

Inter-crosse: A l'extérieur

Un terrain de football, une surface verte ou même une place en dur conviennent très bien pour un jeu en plein air.



La grandeur du terrain de jeu offre de nouvelles possibilités de développement par rapport au jeu en salle limité par l'espace.

Le dossier suivant complète le thème du mois «[Inter-crosse](#)» paru en 2013.

Echauffement

- [Inter-crosse massue](#)
- [Crosses en équilibre](#)
- [Serpentin](#)

Jeux

- [Balle à la ligne](#)
- [Volley inter-crosse](#)
- [Tchoukball inter-crosse](#)

Source: [Beatrice Hofmann-Wiggenhauser, Intercrosse Club Aquillas Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO