

Inter-crosse: Parcours d'inter-crosse

Un parcours avec plusieurs postes se prête particulièrement bien à l'assimilation des éléments techniques de l'inter-crosse. Au cours de cette leçon, les élèves améliorent le maniement du bâton et apprennent à tirer avec précision.



[Leçon «Parcours d'inter-crosse» \(pdf\)](#)

Source: [Beatrice Wiggenger, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO