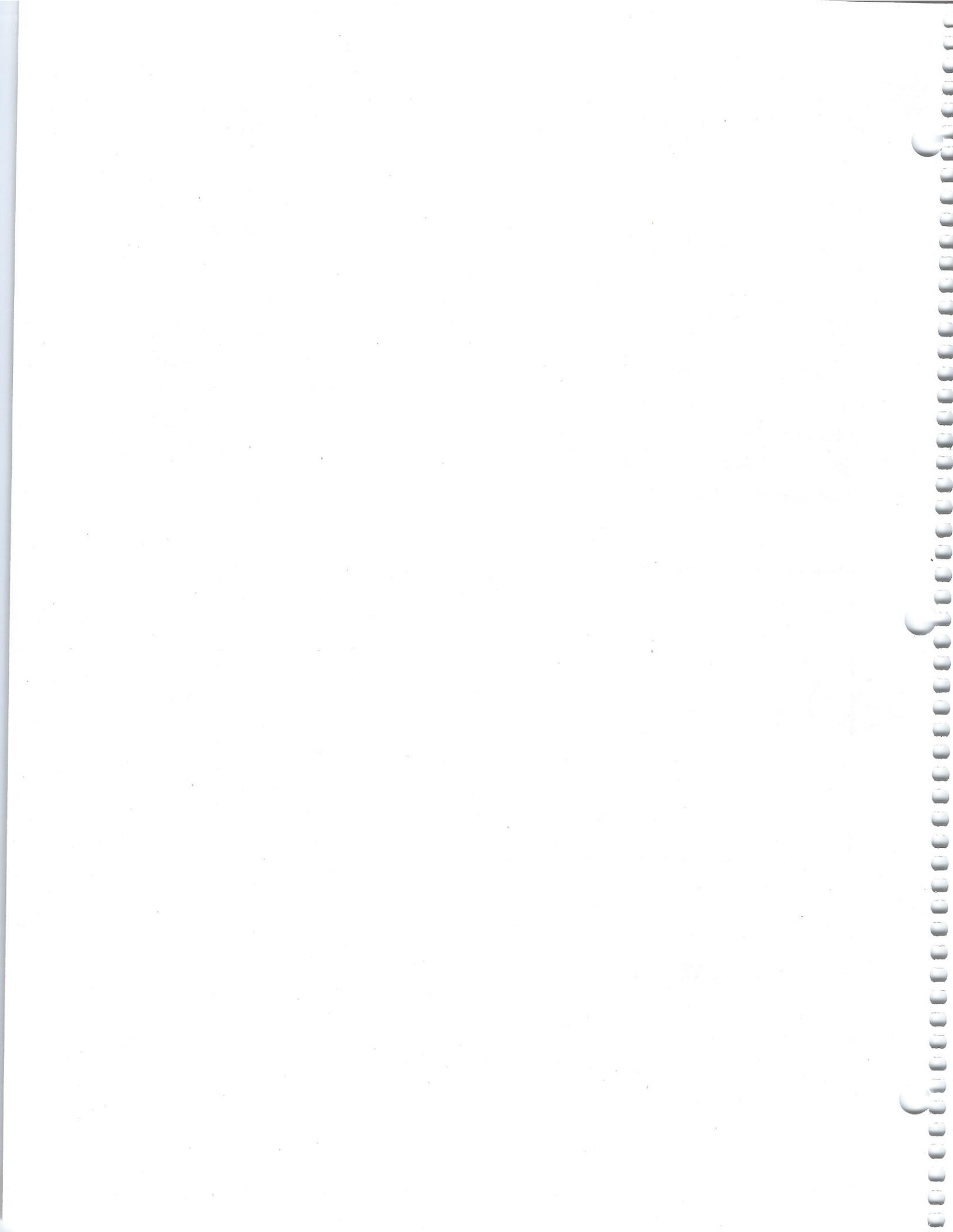
Référence aux thématiques: Manipulation - Opposition - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Faire 4 équipes de 3 joueurs offensifs et de 3 joueurs défensifs répartis sur 2 terrains où on a installé un filet de volley-ball à mi-hauteur. Les joueurs offensifs doivent se faire des passes de chaque côté du filet. Les joueurs défensifs doivent intercepter la balle ou la recouvrir si elle est libre. Chaque fois qu'ils réussissent, la balle est retirée du jeu. Les joueurs offensifs disposent de 6 balles mais n'en mettent que 2 en jeu à la fois. La règle des 5 secondes s'applique.



Erreur(s) courante(s): Manque de précision dans les passes (filet) et démarquage déficient.

Variante(s): Demander des passes en diagonale d'un terrain à l'autre.



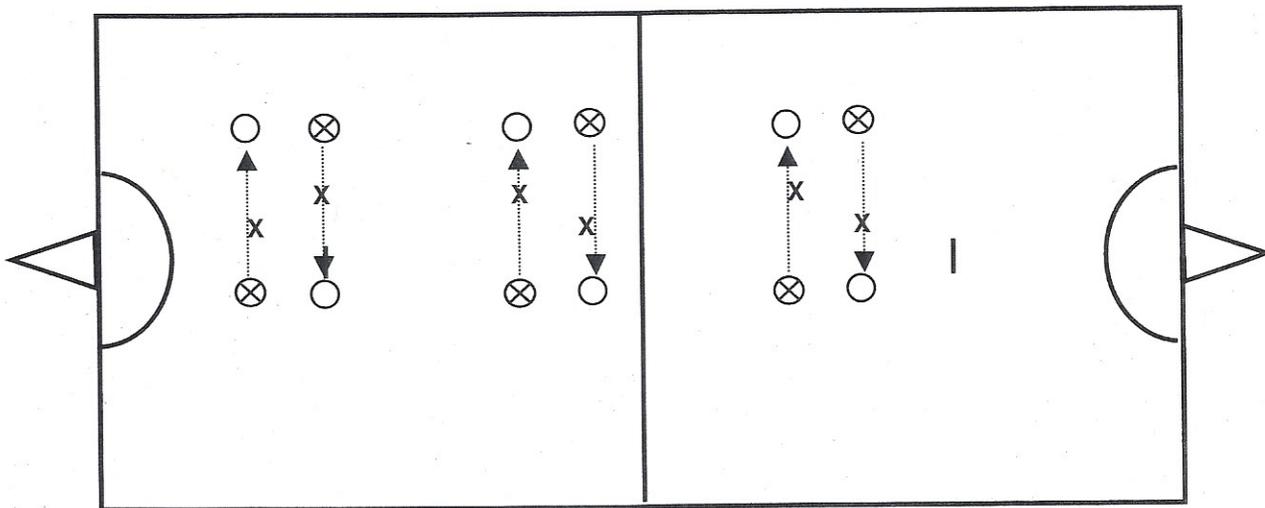
Passer - Attraper

Qui perd gagne

Maîtrise

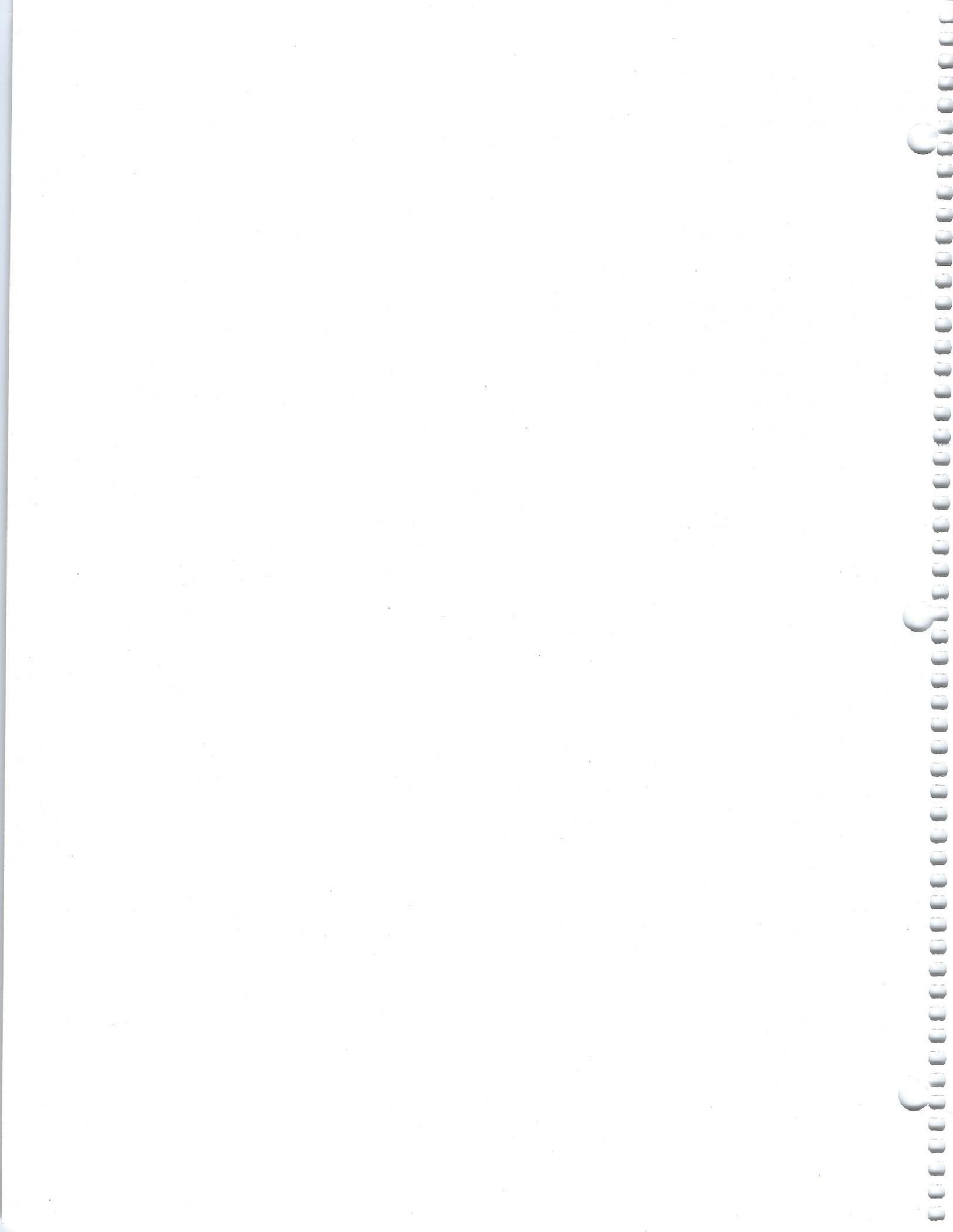
Référence aux thématiques: Manipulation-Coopération-Opposition

Déroulement de l'éducatif: Faire des groupes de 3 élèves, 2 joueurs offensifs et 1 défensif. Demander aux joueurs offensifs de se faire des passes. Ils marquent un point à chaque fois qu'ils réussissent. Le joueur défensif essaie d'intercepter ou de recouvrir une balle libre et marque un point à chaque fois qu'il réussit. On change les rôles à toutes les 3 minutes.



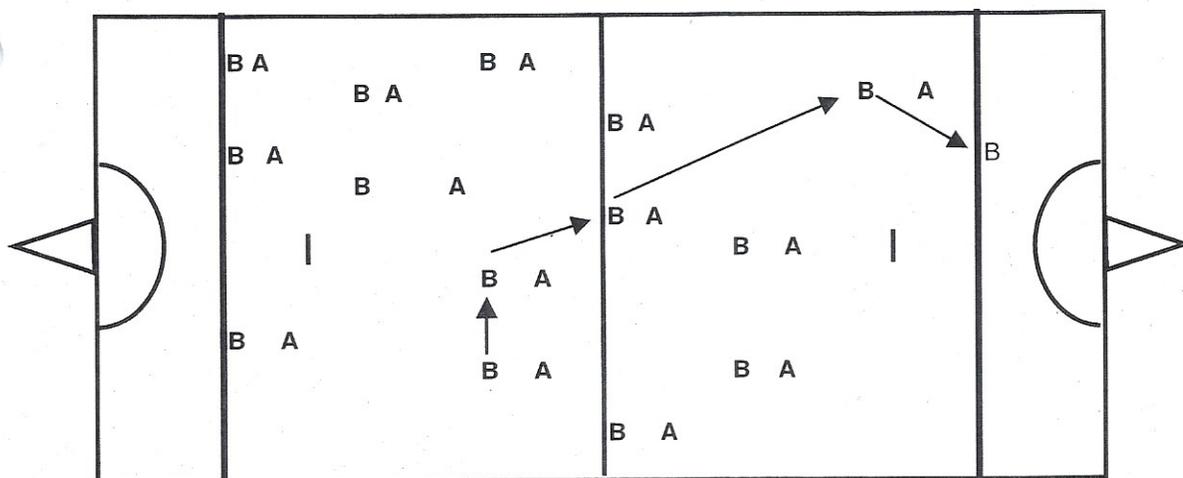
Erreur(s) courante(s): Passes imprécises, joueur qui ne donne pas de cible avec son panier.

Variante(s): Faire des passes avec rebond.



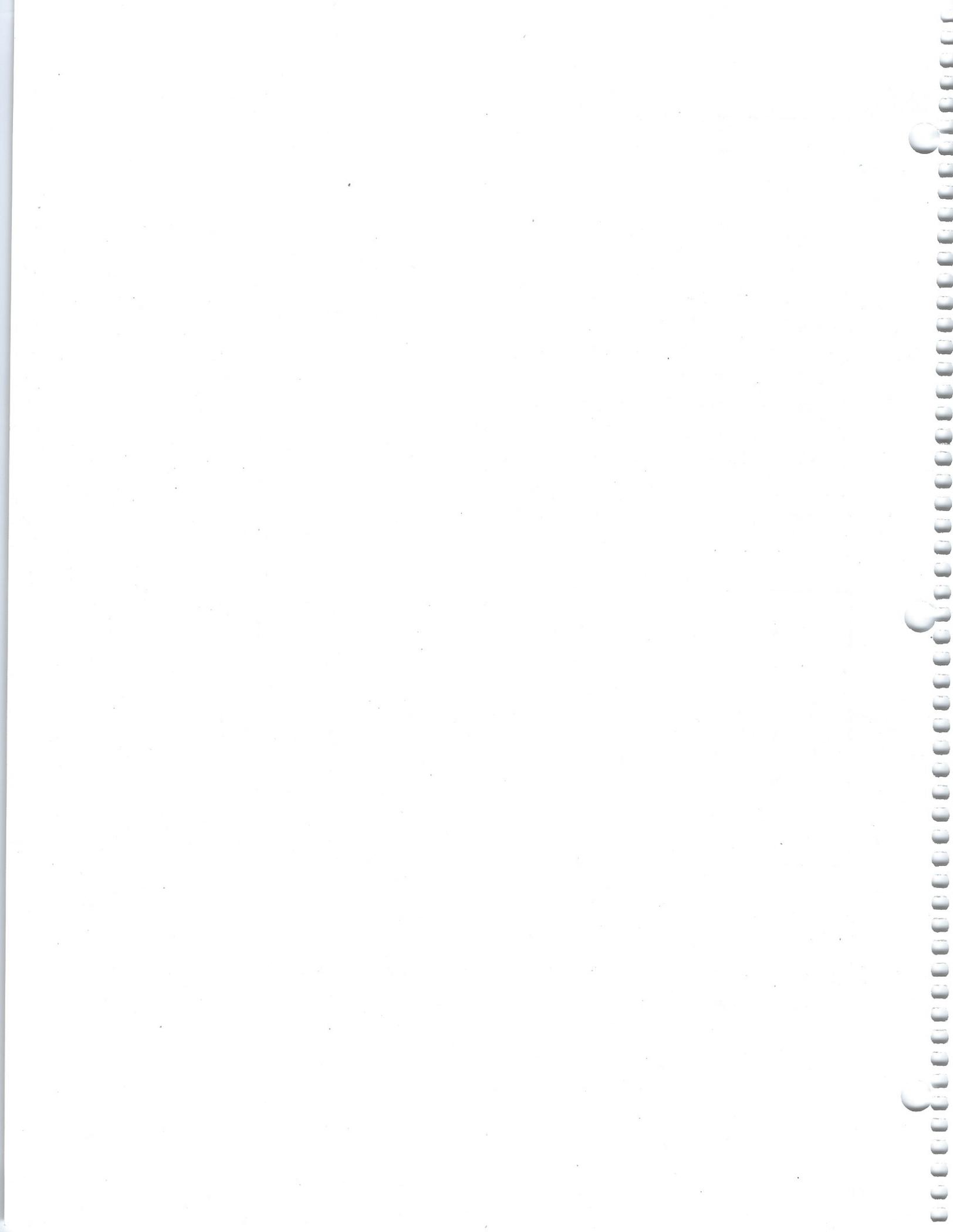
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Diviser la classe en 2 équipes réparties sur tout le terrain. Déterminer à chaque extrémité des lignes de but. L'objectif du jeu est de réussir une passe au-delà de la ligne des buts pour un touché. Il est interdit de courir avec la balle. Une balle libre appartient au joueur qui la couvre. Après un touché, l'équipe adverse prend possession de la balle à sa ligne des buts. Une balle récupérée dans sa zone de but doit être sortie de cette zone et remise en jeu par le côté, avant que l'on puisse faire un touché. Pour commencer la partie, le professeur lance la balle au centre du terrain. Il est interdit de gêner un joueur qui exécute une passe.



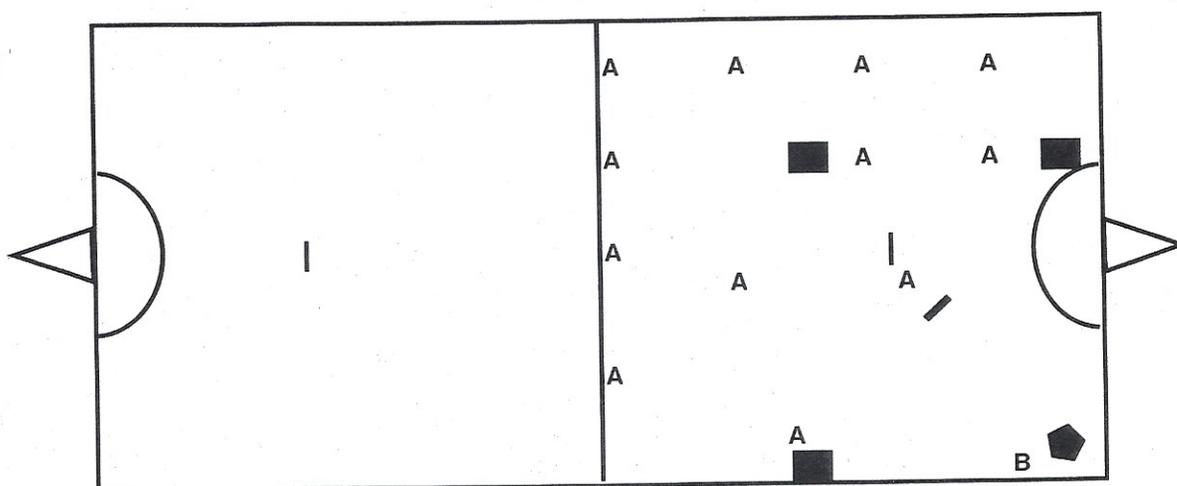
Erreur(s) courante(s): Difficultés à attraper ou exécuter une passe.
Corriger le geste en vous référant à la technique de ces habiletés.

Variante(s): Ajouter des balles.



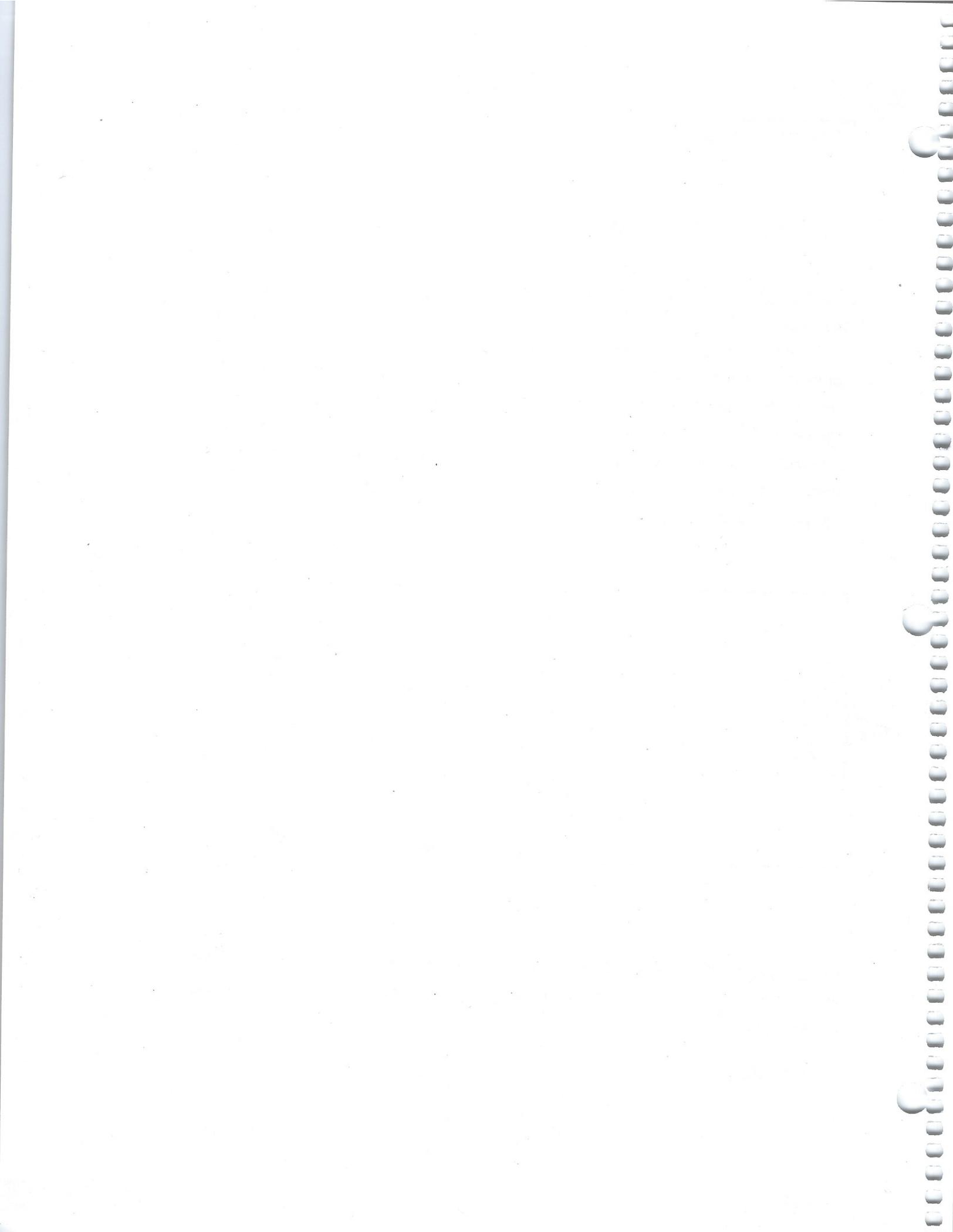
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Formez 2 équipes de 10 à 12 joueurs et suivre les règles du baseball sauf pour le frappeur, lequel doit attraper la balle puis la tirer pour la mettre en jeu. Les retraits s'effectuent en retournant la balle au lanceur. Les coureurs doivent donc être sur un but au moment où le lanceur attrape la balle sinon ils sont retirés. Toute balle attrapée au vol constitue également un retrait. Le frappeur qui échoue 3 fois dans sa tentative d'attraper la balle du lanceur est retiré. Il est possible de terminer une manche lorsqu'il y a 3 retraits ou encore lorsque tous les joueurs d'une même équipe sont venus au bâton une fois.



Erreur(s) courante(s): Difficulté à attraper les balles et manque de force ou de précision dans les tirs. Corriger les gestes en vous référant à la technique de ces 2 habiletés.

Variante(s):



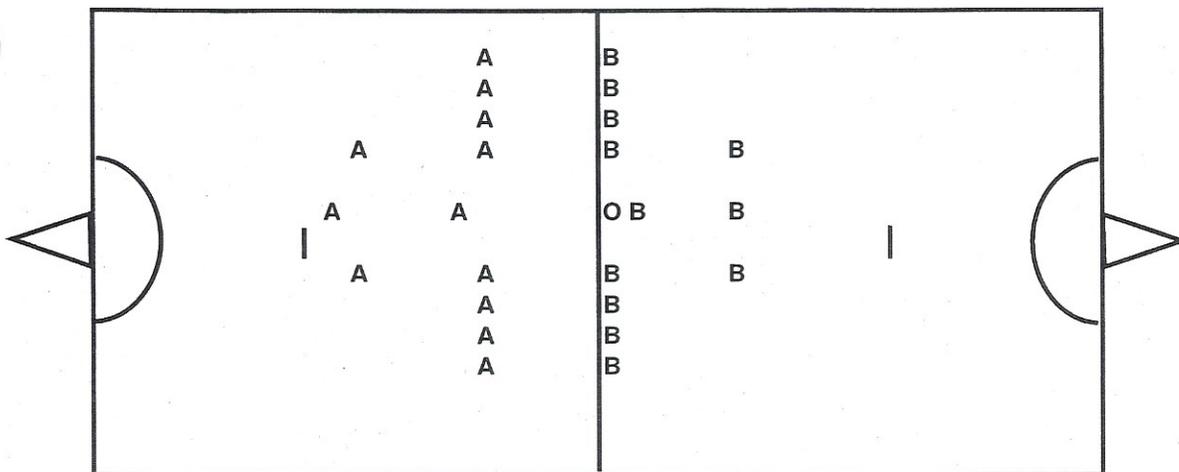
Passer-Attraper

Crosse-Football

Maîtrise

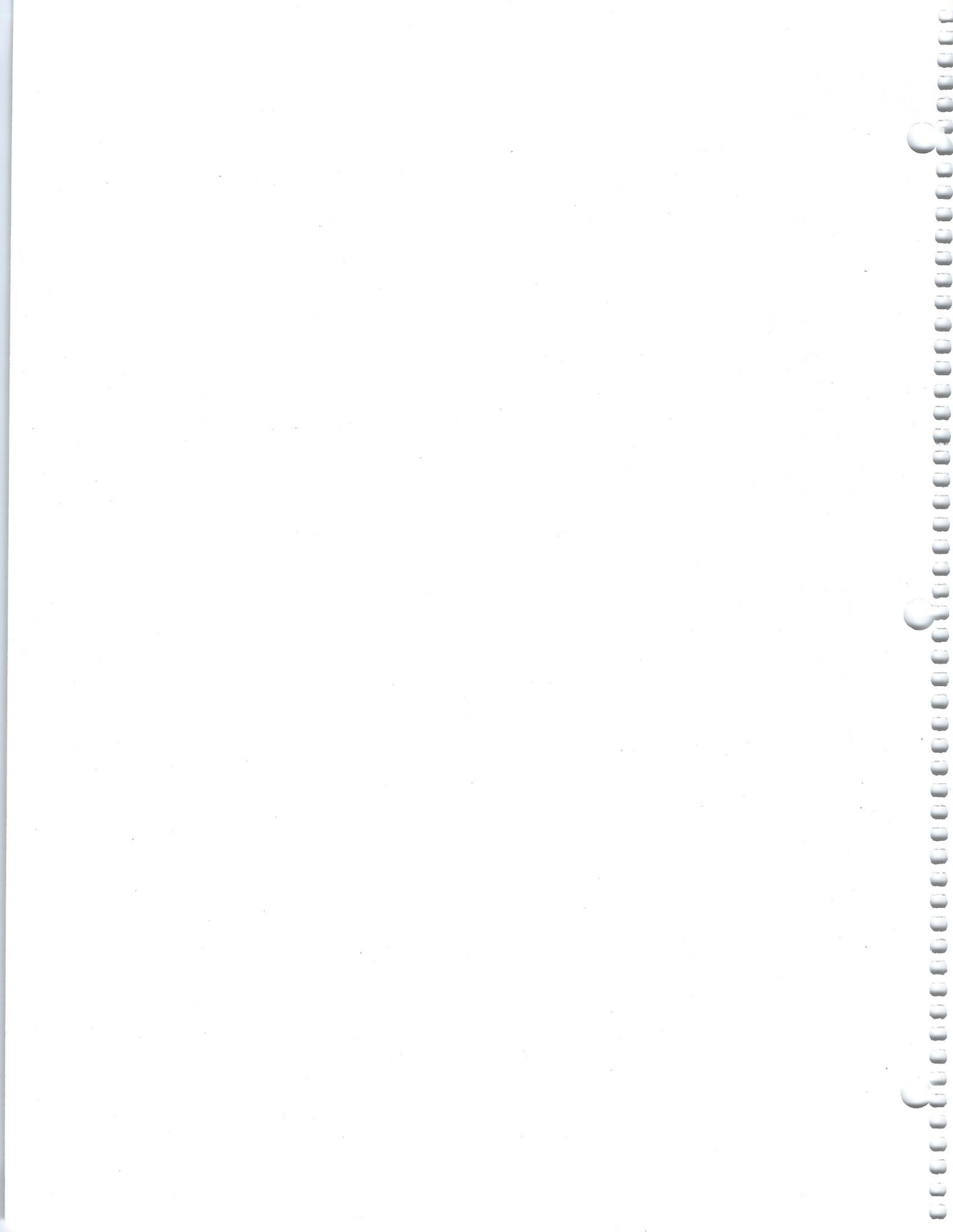
Référence aux thématiques: Manipulation - Coopération - Opposition

Déroulement de l'éducatif: Former 2 équipes de 10 à 12 joueurs et suivre les règles du "touch-football". La balle est mise en jeu lorsque le quart-arrière récupère la balle à la ligne de mêlée. Le quart-arrière dispose de 5 à 7 secondes pour passer la balle avant qu'un joueur adverse ne puisse lui toucher. Le jeu s'arrête lorsque le joueur offensif porteur de la balle est touché de la main par un joueur défensif. L'équipe offensive dispose de 4 jeux pour franchir la ligne des buts sinon l'équipe adverse prend possession du ballon là où s'est terminé le 4e jeu. La ligne de mêlée peut être marquée d'un cône.



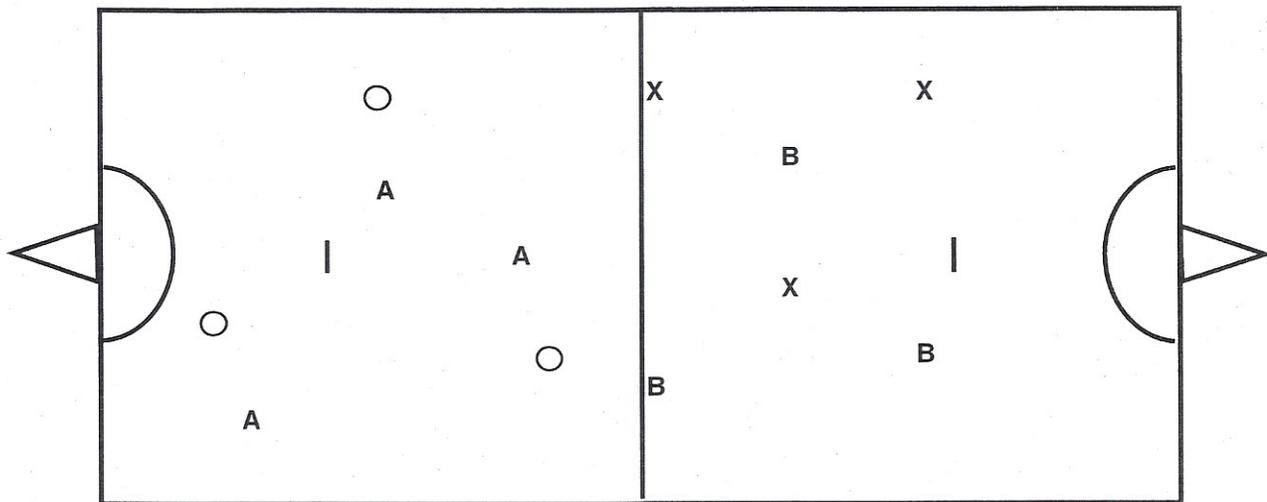
Erreur(s) courante(s): Manque de précision dans les passes et difficultés à attraper les passes venant de l'arrière. Reviser les aspects techniques de ces habiletés.

Variante(s): Jouer selon la règle des 4 essais pour franchir 10 verges.



Référence aux thématiques: Manipulation - Opposition - Coopération

Déroulement de l'éducatif: Faire une partie entre 2 équipes de 3 à 5 élèves par équipe. Le but du jeu est de faire 5 passes consécutives entre les joueurs de la même équipe. Au début, on compte comme une passe la couverture d'une balle libre. Par la suite, on ne compte que les passes attrapées. Il est possible de faire jouer 4 équipes en même temps sur 2 terrains.



Erreur(s) courante(s): Passes imprécises ou échappées, élèves qui ne bougent pas beaucoup; mauvais démarquage.

Variante(s): 1. Diminuer le temps de possession avec la balle, exemple: 3 secondes. 2. Si un élève échappe la balle, elle appartient automatiquement à l'autre équipe.



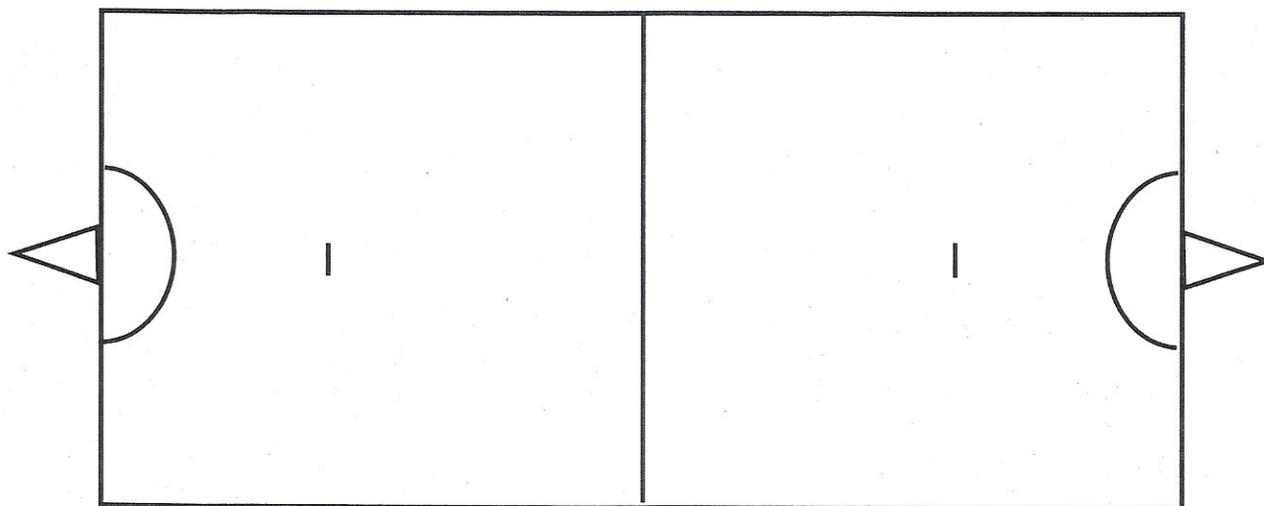
Tirer

Les Cibles

Initiation

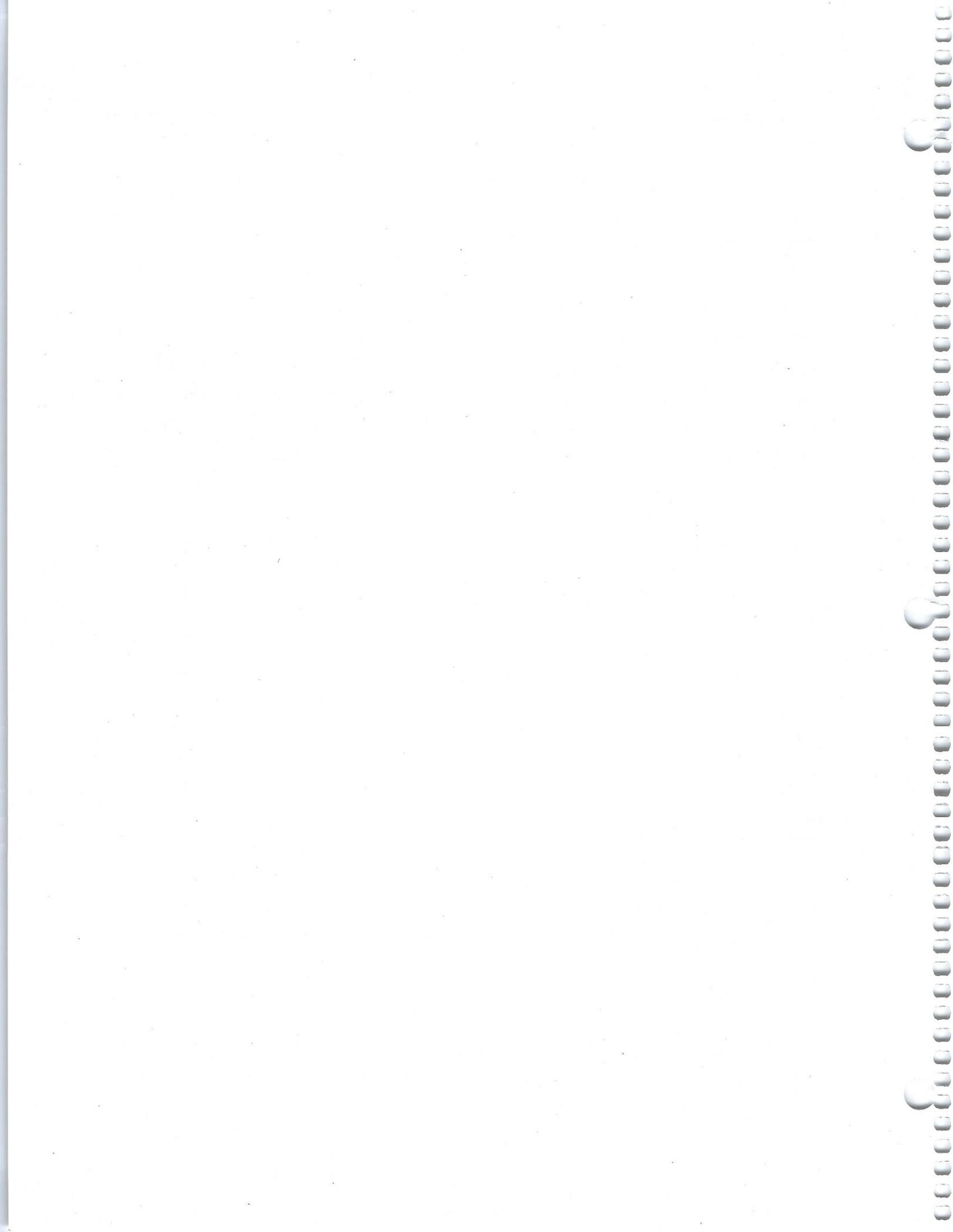
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Chaque élève a un bâton et une balle. Placer différentes cibles en variant la hauteur, la distance, la dimension et faire pratiquer les tirs au but. Cibles hautes : panneau de basketball, cerceaux au mur. Cibles basses : bouteilles ou quilles au sol ou sur des bancs, matelas sur un banc, matelas debout ou couché devant le but. Tirs variés : sur cibles étroites placées à la verticale et à l'horizontale, sur ballon, clochettes...etc.



Erreur(s) courante(s): Imprécision dans les tirs à cause d'une mauvaise position des mains sur le bâton, ou de la balle qui sort trop tôt ou trop tard du panier.

Variante(s): Former des équipes de 3 à 4 élèves. Faire un concours par équipe. La première qui réussit à atteindre la cible 10 fois. Changer de cible lorsque l'équipe a touché la cible 20 fois.



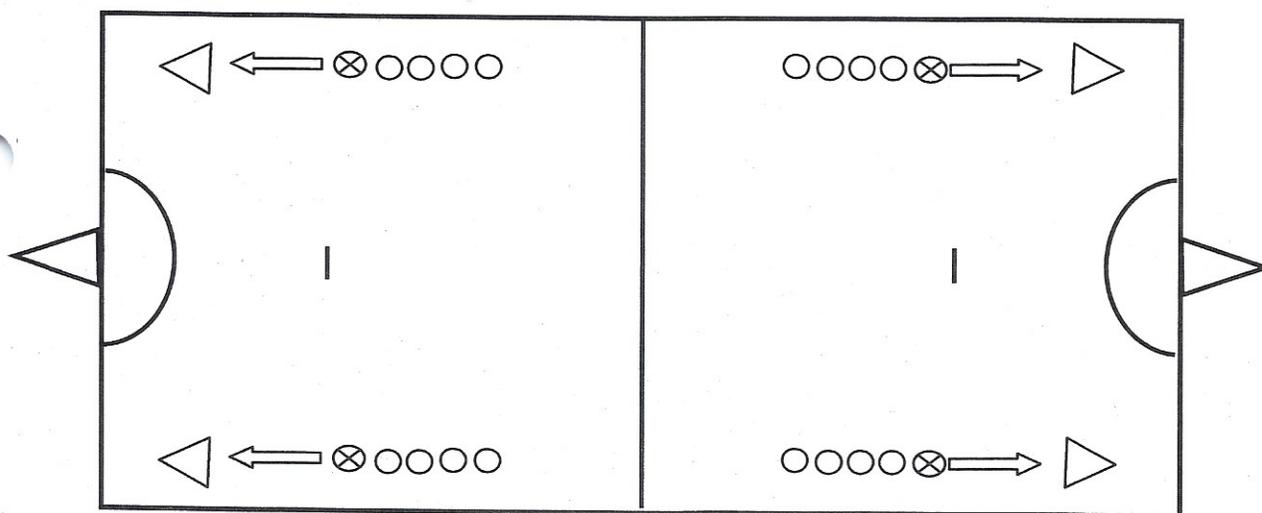
Tirer

Colonnes de tir

Initiation

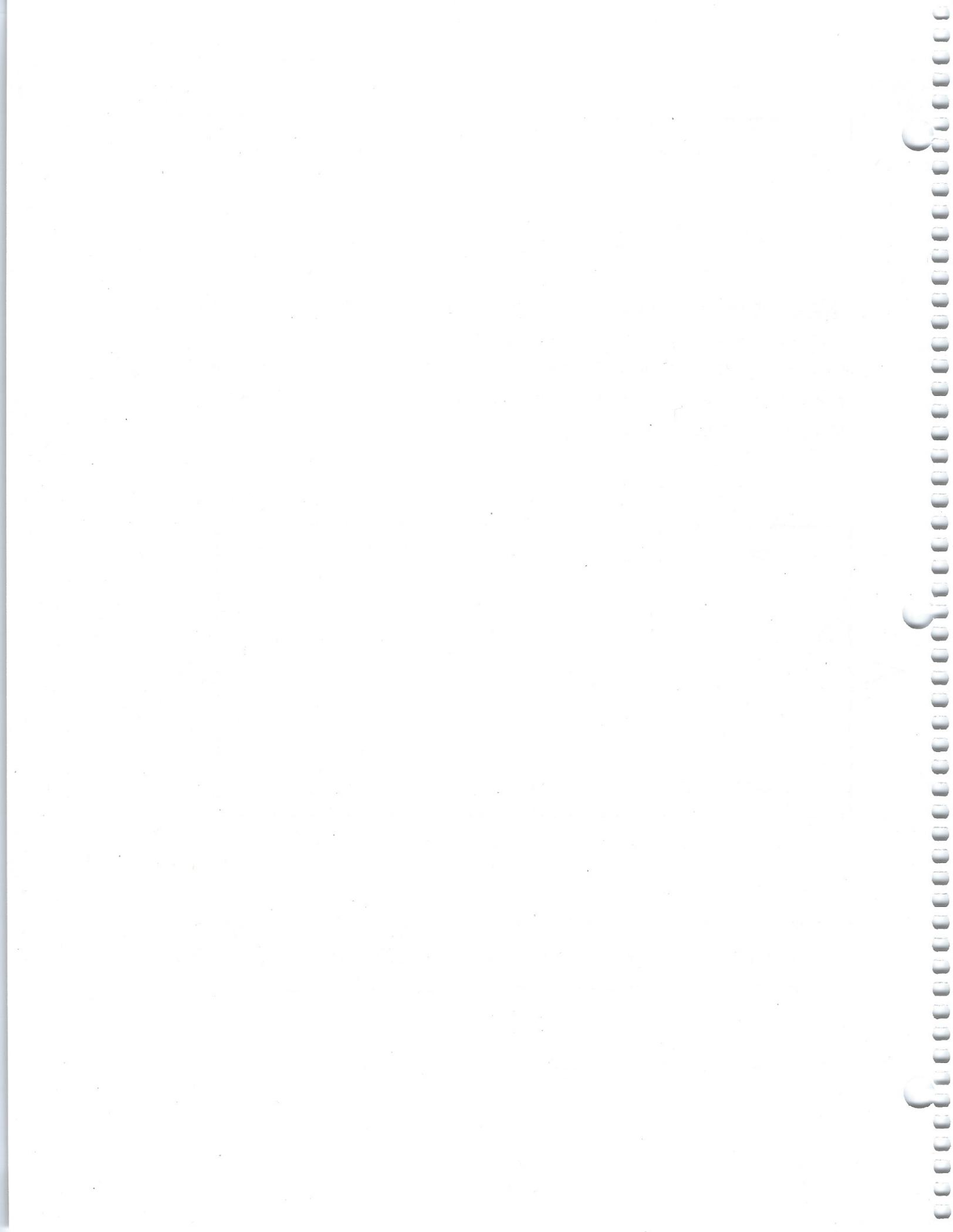
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Former 4 groupes d'élèves et les placer en colonne, chacune devant un but. Demander aux élèves de prendre un tir au but à tour de rôle et d'attendre que tous les élèves du groupe aient tiré avant d'aller chercher leur balle. Le tir se prend sans élan, à une quinzaine de pieds du but, soit directement, soit avec rebond.



Erreur(s) courante(s): Tirs trop haut, trop bas et balles qui collent dans le panier ou qui sortent trop vite. Demander de détendre les bras et de laisser sortir la balle du panier au moment où le bâton passe par la verticale.

Variante(s): Demander de prendre le tir en déplacement.



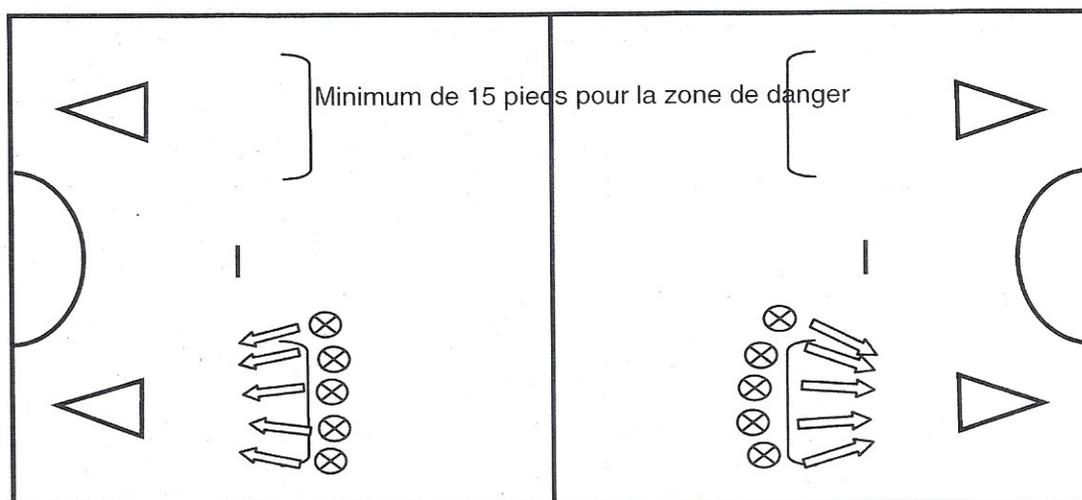
Tirer

La Fusillade

Initiation

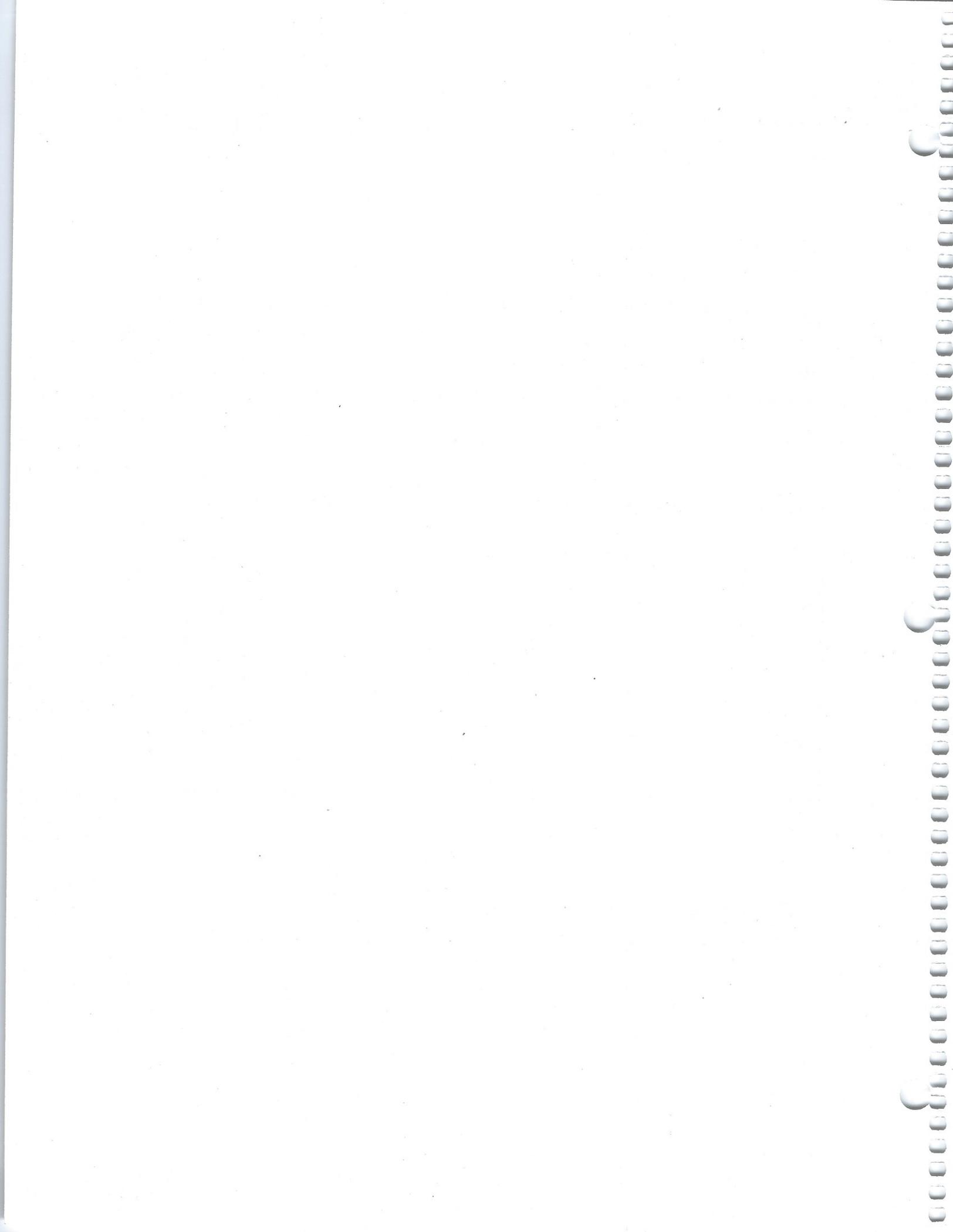
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Diviser la classe en autant d'équipes qu'il y a de buts (exemple: 4). Chaque élève a son bâton et sa balle. Au signal tous les élèves tirent en même temps vers le but. Donner un point pour chaque but marqué . On récupère les balles et on attend le signal pour recommencer.



Erreur(s) courante(s): Les élèves tirent avec trop de force, les mains sont mal positionnées, la balle ne sort pas du panier au bon moment.

Variante(s): 1. Augmenter la distance pour tirer. 2. Mettre des obstacles devant le but.



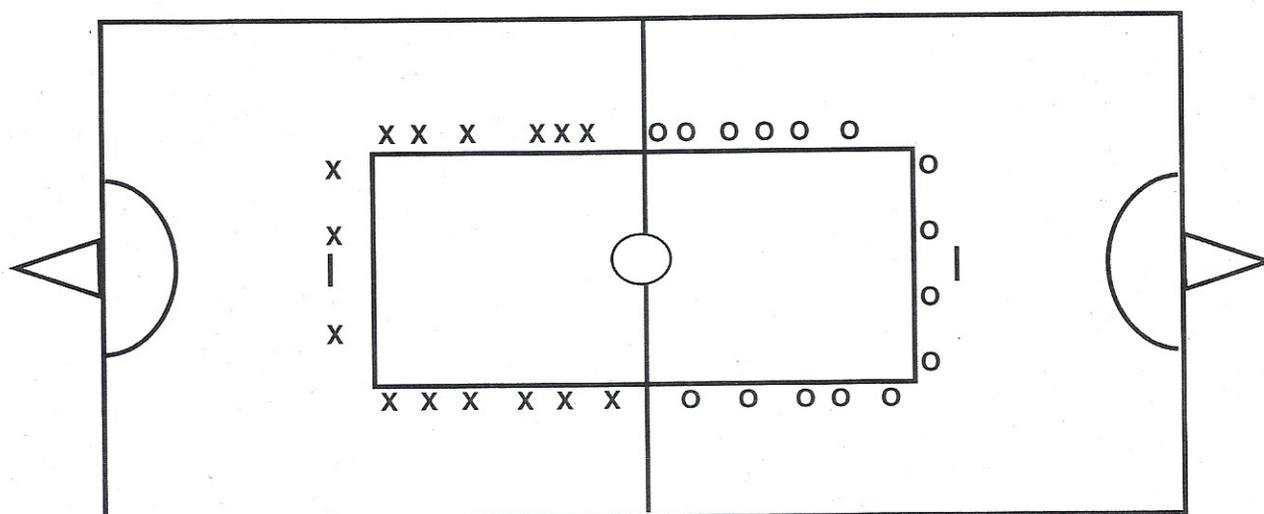
Tirer

Ballon Milieu

Initiation

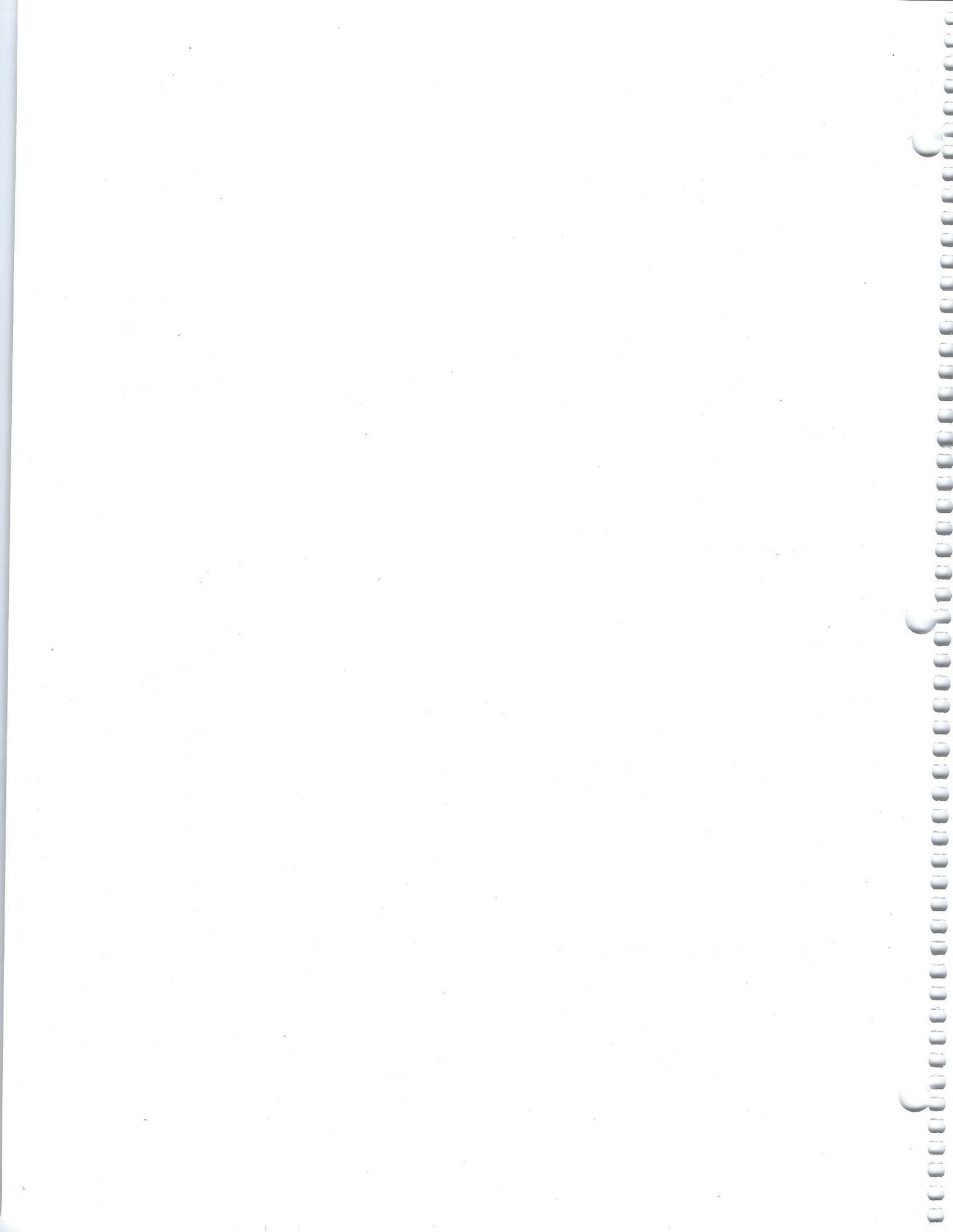
Référence aux thématiques: Manipulation

Déroulement de l'éducatif: Disposer tous les élèves autour du gymnase, le long des lignes de côté. Le but du jeu est de faire rouler un ballon, du centre vers le camp adverse en tirant les balles sur le ballon. Chaque équipe couvre 3 côtés de la surface de jeu. Il est interdit d'entrer à l'intérieur de la surface de jeu. Lorsque le ballon franchit un des 3 côtés de la surface de jeu de l'équipe adverse on marque un point.



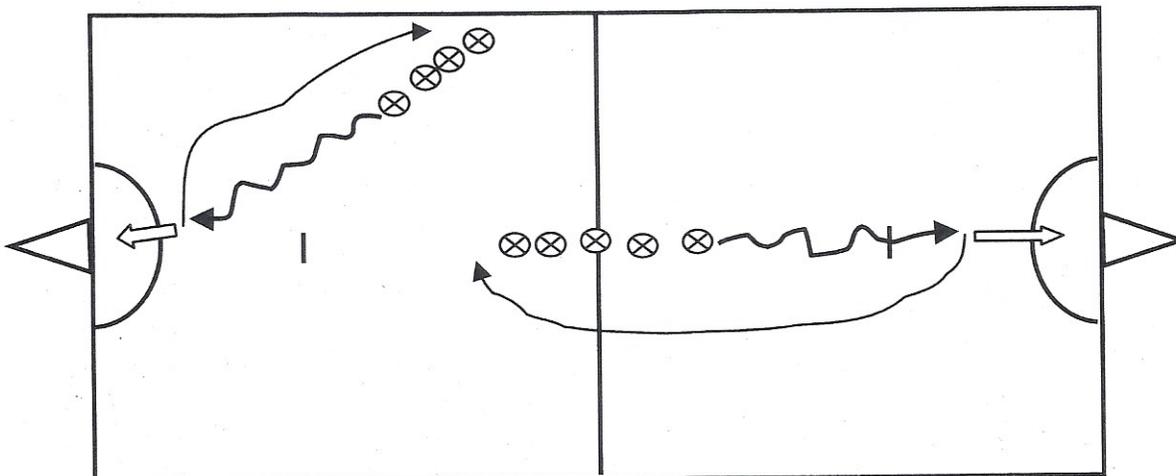
Erreur(s) courante(s): Imprécision des tirs. Rappel de la technique.

Variante(s): Augmenter la difficulté en utilisant plus d'un ballon au milieu.



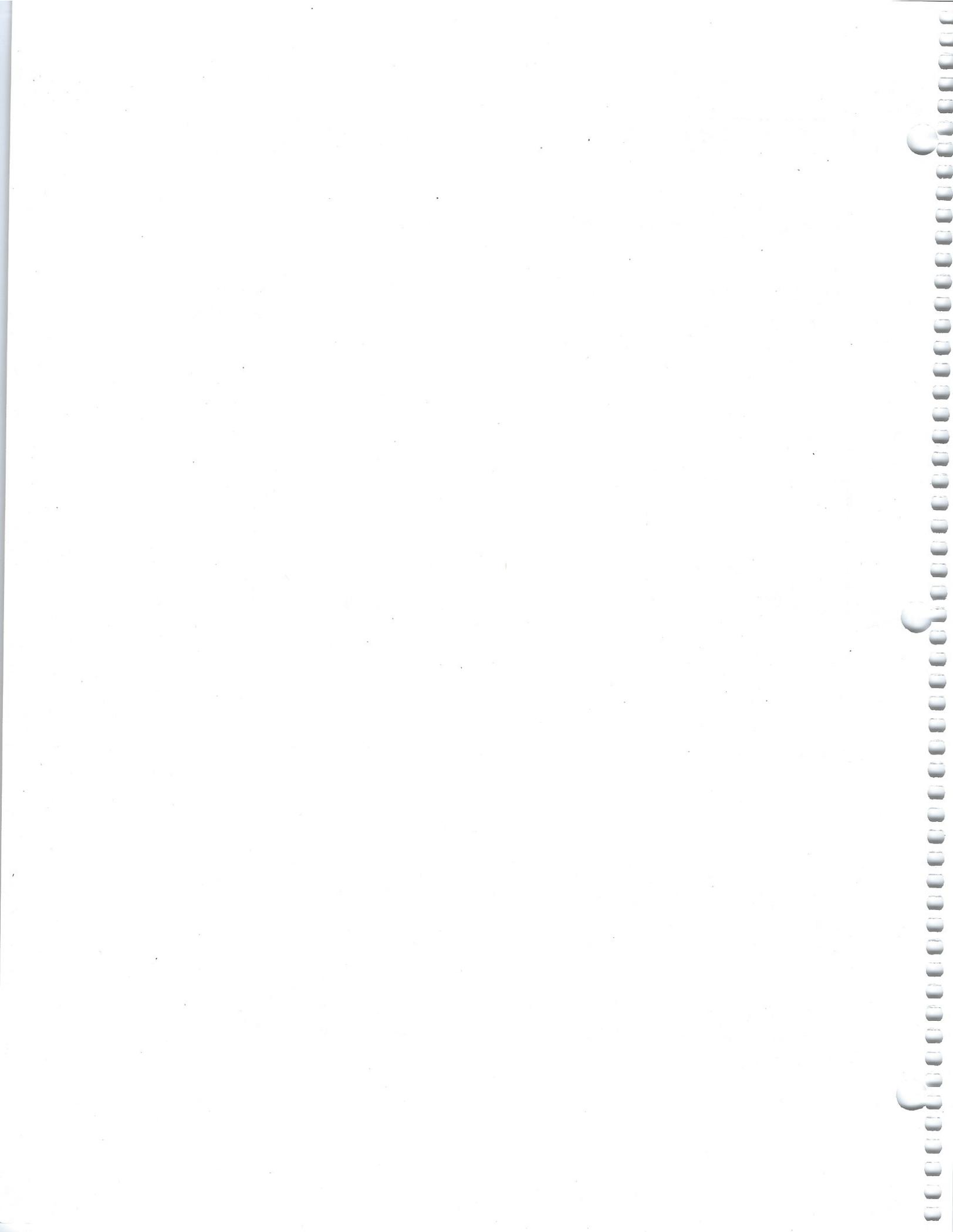
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: À partir du centre, se déplacer avec la balle et prendre un tir au but (cible). Récupérer et retourner derrière la file. Quatre cibles = quatre files. Maximum de participants.



Erreur(s) courante(s): Perdre la balle en courant. Tirs imprécis lorsque l'élève est en mouvement.

Variante(s): 1. Changer la provenance des tirs (exemple: départ sur le côté).
2. Varier le type de tirs (avec bonds, en haut, en bas). 3. Couper au filet pour faire déplacer le gardien.



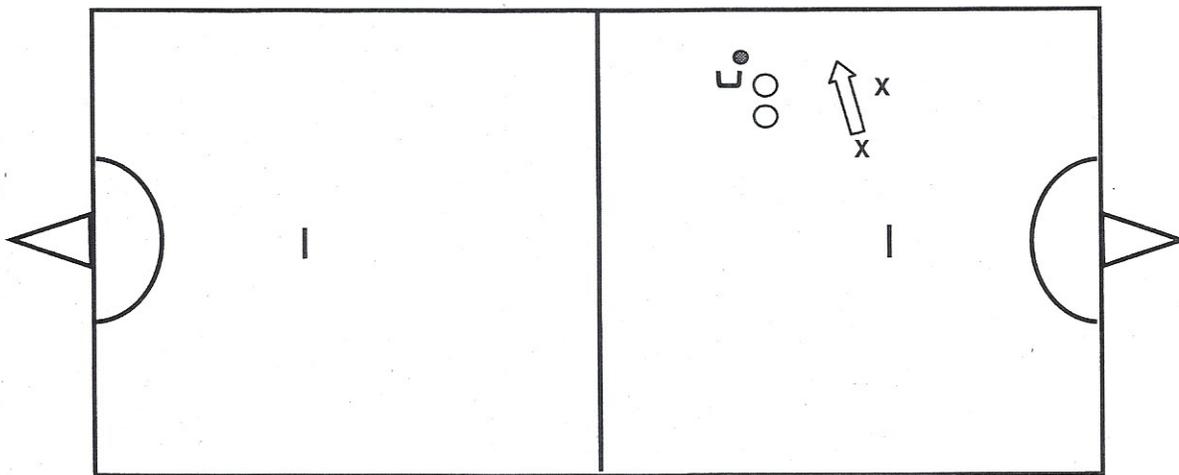
Tirer - Récupérer

La revanche

Initiation

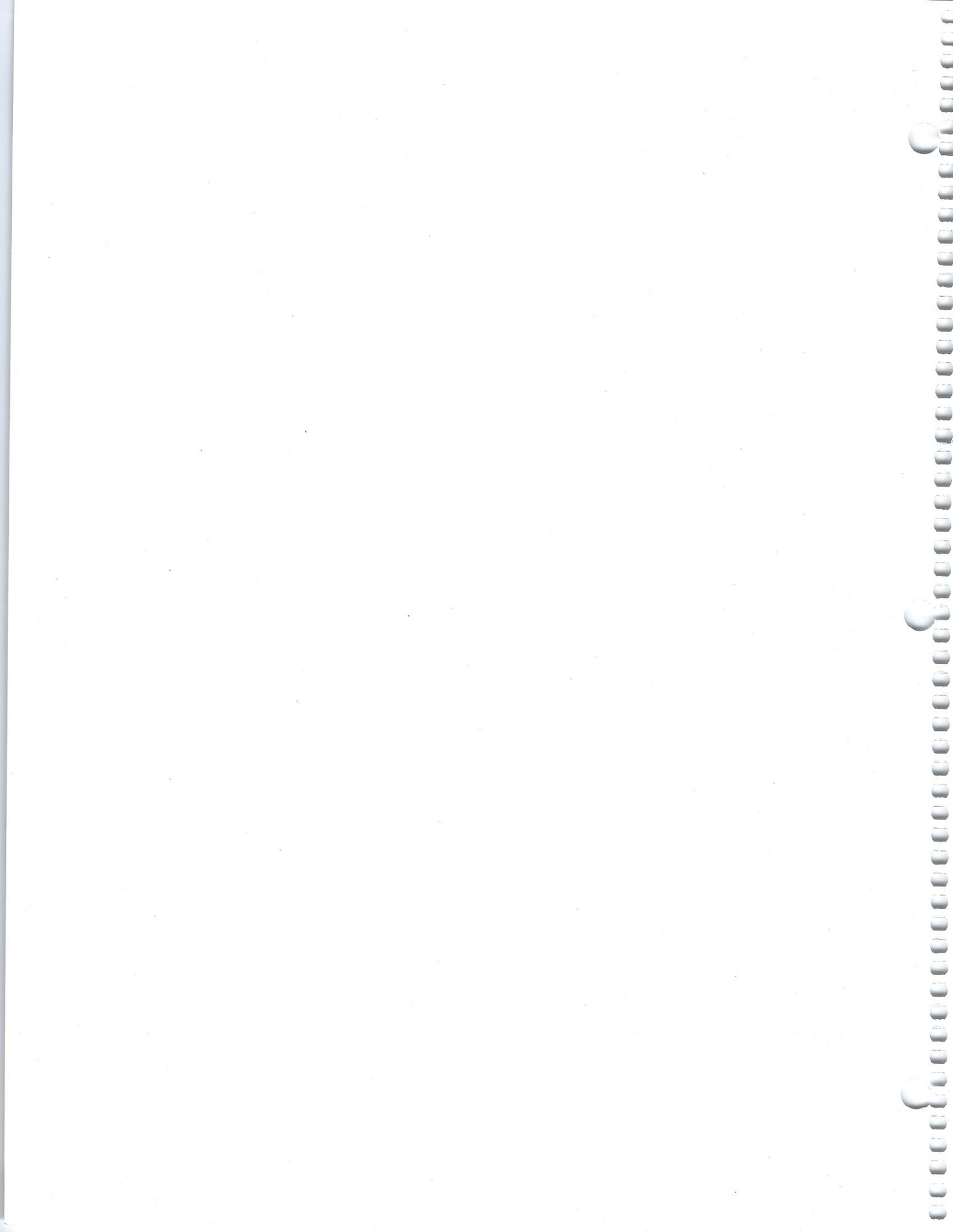
Référence aux thématiques: Effort physique.

Déroulement de l'éducatif: Un membre d'une équipe d'au moins deux élèves, tire au mur. Cette équipe marque un point si l'autre équipe ne réussit pas à récupérer la balle après un bond. Si elle réussit, elle tire à son tour afin de marquer un point.



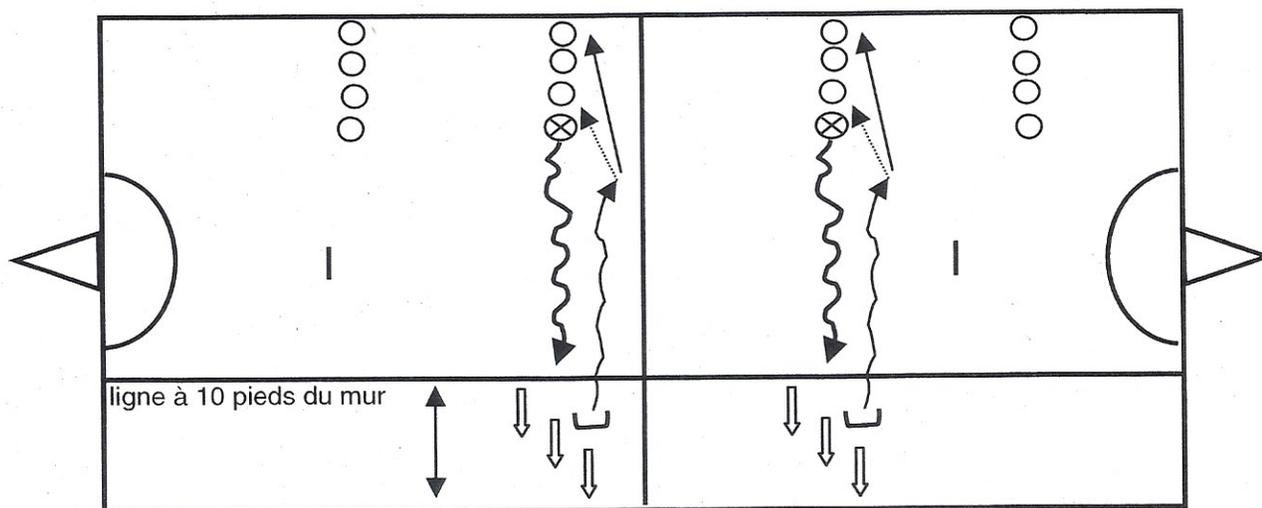
Erreur(s) courante(s): Contacts entre coéquipiers et/ou adversaires.
Manque de communication.

Variante(s): Faire le même jeu sans permettre de bond.



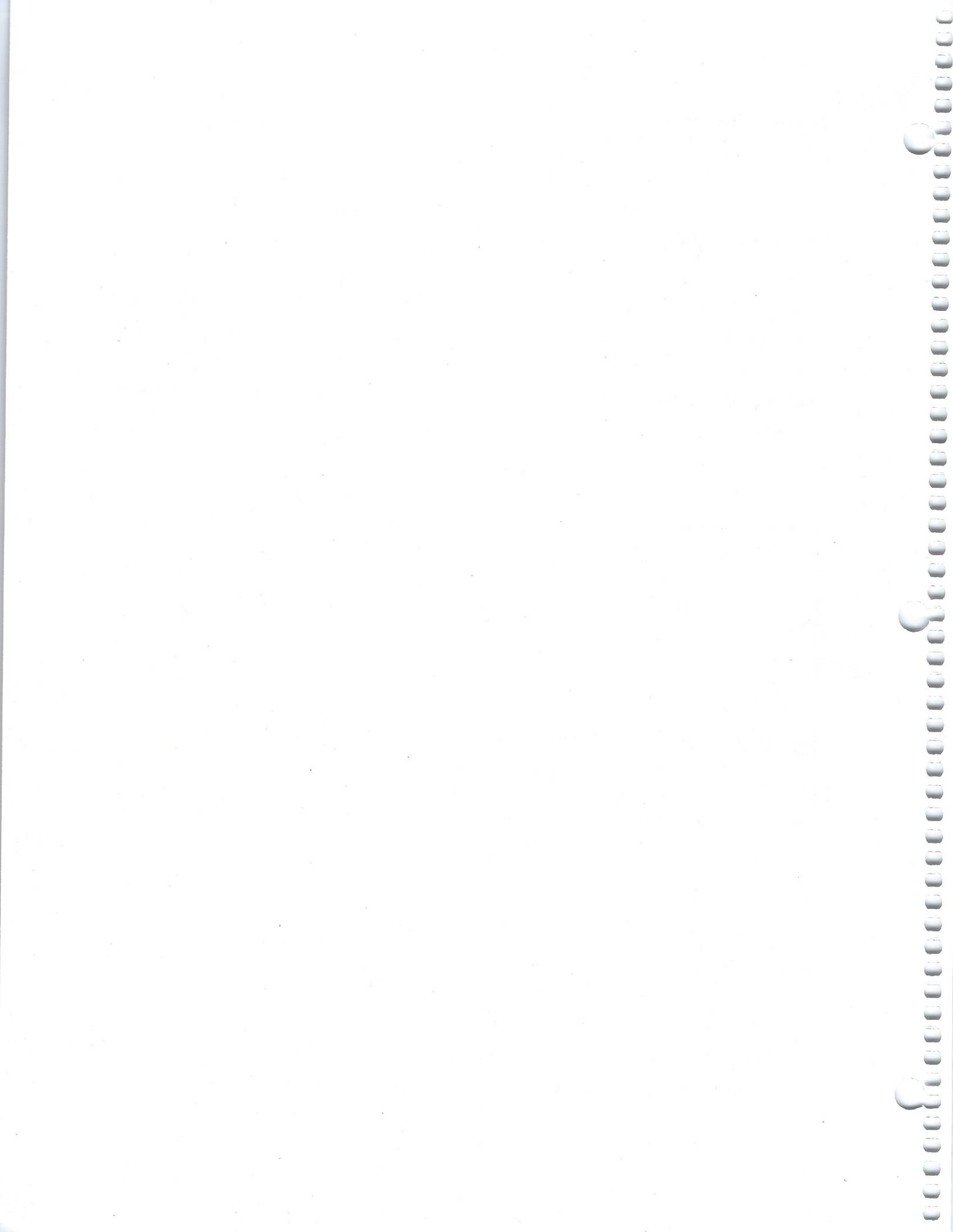
Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Formez des équipes de 4 élèves et placez-les en colonne pour une course à relais. Le premier de chaque équipe court vers le mur d'en face, s'arrête à 10 pieds, tire 3 fois et attrape la balle. Il revient en courant donner la balle à son coéquipier et se place derrière la colonne. Répéter 5 fois.



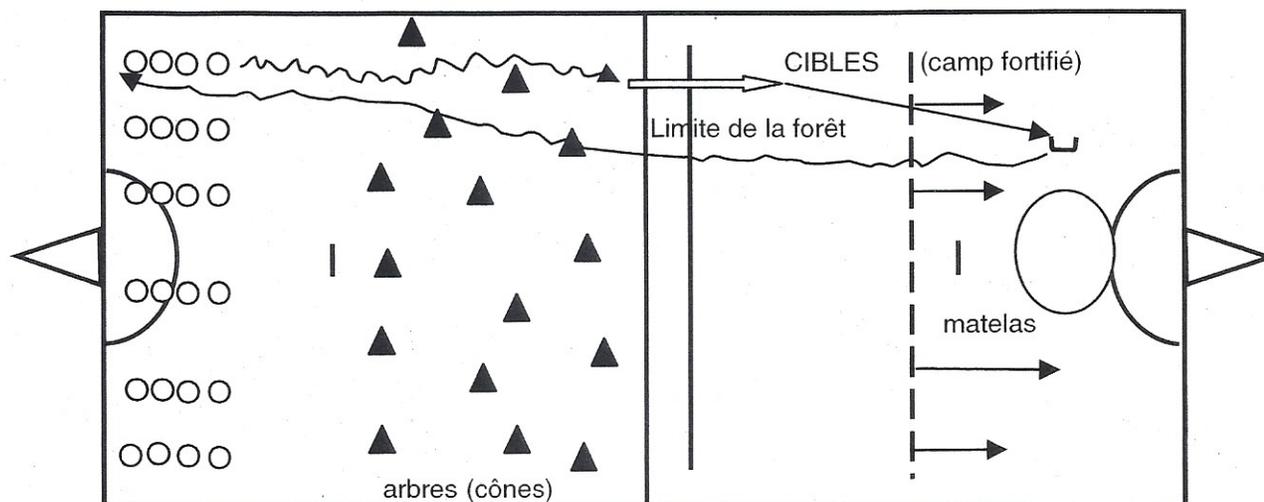
Erreur(s) courante(s): Le tir n'est pas assez haut, la balle est échappée lors du déplacement, on court après sa balle dans le gymnase.

Variante(s): 1. Demander d'attraper la balle sans rebond. 2. Exiger une passe à son coéquipier à son retour. 3. Demander de tirer sur une cible.



Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Les élèves sont répartis en 6 équipes et chaque élève a un bâton et une balle. Le but du jeu est de détruire le camp romain (faire tomber les bouteilles de lave glace placées à l'extrémité du gymnase). Les élèves sont les Gaulois et les bouteilles sont les soldats romains. Les bouteilles sont placées à différentes hauteurs. Un élève à la fois par équipe va jusqu'à la limite de la forêt, lance sa balle sur une cible, récupère sa balle et va se placer derrière ses coéquipiers. Pour rendre le jeu plus intéressant pour les plus petits, le centurion (le professeur) est caché derrière un matelas et il lance des flèches (balle en mousse) aux soldats qui récupèrent leurs balles entre la limite de la forêt et le camp. Un soldat atteint doit retourner derrière ses partenaires, déposer son bâton et sauter 25 fois par-dessus.



Erreur(s) courante(s): Mauvaise position du bâton lors du tir; les élèves ne récupèrent pas la balle avec le bâton.

Variante(s): Modifier la distance et la hauteur des cibles.



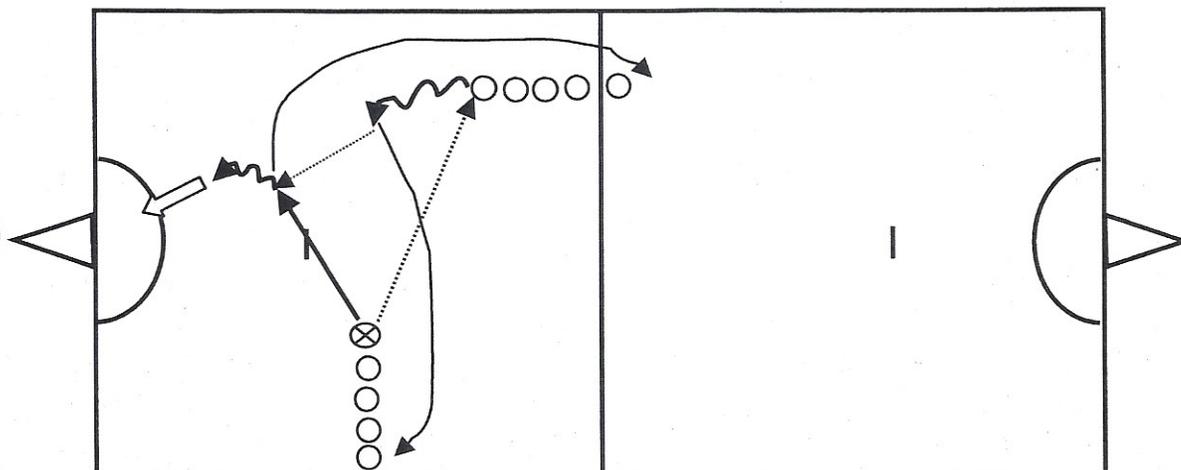
Passer - Tirer

Passe et va

Maîtrise +

Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Un joueur passe à un coéquipier et se déplace vers le centre pour recevoir une passe et prendre un tir au but. Les deux joueurs reprendront une place dans la file opposée.



Erreur(s) courante(s): Mauvaises passes, surtout mauvaise évaluation de la vitesse du coéquipier.

Variante(s): 1. Changer de côté. 2. Passe avec un bond. 3. Peut devenir un 2 contre 0 ou un 2 contre 1.

Handwritten text, possibly a signature or name, oriented vertically along the right edge of the page.

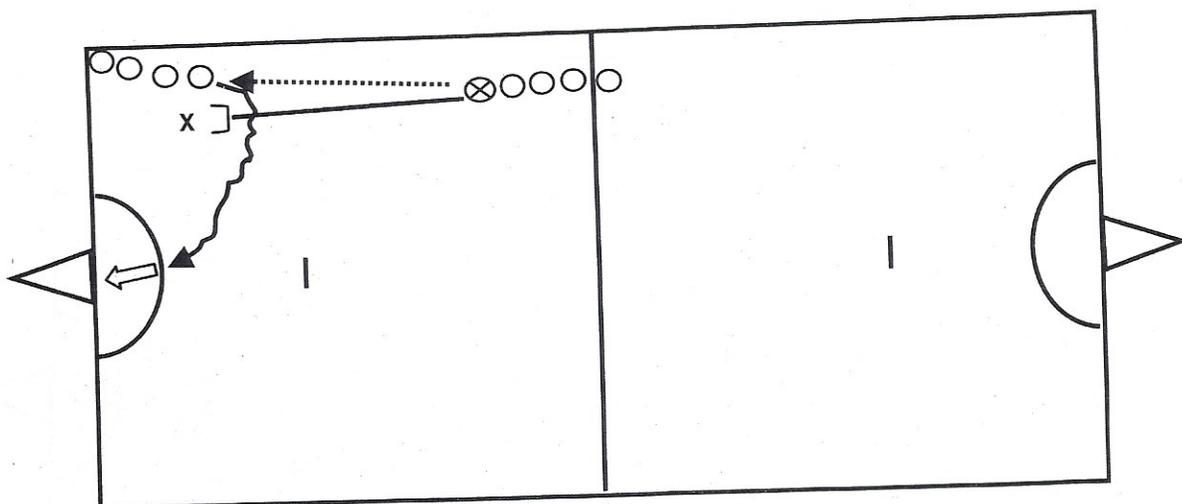
Passer - Tirer

Passe et suit

Maîtrise +

Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: Un joueur passe à un coéquipier dans le coin et court lui faire un bloc. Le coéquipier contourne le bloc et fonce au centre du terrain prendre un tir. Chacun change de colonne après exécution.



Erreur(s) courante(s): Mauvaise exécution du bloc.

Variante(s): Donner un appui offensif après avoir réussi le bloc en se repositionnant pour recevoir une passe.

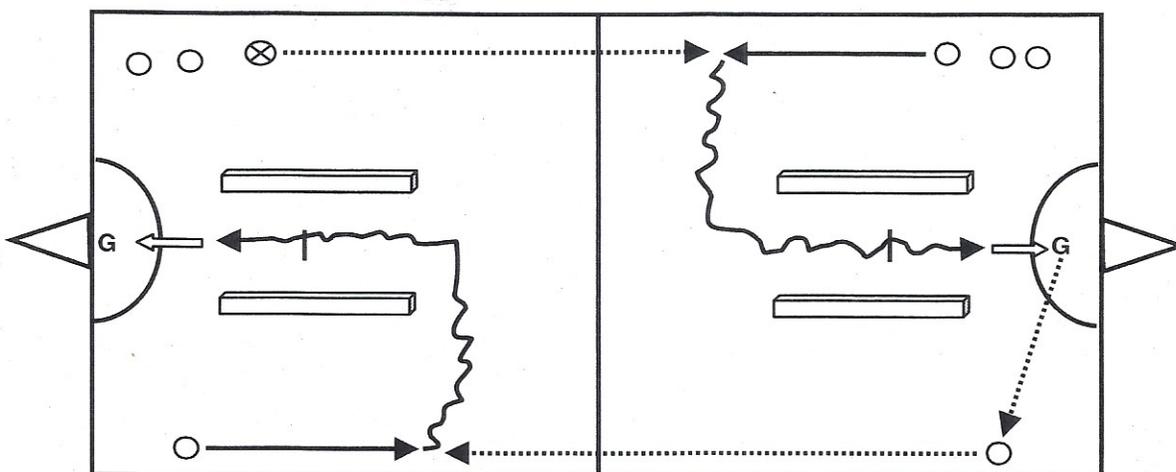
Toutes

Reviens

Maîtrise

Référence aux thématiques: Manipulation - Locomotion

Déroulement de l'éducatif: D'un bout à l'autre du gymnase, passer à un coéquipier qui revient vers la balle. Celui-ci tourne, poursuit sa route entre les bancs suédois et tire au but. Débuter sur un côté à la fois.



Erreur(s) courante(s): Changement de trajectoire dû à l'impatience de tirer au but.

Variante(s): 1. Peut se faire des deux côtés à la fois avec passe du gardien.
2. Au lieu des bancs suédois, on peut utiliser une colonne de joueurs passifs.

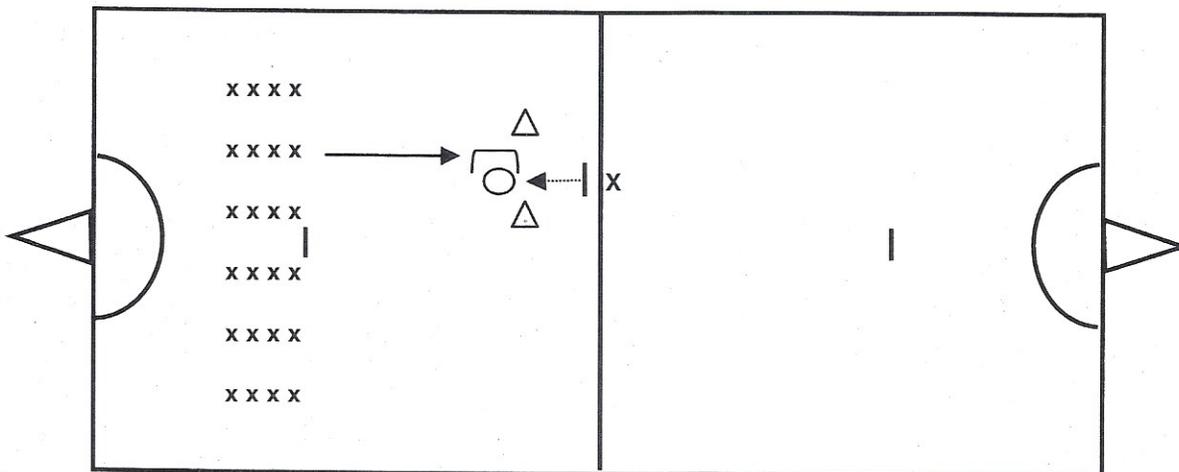


Couvrir

Évaluation

Référence aux thématiques: N.A.

Déroulement du test: Faire 6 colonnes de 4 élèves. Le 1er élève se place devant la ligne entre les 2 cônes et le dernier va se placer à l'endroit désigné pour lancer la balle. Le but pour l'élève est de couvrir une balle lancée avec la main entre les 2 cônes, séparés de 6 pieds, sur une distance de 15 pieds. L'élève dispose de 5 essais. L'élève se mérite 1 point pour chaque tentative réussie du premier coup.



Erreur(s) courante(s): N.A.

Variante(s): Faire bondir la balle qui doit être couverte.

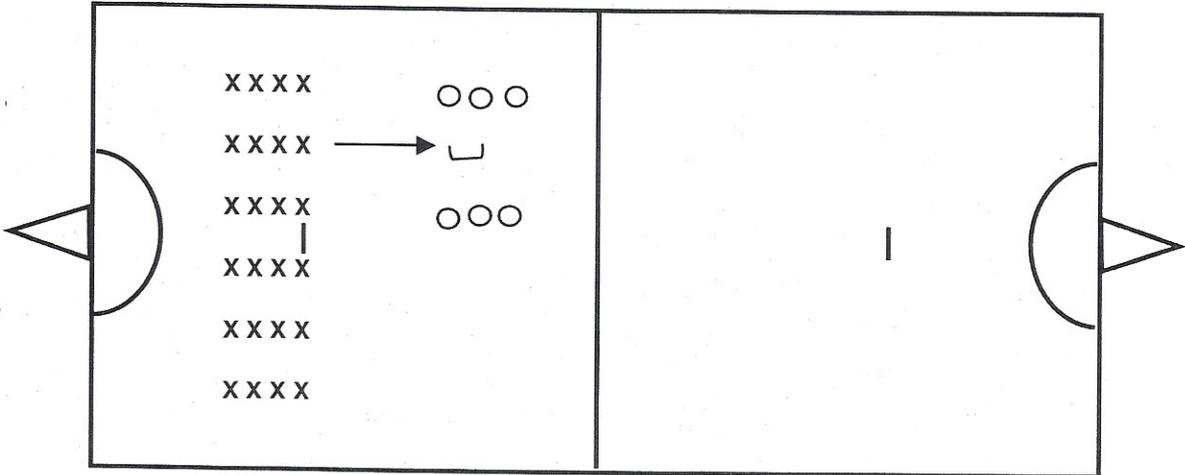


Récupérer

Évaluation

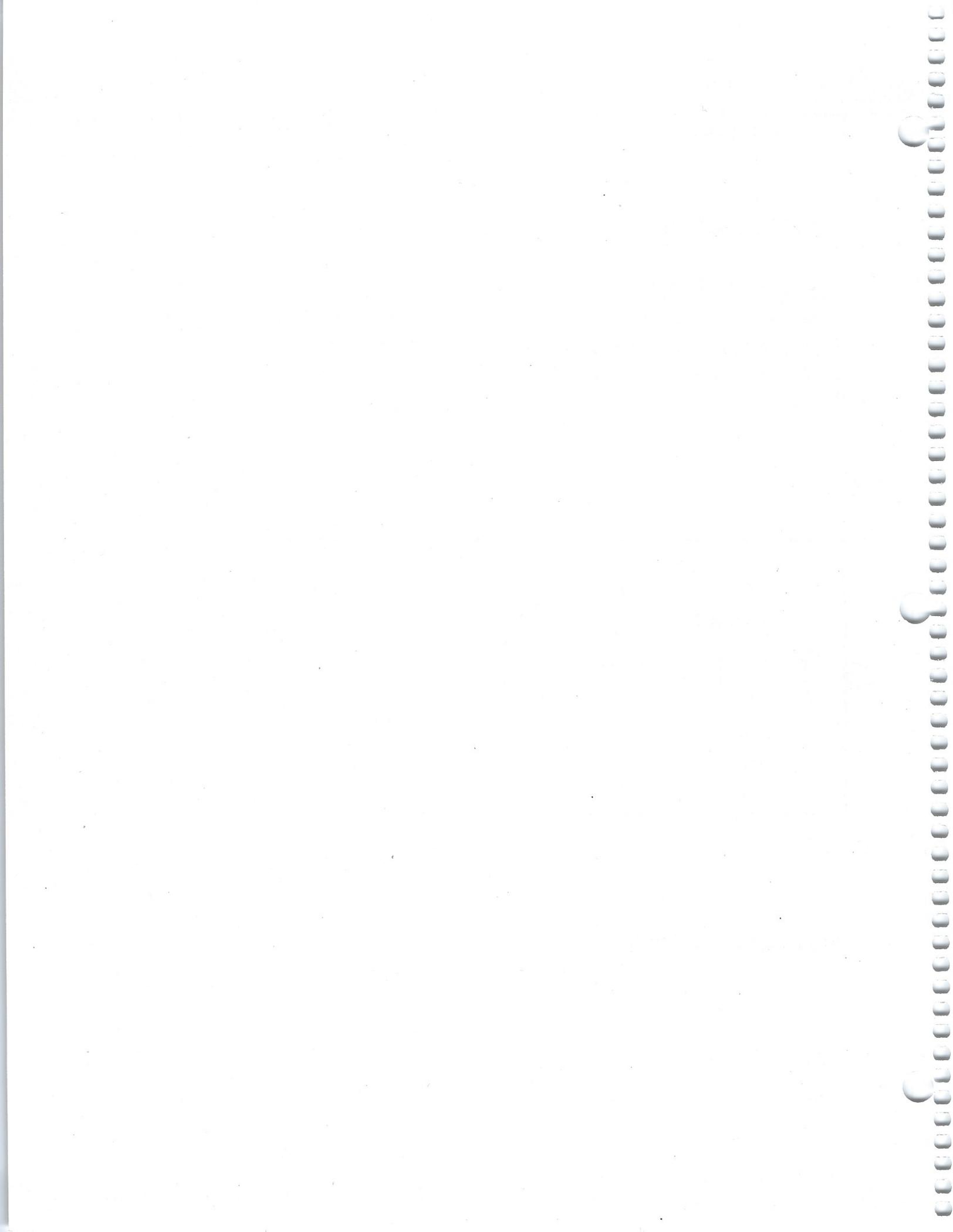
Référence aux thématiques: N.A.

Déroulement du test: Faire 6 colonnes de 4 élèves. L'élève doit récupérer alternativement 3 balles placées de chaque côté d'une boîte et les déposer dans celle-ci. Les 6 balles sont placées à 12 pieds de la boîte. C'est un test de vitesse. Le temps peut être chronométré par un autre élève.



Erreur(s) courante(s): N.A.

Variante(s): N.A.

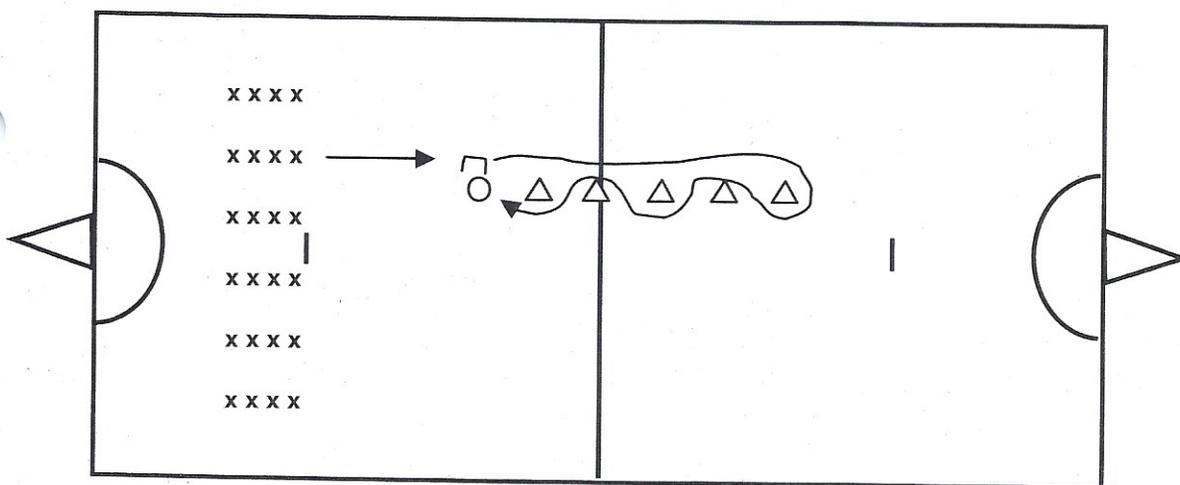


Bercer

Évaluation

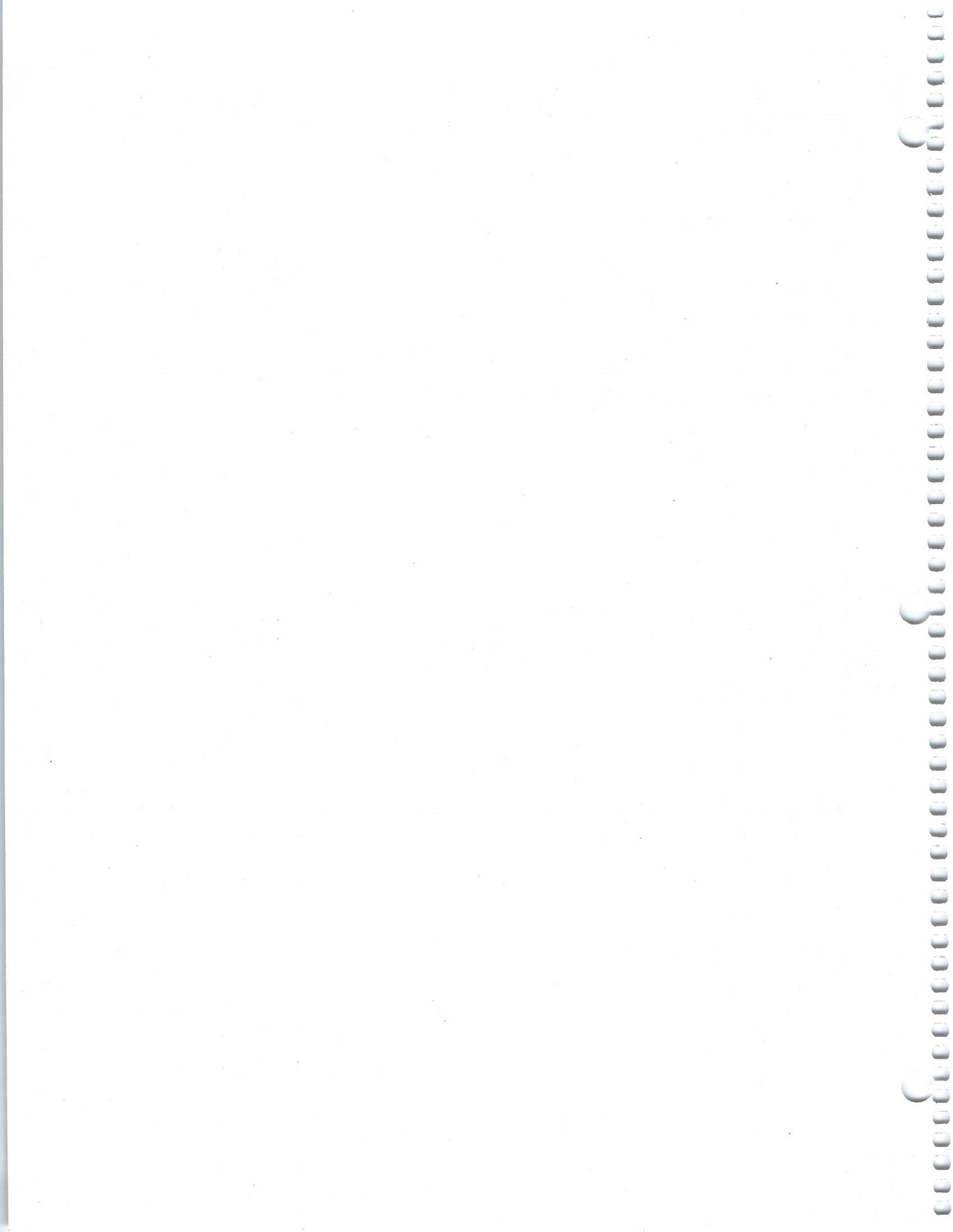
Référence aux thématiques: N. A.

Déroulement du test: Faire 6 colonnes de 4 élèves. Placer devant chaque colonne une série de 5 cônes distancés d'au moins 6 pieds. Demander à l'élève de récupérer une balle, puis de courir avec celle-ci, *bercer*, jusqu'au dernier cône et de revenir en "slalomant" entre les cônes. C'est un test de vitesse. Le temps peut être chronométré par autre un élève.



Erreur(s) courante(s): N.A.

Variante(s): Exiger de l'élève qu'il alterne la tenue de son bâton selon que le cône est à sa gauche ou à sa droite comme s'il s'agissait d'un adversaire.

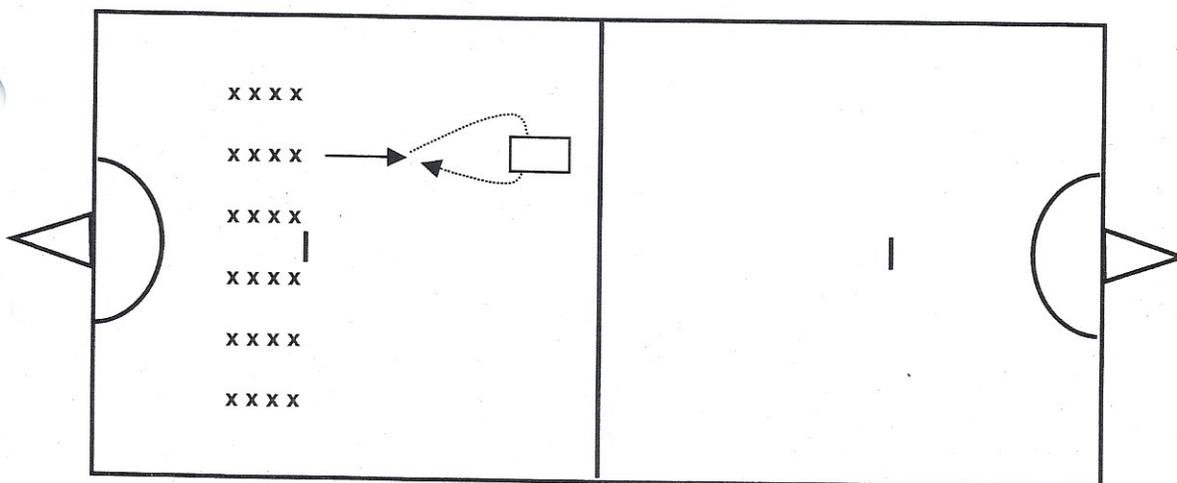


Passer - Attraper

Évaluation

Référence aux thématiques: N.A.

Déroulement du test: Faire 6 colonnes de 4 élèves. Devant chaque colonne placer une cible au mur. La cible doit être grande, au moins 5 pieds par 5 pieds, et fixée à une hauteur se situant au-dessus de la tête de l'élève. A partir d'une ligne tracée à 15 pieds de la cible, l'élève doit atteindre celle-ci et attraper la balle au vol à chaque fois. Il a 5 essais. Il obtient 1 point pour chaque cible atteinte et 1 point pour chaque attrapé.



Erreur(s) courante(s): N.A.

Variante(s): 1. Pour les plus jeunes permettre d'attrapper la balle après un bond. 2. Accroître la distance entre l'élève et la cible. 3. Diminuer les dimensions de la cible.

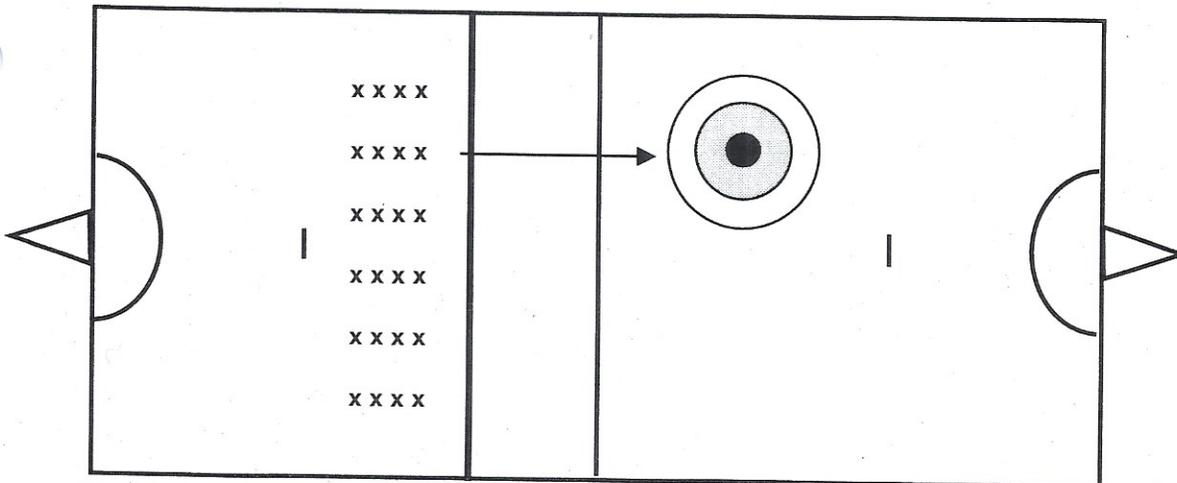


Tirer

Évaluation

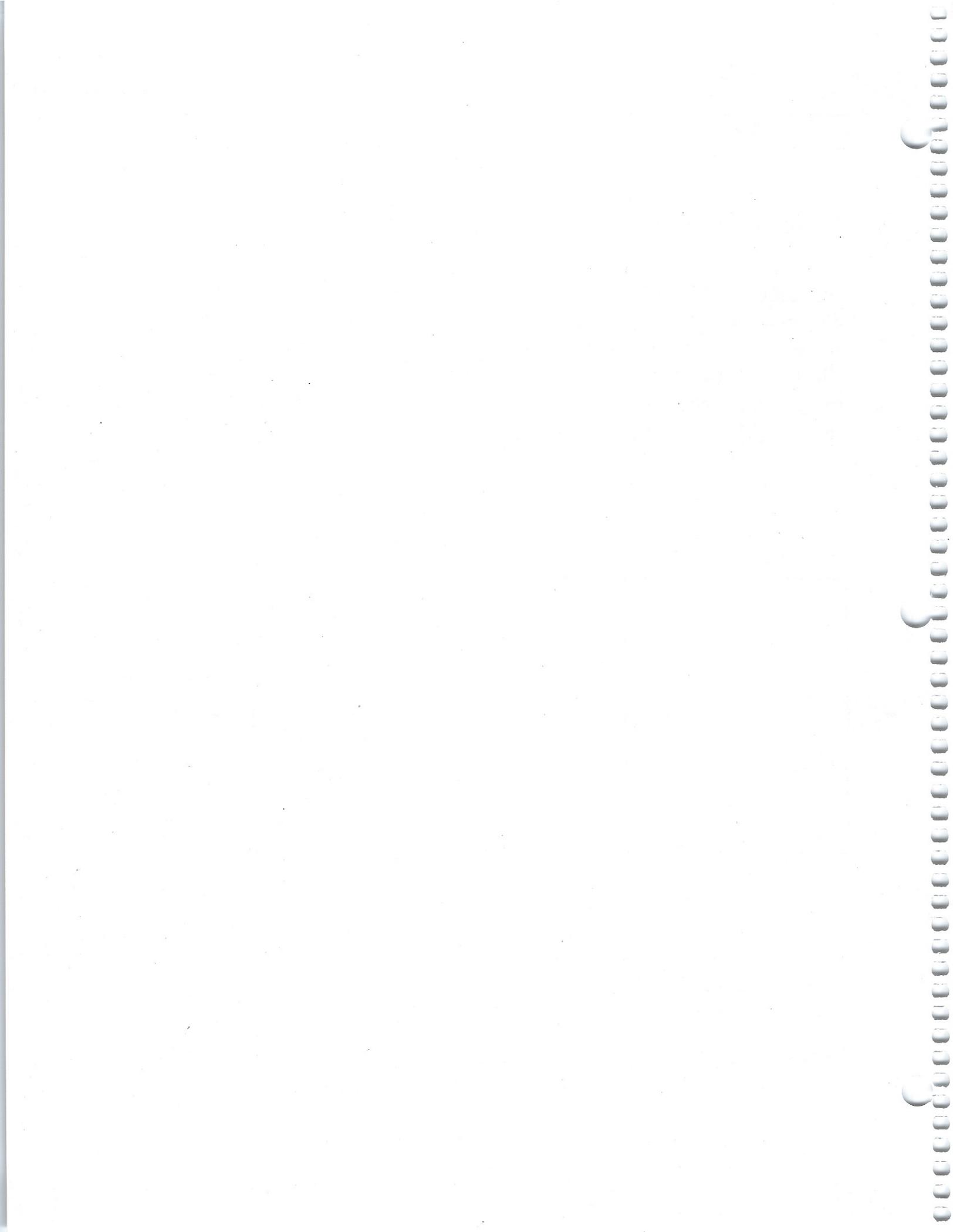
Référence aux thématiques: N.A.

Déroulement du test: Faire 6 colonnes de 4 élèves. Demander à l'élève d'atteindre le centre d'une cible composée de 3 cercles superposés. L'élève est placé à 15 pieds de la cible et dispose de 5 balles. Il se mérite 5 points s'il atteint le plus petit cercle, 3 points pour le 2^e cercle et 1 point pour le plus grand. La cible, fixée au mur, devrait être à une hauteur inférieure à la taille des élèves.



Erreur(s) courante(s): N.A.

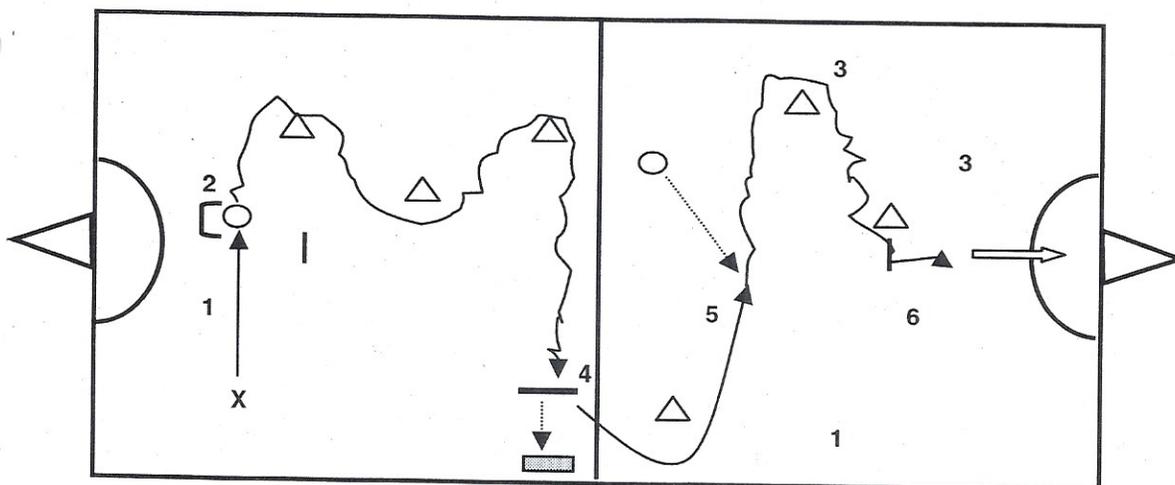
Variante(s): Utiliser des cibles placées à des endroits stratégiques dans le but et exigeant une certaine force pour être brisées ou renversées.



Référence aux thématiques: N.A.

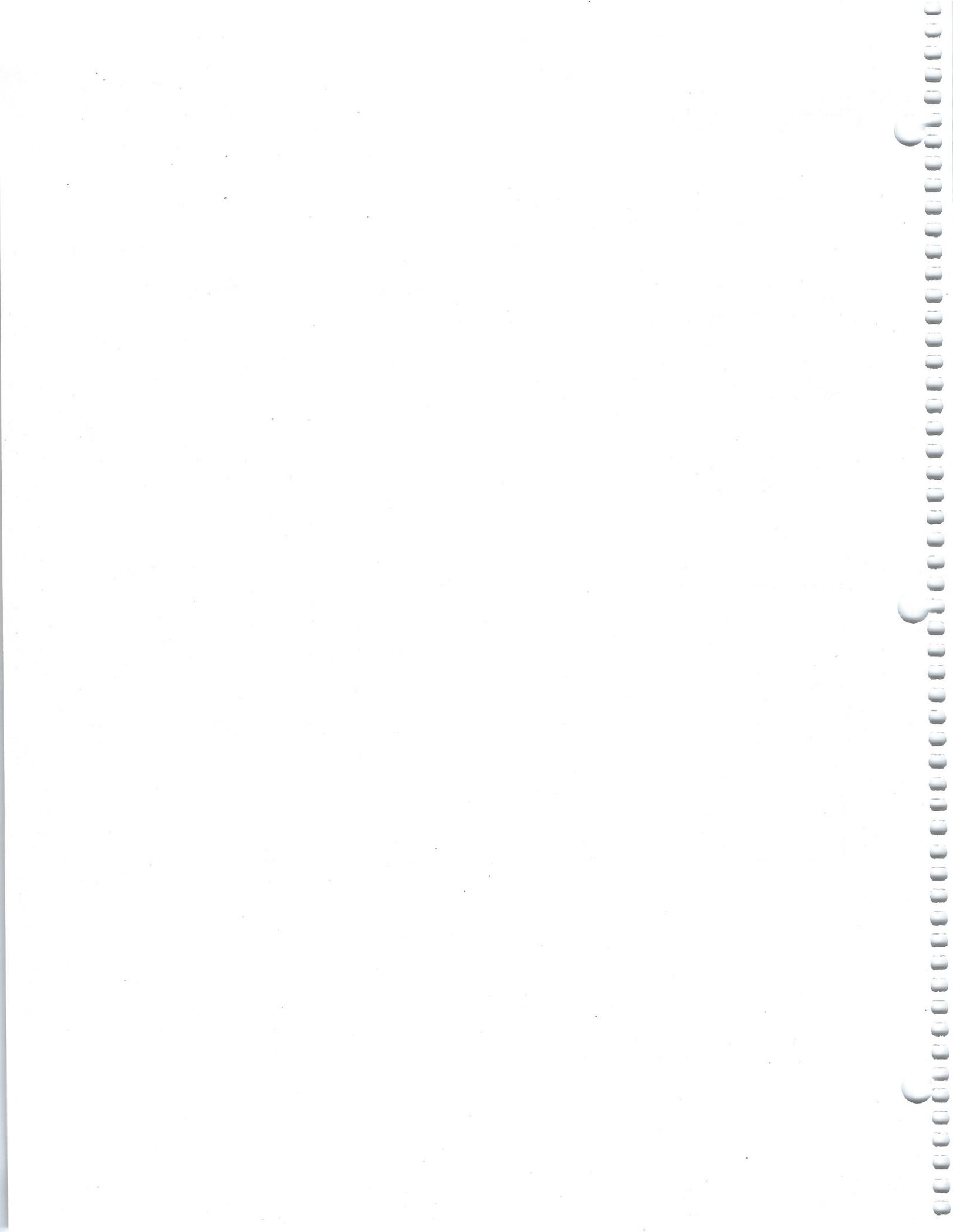
Déroulement du test: Constituer un parcours qui sert d'épreuve globale. Il s'agit d'un test de vitesse et d'habiletés où l'élève doit:

1. Courir
2. Récupérer
3. Bercer
4. Passer (viser une cible au mur)
5. Attraper (une passe du professeur)
6. Tirer (sur des cibles à l'intérieur du but)

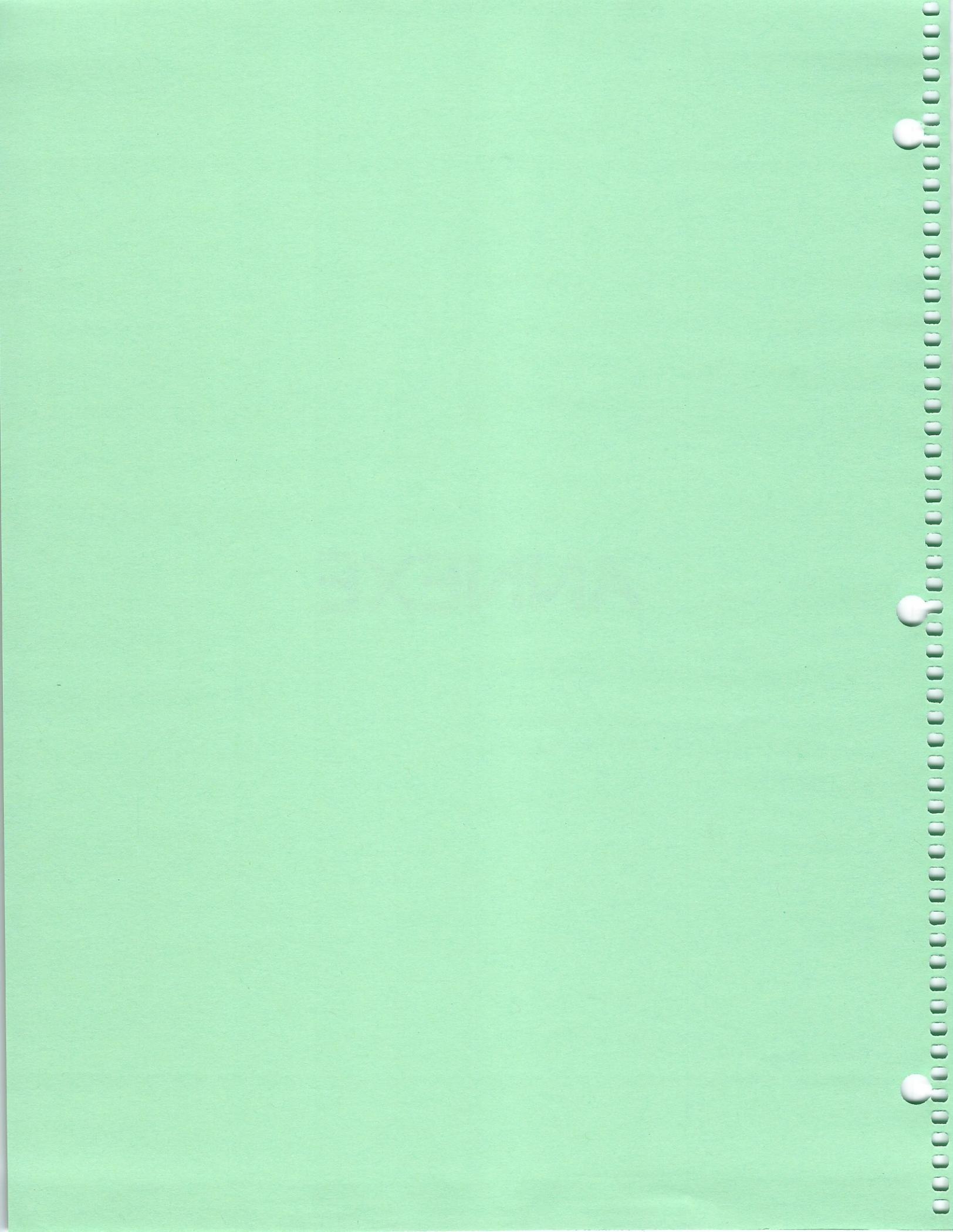


Erreur(s) courante(s): N.A.

Variante(s): N.A.



ANNEXE



FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'INTER-CROSSE

RÈGLES DE JEU

Février 2000

REGLE #1

LE TERRAIN D'INTER-CROSSE

Les dimensions du terrain d'inter-crosse sont de 40 mètres par 20 mètres.

REGLE #2

DIVISION DU TERRAIN

Le terrain d'inter-crosse se compose de deux zones et de deux territoires de gardiens de buts.

Les deux zones sont: la zone offensive et la zone défensive; les deux zones ont chacune une surface égale de 400 mètres carrés. Elles sont séparées par une ligne centrale. Aucun hors-jeu n'existe. Un joueur peut franchir n'importe quelle zone en tout temps.

Les deux territoires des gardiens ont la forme d'un demi-cercle dont le rayon de 2.70m partira du centre d'une ligne droite tracée entre les poteaux des buts. Un joueur offensif ne peut en aucun temps toucher ou traverser la ligne délimitant le territoire du gardien mais il peut feinter, ou terminer son lancer dans le territoire du gardien.

NB: Les pieds sont le critère déterminant (comme sur la ligne de côté) facilement contrôlables par les arbitres et visibles par les joueurs et le public. Il est entendu que l'attaquant ne peut entrer dans la zone du gardien, autrement, son action sera nulle.

REGLE #10

LE TEMPS DE JEU

La partie se compose de trois (3) périodes de quinze (15) minutes à temps continu, avec trois (3) minutes de repos entre les périodes. Après chaque période les équipes changent de bout de terrain.

REGLE # 11

LES ARBITRES

Quatre (4) arbitres sont requis pour officier un match; deux arbitres sur le terrain, un arbitre chronométrateur et un arbitre marqueur. Les deux arbitres sur le terrain identifient les infractions.

N.B. L'arbitre responsable du chronométrage déterminera la période et le match.

N.B. Si la balle est en l'air au son de la sirène, la balle est considérée valide.

REGLE #12

MISE AU JEU

Au début de la partie, on procédera à un tirage au sort pour déterminer la répartition de la possession du terrain ou de la balle. L'équipe favorisée par le tirage au sort décidera : soit qu'elle choisisse le bout du terrain qu'elle préfère soit qu'elle prenne possession de la balle immédiatement; elle laisse alors à l'autre équipe le choix du bout du terrain.

N.B. Après un but, le gardien ou un co-équipier qui se trouve dans la zone, pourra remettre la balle en jeu.

N.B. A la troisième période, on procédera à un autre tirage au sort.

REGLE #13
TOUCHER LA BALLE

On ne peut toucher la balle avec la main ou avec toute autre partie du corps, à l'exception du gardien s'il se trouve dans le demi-cercle qui lui est réservé. Si une telle faute est commise, la balle va à l'équipe non fautive qui repart le jeu aussitôt.

REGLE #14
BALLE HORS TERRAIN

L'équipe non responsable de la sortie de la balle hors terrain la remet en jeu au moyen d'une passe ou en portant la balle en jeu. La remise doit de faire en dedans de cinq secondes, sinon la balle est remise à l'équipe adverse.

N.B. Si la balle sort du terrain derrière le gardien, sur la ligne de fond, la balle est remise au gardien ou à un de ses co-équipiers qui se trouve dans le territoire du gardien.

N.B. Si un joueur ou le gardien lance la balle derrière le but intentionnellement, l'équipe adverse profitera d'un tir de punition.

REGLE #15
COUVRIR LA BALLE AU SOL

Si la balle est libre au sol le premier joueur à la couvrir et à la contrôler de son panier en devient le porteur; les joueurs adverses doivent lui laisser un rayon d'autonomie de deux (2) mètres.

N.B. Par équité, si la balle est couverte en zone offensive par un joueur offensif, celui-ci devra quitter le terrain, sortir en dehors de la ligne de côté, avec les deux pieds, avant de passer ou courir avec la balle. Un joueur qui perd volontairement du temps, en se dirigeant sur le côté, perd possession de la balle.

N.B. La récupération de la balle à la façon indienne permet de continuer le jeu sans interruption parce qu'il s'agit là d'un geste technique accepté.

REGLE #16

REGLE DES TRENTE SECONDES

L'équipe en possession de la balle doit effectuer un tir sur le but adverse en dedans de trente (30) secondes de possession de la balle, sinon la balle reviendra à l'équipe adverse. Les trente secondes seront comptées par l'arbitre chronométrateur.

REGLE #17

REGLE DE CINQ SECONDES

Un joueur ne peut garder la balle en sa possession plus de cinq (5) secondes, sinon la balle sera remise à l'équipe adverse. Le gardien a cinq (5) secondes pour faire sortir la balle de son territoire.

Le joueur qui perd volontairement possession de la balle, sans qu'un adversaire en ait pris le contrôle, et qui la récupère ne sera pas crédité d'un nouveau cinq (5) secondes de possession.

REGLE #18

PRINCIPES DES SPORTS COLLECTIFS

Les principes des sports collectifs s'appliquent en tout temps (Bloc, passe et va, passe et suit, écran etc...)

Le bloc pour être légal doit répondre à trois critères:

1. L'attaquant est stationnaire (les pieds doivent être immobiles) et
2. L'attaquant doit avoir le corps droit (l'attaquant stationnaire ne peut se déhancher ou déplacer son corps afin de gagner un avantage indu) et

3. L'attaquant doit tenir son bâton à deux (2) mains dans un angle de 45 degrés. L'attaquant effectuant un bloc est dans l'illégalité quand son bâton a une tendance vers l'horizontalité.

REGLE #19

TOUJOURS COURIR

Lorsqu'un joueur est en possession de la balle, il doit se déplacer au pas de course ou rester immobile pour effectuer une passe. EN AUCUN TEMPS, IL N'EST PERMIS DE MARCHER AVEC LA BALLE. Si une telle faute est commise, la balle est remise à l'équipe adverse.

NOTE: Le gardien de but, hors de son demi-cercle, est un joueur et cette règle s'applique aussi à lui.

REGLE #20

SUBSTITUTIONS DE JOUEURS

Les substitutions se font en tout temps pendant la partie et uniquement à moins de deux (2) mètres avant et après le banc des joueurs de l'équipe qui effectue la substitution. Les joueurs sortant doivent toucher la ligne de côté avant l'entrée des nouveaux joueurs sur le terrain. Si un joueur offensif commet une faute lors d'une substitution, la balle sera remise à l'équipe adverse. Si un joueur défensif commet une faute lors d'une substitution, l'équipe offensive effectuera un tir de punition.

N.B. Si un joueur change en position offensive ou défensive en dehors de la ligne de changement, un tir de punition sera accordé à l'autre équipe.

REGLE #21

TIR DE PUNITION

N.B. Le joueur effectuant le tir de punition devra partir d'une distance de neuf mètres de la ligne de fond.

LE JOUEUR :

Le joueur a cinq (5) secondes, après le sifflet de l'arbitre, pour effectuer son tir; il a droit de rester en place ou de courir vers le gardien pour faire un lancer de près; il peut feinter ou terminer son lancer dans la zone du gardien mais, il ne peut pas violer la zone du gardien avec ses pieds.

LE GARDIEN DE BUT:

Lors du tir de punition, le gardien doit avoir un talon sur la ligne de but avant le sifflet de l'arbitre.

NOTE:

S'il y a faute du joueur offensif lors du tir de punition:

s'il y a but, le but est refusé et l'attaquant reprend la balle sur la ligne de côté;

s'il n'y a pas de but, la balle revient au gardien.

S'il y a faute du gardien lors d'un tir de punition:

s'il y a but, le but est accordé et le gardien reprend la balle;

s'il n'y a pas de but, le joueur offensif reprend le tir de punition.

LES ARBRITRES:

Un arbitre s'assure que le joueur qui tire ne commette pas de faute. L'autre arbitre, placé près du but, vérifie que le gardien ne commette aucune infraction et que la balle pénètre bien dans le but.

REGLE #22

PASSAGE EN FORCE

Si un joueur défensif est immobile et qu'un joueur offensif le bouscule en tentant de se frayer un chemin vers le but, la balle sera remise à l'équipe défensive.

Préambule:

1. Chaque athlète doit faire un effort pour éviter le contact physique avec son adversaire. L'inter-crosse n'est pas un sport de contact; c'est l'athlète qui est responsable d'éviter le contact et non l'arbitre.
2. L'inter-crosse est un sport offensif: l'offensive est limitée par la défensive et par les règles de jeu (cinq secondes, couverture en zone offensive, perte de balle après un tir).

Position défensive:

Le défenseur peut se servir de son corps et de son bâton pour limiter le progrès de l'offensive. Il se situe dans la légalité quand:

1. Il est stationnaire (l'immobilité des pieds est le critère déterminant), et
2. Il a le corps droit (le défenseur stationnaire ne peut pas se déhancher ou déplacer son corps afin de gagner un avantage indu) et
3. Il tient son bâton à deux mains dans un angle de 45 degrés (le défenseur est dans l'illégalité quand son bâton a une tendance vers l'horizontalité.).
4. N.B. Le défenseur peut déplacer son bâton latéralement en gardant un angle de 45 degrés et ne peut le diriger vers l'avant ou vers l'horizontalité.
5. Un joueur qui établit une position défensive légale, c'est-à-dire ayant les deux pieds au sol face à l'adversaire, a le droit de se déplacer pour maintenir sa position de marquage. Il peut se déplacer latéralement ou reculer pour conserver cette position. Il ne peut se diriger directement vers l'attaquant en provoquant le contact. Un défenseur qui établit sa position légale de marquage ne peut être tenu responsable du contact s'il se déplace selon les limites spécifiques.

REGLE #23 MAIN LIBRE

Le joueur offensif qui tient son bâton à une main ne peut se servir de sa main libre pour repousser le défenseur qui le marque. Une telle faute entraînera la perte de possession de balle.

REGLE #24
AUCUN CONTACT

Aucun contact physique (corps à corps, bâton à bâton, bâton à corps) n'est permis. Les joueurs doivent "jouer la balle" en fonction de leur position sur le terrain. L'attaquant molesté en zone offensive ou défensive obtient un tir de punition. L'inter-crosse n'est pas un sport de contact; c'est l'athlète qui est responsable d'éviter le contact et non l'arbitre.

REGLE #25
DEFENSIVE

La seule défensive légale est la défensive HOMME À HOMME.

Il y a illégalité lorsque l'équipe défensive exécute un surnombre sur le porteur ou tout autre joueur offensif et/ou lorsque l'équipe défensive CONSTRUIT un mur, effectué sur la base d'un surnombre, pour contrer l'attaque.

Toute infraction entraînera un tir de punition.

Explication :

Si l'équipe défensive, INTENTIONNELLEMENT CONSTRUIT un mur devant les joueurs offensifs c'est illégal (2 défenseurs contre 1 attaquant, 2 joueurs ou plus devant le but, etc.).

Il est à noter que si l'équipe offensive crée, par son attaque, une situation de surnombre défensif et que ce n'est pas intentionnel de la part de l'équipe défensive, alors il n'y a pas de défensive illégale.

Si l'équipe défensive marque un joueur offensif avec plus d'un joueur c'est illégal.

REGLE #26

DEUX MAINS SUR LE BATON

En défensive, les joueurs doivent avoir les deux (2) mains sur le bâton en tout temps sauf pour récupérer une balle libre au sol ou pour intercepter une passe au vol. Si une telle faute est commise, un tir de punition est accordé.

N.B. Le défenseur doit tenir son bâton à 45 degrés.

REGLE #27

REGLE INFRACTION MAJEURE

Une punition majeure entraîne automatiquement une expulsion de la partie.

N.B. L'équipe pénalisée jouera pendant une minute en infériorité numérique (4 contre 5)

Les infractions majeures sont :

1. Tentative de blesser un adversaire;
2. Bagarre;
3. Molester un officiel;
4. Utiliser un langage grossier envers un officiel ou un joueur;
5. Refus de jouer selon les règles et les valeurs de l'inter-crosse;
6. Gestes antisportifs.

NOTE: Un joueur peut être suspendu par les organisateurs de ligues, de tournois, ou par tout autre organisme qui en la compétence.

REGLE #28

REGLE DE L'AVANTAGE

Lors d'une faute par l'équipe en défensive, l'arbitre signalera une pénalité (en levant le bras) et laissera le temps à l'équipe offensive de terminer son attaque. S'il y a but, alors la pénalité sera annulée, sinon, un tir de punition sera accordé.

REGLE #29

TEMPS D'ARRET

Chaque équipe a droit à un temps d'arrêt d'une (1) minute durant la partie.
Seule l'équipe en possession de la balle peut demander un temps d'arrêt.

Liste des équipements et des documents disponibles à la Fédération de Crosse

LES ÉQUIPEMENTS

ITEM	COÛT À L'UNITÉ
Bâton (incluant balle)	20,00\$
Balle compétitive	3,00\$
Panier	8,00\$

LES DOCUMENTS

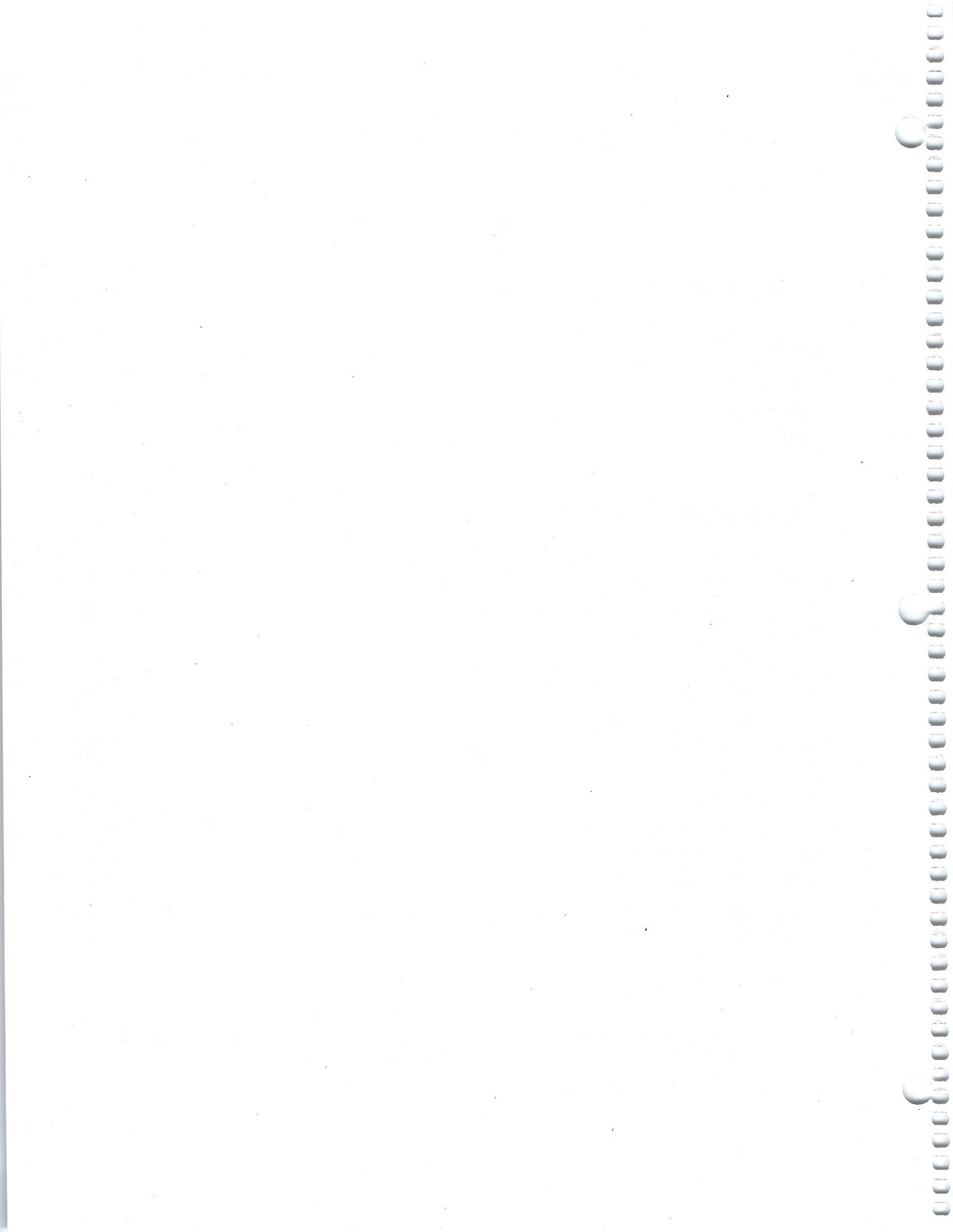
NOM DU DOCUMENT	COÛT À L'UNITÉ
Guide pédagogique : « L'inter-crosse à l'école, ... agréable à pratiquer »	20,00\$
Le temps de jeu appartient aux enfants	4,00\$
Livre des règles de jeu de l'inter-crosse	2,00\$
Les balles libres à l'inter-crosse	4,00\$
Le gardien de but à l'inter-crosse	5,00\$
Le gardien de but, un être spécial à l'inter-crosse	5,00\$
La statistique à l'inter-crosse	5,00\$
Le deux contre un à l'inter-crosse	5,00\$
Stratégies offensives à l'inter-crosse	3,00\$
Les sorties de zones à l'inter-crosse	5,00\$
La tenue du bâton à l'inter-crosse	5,00\$
Préparation et pratique de l'inter-crosse, aspects médicaux	5,00\$
Les minutes techniques de l'inter-crosse	5,00\$

Fédération de crosse du Québec

4545, avenue Pierre-De Coubertin - C.P. 1000, succursale M - Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone (514) 252-3058 - Télécopieur : (514) 252-5658

Courriel : pierre.filion@crosse.qc.ca



Bibliographie

Aitken, Mat et als, *Manuel d'instruction d'inter-crosse*, Association canadienne de crosse, 1990.

Boyer, Paul et Daoust, Robert, *Des jeux pour l'inter-crosse*, Ville de Montréal, 1983.

Cabba, Alain, *L'inter-crosse*, Fédération de crosse du Québec, Montréal, 2000.

Côté, Marc, *Inter-crosse*, Fédération de crosse du Québec, Montréal, 1983.

Héroux, Jean-Maurice, *Le gardien de but à l'inter-crosse*, Fédération de crosse du Québec, 1992.

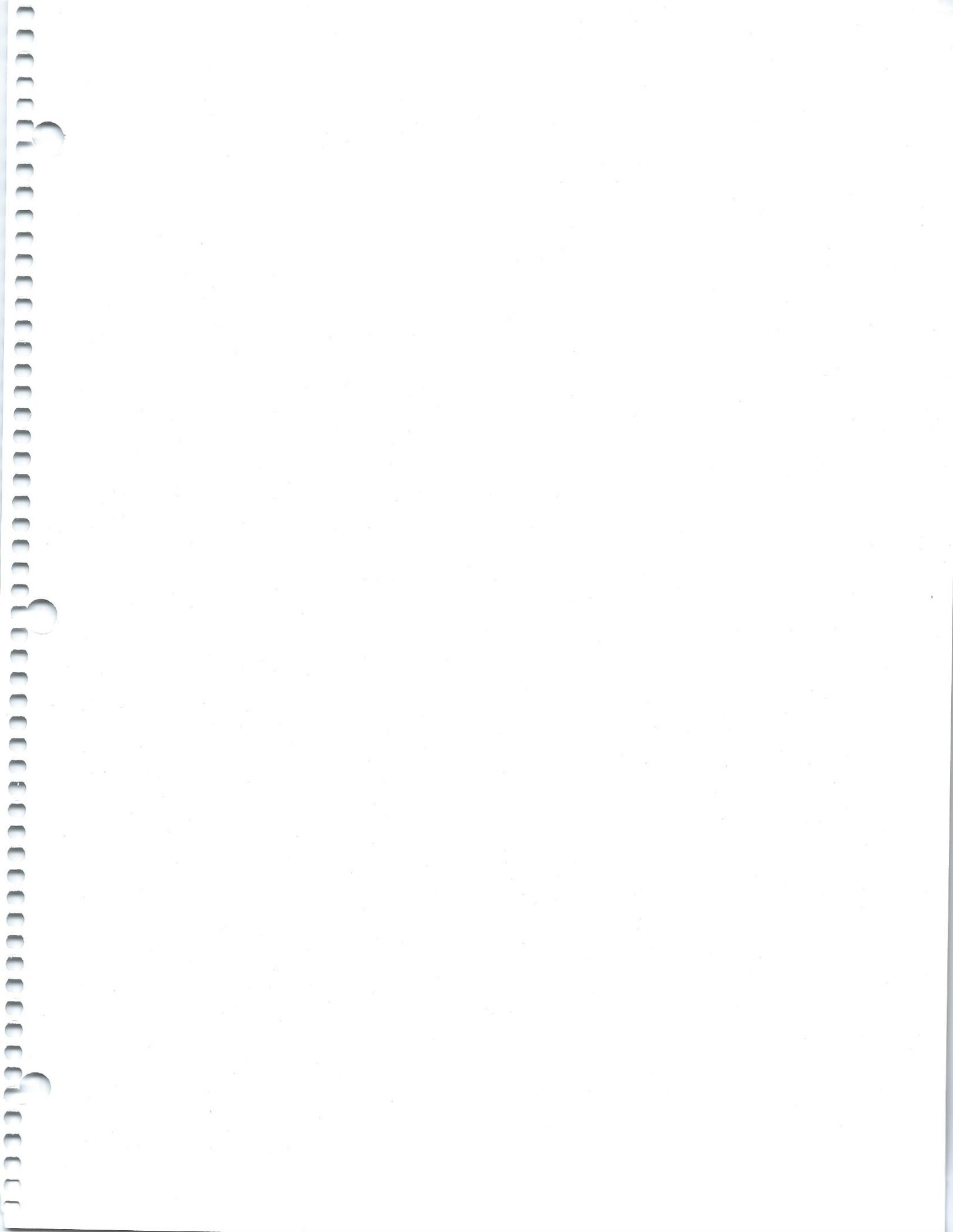
Lajoie, Louis-Simon, *La tenue du bâton à l'inter-crosse*, Fédération de crosse du Québec, Montréal, 1990.

Lefevre, Nathalie, *De la crosse vers l'inter-crosse : d'un arbitraire culturel utopiste à une réalité sociale légitime*, Mémoire, Université de MontpellierI, 1995.

Lavoie, R. et als, *Identification de comportements d'élèves dans un contexte d'enseignement réciproque en éducation physique*, Colloque Innovations et Connaissances '85, Québec, 1985.

Préfontaine, Marie, *L'inter-crosse en éducation physique*, Fédération de crosse du Québec, Montréal, 1990.





**La Fédération de crosse du Québec
remercie Toshiba du Canada
pour sa participation financière
dans la production de ce Guide pédagogique**