

# Inter-crosse: Entraînement de condition physique

Jeu de rapidité et de coopération par excellence, l'inter-crosse permet d'améliorer sa condition physique de manière ludique.



L'inter-crosse interdit au porteur de la balle de marcher. Le joueur doit en effet soit se défaire de la balle (passe ou tir) soit courir, mais pas plus de cinq secondes. Autant dire qu'il s'agit d'être rapide si l'on souhaite gagner du terrain et s'approcher du but adverse. La vitesse de course et le démarquage jouent donc un rôle déterminant. Deux éléments qui nécessitent un jeu de jambes efficace et une bonne condition physique.

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

## Exercices de course

- [Cinq passes](#)
- [Carré](#)
- [Passes en groupe](#)
- [Slalom](#)

## Leçons

- [Coopération et endurance 1](#)
- [Coopération et endurance 2](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO