# Inter-crosse – Exercices de course: Coopération et endurance 2

**L'inter-crosse se caractérise avant tout par un jeu d'équipe efficace et rapide. Cette leçon combine ces deux éléments.**

## Conditions-cadres

- Durée: 45 minutes
- Années scolaires: dès la 8H
- Tranche d'âge: dès 11 ans
- Niveau de progression: avancés

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la communication au sein de l'équipe
- Entraîner l'endurance
- Optimiser le jeu d'équipe

Leçon: Coopération et endurance 2 (pdf)

---

Source: Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**