

Inter-crosse: Jeu éclair sur deux jambes

Depuis le début des années 1980, l'inter-crosse, dérivé du jeu «la crosse», connaît un succès croissant en Europe. Rapidité, esprit d'équipe et fair-play caractérisent ce sport d'équipe mixte.



D'origine amérindienne, la crosse (ou lacrosse en anglais) était un jeu pratiqué autrefois dans un esprit guerrier doublé de valeurs spirituelles. Il pouvait durer plusieurs jours et engager des centaines de participants se déployant sur un terrain de plusieurs hectares!

C'est le Canada qui lui donna ses véritables lettres de noblesse en l'élevant au rang de sport national d'été. La crosse figura même au programme des Jeux Olympiques de 1904 et 1908.

Esprit d'équipe et sens tactique

Contrairement au jeu originel, l'inter-crosse version moderne n'autorise aucun contact physique et se joue en équipes mixtes. En Suisse, il se pratique depuis une vingtaine d'années et gagne de plus en plus d'adhérents séduits par l'esprit particulier de ce jeu devenu discipline sportive à part entière. Le but est de loger la balle dans le but adverse en passant et tirant la balle au moyen du bâton. L'équipe qui a marqué le plus de buts à la fin du temps réglementaire remporte la partie.

Les qualités déterminantes d'un bon joueur d'inter-crosse sont la vitesse, l'endurance, l'habileté avec la balle et la vision de jeu. Au niveau collectif, le jeu requiert un excellent esprit d'équipe et un sens tactique affiné.

Idéal pour l'école

L'inter-crosse se joue aussi bien en salle qu'à l'extérieur. Ce jeu convient admirablement aux élèves du secondaire I et II. Comme il n'autorise aucun contact physique entre les joueurs ni ne permet de choc entre les bâtons, il se joue sans problème en version mixte. Il éveille aussi beaucoup de curiosité et de motivation, car il représente une nouveauté pour les écoliers.

Tout le monde part du même niveau ou presque. Les techniques de base de lancer et de réception s'acquièrent en quelques séances bien ciblées. Des règles simples ont été développées pour l'école, ce qui permet une application relativement aisée en match. L'inter-crosse sollicite avant tout l'esprit d'équipe, car sans jeu collectif, il est impossible de construire une attaque gagnante.

Thème du mois

– [Inter-crosse](#) (pdf)

Moyens didactiques

– [Abécédaire](#)

- Règles à l'école
- Manier le bâton et la canne

Exercices

- S'échauffer
- Passer et attraper
- Tirer
- Attaquer et défendre
- Jouer ensemble

Exercices supplémentaires

- Condition physique
- A l'extérieur

Leçons

- Parcours d'inter-crosse
- Attaque
- Défense
- Jeu collectif et fair-play

Source: Beatrice Wiggerhauser, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO