

02 | 2013

Thème du mois – Sommaire

| | |
|-----------------------------|----|
| Abécédaire | 2 |
| Règles à l'école | 3 |
| Manier le bâton et la balle | 4 |
| Exercices: | |
| • S'échauffer | 5 |
| • Passer et attraper | 6 |
| • Tirer au but | 7 |
| • Tirer avec précision | 8 |
| • Attaquer | 9 |
| • Défendre avec punch | 10 |
| • Jouer ensemble | 11 |
| Leçons | 12 |
| Indications | 18 |

Catégories

- Tranche d'âge: 11-18 ans
- Degrés scolaires: secondaire I et II
- Niveaux de progression: débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Inter-crosse

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 en 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. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Abécédaire

Deux équipes de 12 élèves (selon la taille de la classe), dont cinq joueurs de champ, s'affrontent dans une salle de sport. L'enseignant décide s'il est judicieux de placer un gardien ou non. Un match dure en principe quatre périodes de 12 minutes. Les changements de joueurs se font sans interruption.

But: Le but d'unihockey est utilisé pour l'inter-crosse. Il est placé contre le mur.

Contacts: Les contacts (corps contre corps, bâton contre corps, bâton contre bâton) sont interdits et sanctionnés par un tir de pénalité.

Coup d'envoi: Il se décide par un tirage au sort ou par un duel un contre un (lire ci-après) au milieu du terrain.

Défense individuelle: La défense individuelle (un contre un) est la seule autorisée. Tout doublement ou défense de zone sont sanctionnés par un tir de pénalité.

Duel un contre un: Deux joueurs se font face, leurs crosses posées sur le sol de chaque côté de la balle située au milieu. Celui qui couvre le premier la balle avec son panier au signal de l'arbitre s'adjuge le coup d'envoi (voir photo).

Gardien: Le gardien peut se déplacer librement à l'intérieur de son territoire, même avec la balle dans le panier. Il peut toucher la balle avec les mains et les pieds pour défendre son but. S'il sort de son territoire, il devient un joueur comme un autre.

Pas: Le joueur en possession de la balle n'a pas le droit de marcher. Il doit soit courir, soit être à l'arrêt. Pénalité: remise en jeu.

Position de défense: Les deux mains doivent saisir le bâton qui est tenu à 45°. Chaque défenseur couvre son adversaire direct (lire «défense individuelle»).

Remise en jeu: Lorsque la balle touche un mur latéral (lire «surface de jeu»), l'équipe adverse la remet en jeu au même endroit. Le joueur peut courir avec la balle, effectuer une passe ou un tir. Le défenseur doit se tenir à deux mètres du porteur de la balle au moment de la remise en jeu. Lorsque la balle touche le mur derrière le but, elle est remise en jeu par le gardien ou un joueur de son équipe depuis le territoire du gardien. Lors d'une pénalité qui se traduit par une remise en jeu, la balle est jouée depuis le mur latéral à la hauteur de l'infraction.

Surface de jeu: Le jeu se dispute sur toute la surface d'une salle de sport à l'école. Si une balle touche un mur, elle est remise en jeu par l'équipe adverse (lire «remise en jeu»).

Temps: Un joueur peut garder la balle dans son panier au maximum cinq secondes.

Tenue du bâton: Le bâton est toujours tenu à deux mains, sauf pour la passe, la réception ou la couverture de balle.

Territoire du gardien: Un demi-cercle d'un rayon de trois mètres environ constitue la zone réservée au gardien. Ce territoire ne peut être investi par un attaquant. Pénalité: remise en jeu.

Tir de pénalité: Le point du tir de pénalité se situe à neuf mètres de la ligne de but. Le joueur en charge du tir de pénalité peut s'avancer vers le gardien, mais il lui est interdit de pénétrer dans le territoire du gardien.



→ [Règles de jeu de la Fédération internationale d'inter-crosse](#)

Règles à l'école

L'inter-crosse est régi par des règles très spécifiques. A l'école, il s'agira de les adapter afin de rendre le jeu accessible et attractif.

Les dix principales règles en un coup d'œil:

- Règle 1:** Tout contact volontaire est interdit (corps contre corps, bâton contre corps, bâton contre bâton).
- Règle 2:** La balle est jouée uniquement avec le bâton. Elle ne peut pas être frappée ni touchée avec le corps.
- Règle 3:** Le bâton est tenu à deux mains, sauf pour la passe, la réception ou la couverture de balle.
- Règle 4:** Le joueur peut garder la balle cinq secondes au maximum dans le panier.
- Règle 5:** Le joueur en possession de la balle n'a pas le droit de marcher. Il doit soit courir, soit être à l'arrêt.
- Règle 6:** L'équipe en attaque dispose de 30 secondes au plus pour tirer au but.
- Règle 7:** Le premier joueur qui couvre la balle libre au sol avec son panier en devient le porteur. Les adversaires se tiendront à deux mètres au moins de lui pour qu'il puisse la remettre en jeu.
- Règle 8:** Un demi-cercle tracé devant chaque but (d'un rayon d'env. 3 m) délimite la zone de but réservée au gardien. Aucun autre joueur ne peut y entrer.
- Règle 9:** Seule la défense individuelle (un contre un) est autorisée (voir photo). La défense de zone et les doublements sont interdits.
- Règle 10:** Il est interdit de tirer si un joueur se trouve sur la ligne de tir.

Exercices pour familiariser les élèves aux règles de jeu:

| Règles | Exercices |
|-------------------|--|
| Règles 1, 2 et 10 | Tous les exercices |
| Règle 3 | Passe et va! , Passes en cercle , Passes latérales |
| Règles 4 et 5 | Premières attaques , Attaque en mouvement , Passes à dix |
| Règles 6 et 7 | Leçon «Jeu collectif et fair-play» |
| Règle 8 | Tirs en mouvement , Estafette-tir |
| Règle 9 | Un contre un , Défense ou attaque? , Attaque et défense en duopack |



Le gardien à l'école

L'inter-crosse se joue en principe avec un gardien. Ce dernier est équipé des pieds à la tête afin d'éviter toute blessure. Les équipements de gardien de hockey sur glace ou d'unihockey conviennent pour le jeu à l'école. Cependant, l'inter-crosse peut très bien se jouer sans gardien avec le même plaisir. Dans ce cas, un caisson placé au centre du but fera très bien l'affaire.

Astuce: Avec la défense individuelle, l'équipe a pour objectif d'éviter qu'un attaquant se trouve seul devant la cage avec de bonnes chances de marquer. Sans gardien, les défenseurs devront être encore plus stricts dans l'application de cette tactique, car personne ne jouera le rôle du dernier rempart, mis à part le caisson!

Manier le bâton et la balle

Trois techniques de base figurent au cœur de l'apprentissage de l'inter-crosse: le binôme passe/réception, la couverture et la saisie de la balle.

Lancer et attraper la balle

Pour réceptionner et lancer la balle, le joueur tient son bâton verticalement avec les deux mains. Les droitiers placent leur main droite sous le panier (deux poings de distance) et la gauche à l'extrémité du bâton (deux poings aussi de distance) (voir photo ci-contre). Pour la réception, le bâton sera tenu de biais vers l'avant afin de faciliter la prise de balle dans le panier.

Astuces:

- Dès que la balle est dans le panier, tourner légèrement le panier afin qu'elle ne ressorte pas.
- Pour la passe, le bâton est tenu à droite du corps (pour les droitiers). La main supérieure pousse le bâton vers l'avant tandis que la main inférieure le ramène près du corps.
- Afin de donner plus d'élan à la balle, faire pivoter le corps dans la direction du lancer (accompagner le mouvement).



Types de passes

- Passe courte (en l'air): les mains sur le bâton sont rapprochées.
- Passe moyenne (en l'air): tenue du bâton normale (à deux poings de distance du panier pour la main du haut, deux poings aussi de l'extrémité du bâton pour l'autre main).
- Passe longue (en l'air): à deux poings de distance du panier pour la main du haut et la seconde main tout au bout du bâton.
- Passe roulée: la balle est roulée sur le sol en direction d'un coéquipier.
- Passe au sol: la balle rebondit une fois sur le sol avant de parvenir au coéquipier.

Les débutants peuvent effectuer les exercices avec la passe roulée au début, avant de tenter la passe normale (en l'air). La passe roulée ne s'applique que durant les exercices. Pour les matchs, les joueurs utilisent les quatre variantes de passes décrites plus haut: courtes, moyennes, longues et au sol (rebond).

Couvrir la balle

Le joueur ayant couvert la balle en premier la remet en jeu (voir photo ci-contre). S'il se trouve en zone offensive, il effectue la remise en jeu depuis la ligne latérale la plus proche. S'il est en zone défensive, il peut jouer la balle directement du point de couverture. Les autres joueurs respectent une distance de deux mètres au moins afin de permettre la remise en jeu.

Saisir la balle

La balle ne peut être saisie avec les mains ou stoppée avec les pieds. Le joueur exerce une petite pression sur la balle avec la partie inférieure du panier et tire le bâton vers l'arrière. La balle roule alors dans le panier (voir photos ci-dessous).



Exercices: S'échauffer

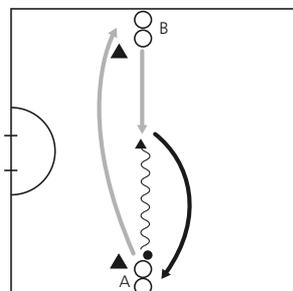
Les différents exercices de mise en train permettent aux élèves d'intégrer les règles et mouvements spécifiques au jeu. Ils se familiarisent aussi avec le matériel.

Balle roulée

Cet exercice en colonne permet aux élèves de découvrir une première forme de lancer et de réception avec le bâton. Il stimule également le système cardio-vasculaire.

Former deux groupes qui s'encolonnent derrière deux piquets placés face à face. Le premier joueur du groupe A roule la balle au premier du groupe B puis il s'encolonne en face. Le joueur B réceptionne la balle et la roule à son tour au second du groupe A avant de se placer dans la colonne d'en face. Et ainsi de suite.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets

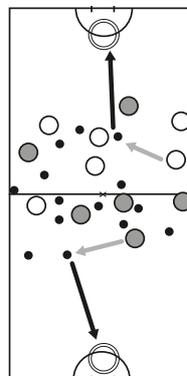


Cueillette

Disputé sous forme de concours, cet exercice crée une émulation au sein de la classe. Les élèves apprennent à capter une balle posée sur le sol.

Former deux équipes. Toutes les balles sont réparties sur le sol. Sur chaque ligne de fond se trouve un cerceau (un par équipe). Au signal, chaque équipe tente de ramener le maximum de balles dans son cerceau. Les balles doivent être captées uniquement avec le panier, sans aide des pieds ni des mains. Il est permis de courir avec la balle. L'équipe gagnante est celle qui aura récupéré le plus de balles.

Matériel: Bâtons et balles, deux cerceaux



Estafette

La vitesse de course et la précision des lancers sont la clef de la réussite de cet exercice. Les élèves alternent les rôles: passeur et réceptionneur.

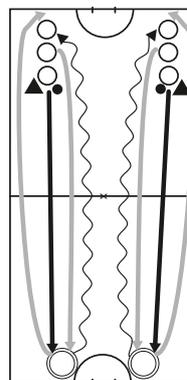
A répéter plusieurs fois.

Deux équipes, disposées en colonne, s'affrontent. A l'extrémité opposée de la salle sont placés deux cerceaux, un pour chaque équipe. Au signal, les premiers joueurs de chaque groupe s'élancent, avec la balle dans le panier. Arrivés au cerceau, ils y déposent la balle et reviennent en sprint vers leur colonne pour passer le relais au second joueur. Celui-ci court vers le cerceau, capte la balle qui s'y trouve et la roule en direction du joueur suivant. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué un trajet.

Plus difficile

- Transmettre la balle avec une passe en l'air.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, deux cerceaux



Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | ⋯→ Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~→ Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

Exercices: Passer et attraper

Les passes appartiennent au répertoire de base. Les exercices suivants permettent d'acquérir la technique correcte des passes et des réceptions à l'arrêt et en mouvement. La capacité d'orientation s'affinera simultanément.

Passer et va!

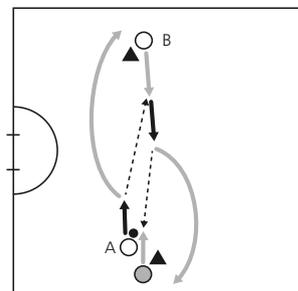
Cet exercice de passes s'adapte aisément au niveau des élèves. La distance entre les participants et l'ajout ou non du jeu en mouvement sont deux paramètres variables.

Deux groupes, disposés en colonne derrière leur piquet respectif, se font face. Le premier joueur de la colonne A adresse une passe en l'air au coéquipier de la colonne B d'en face. Il suit sa passe et s'encolonne en face. Le joueur B réceptionne puis passe à son tour au joueur suivant du groupe A avant de s'encolonner en face. Et ainsi de suite.

Plus difficile

- Modifier la place des piquets de manière à faire jouer de longues ou de courtes passes.
- Augmenter la vitesse: les joueurs réceptionnent et relancent en course.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets



Passes en cercle

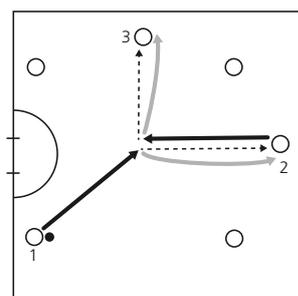
Les élèves sont constamment à l'affût durant cet exercice. Lorsqu'ils sont sollicités, ils doivent faire preuve d'orientation et connaître la position de leurs camarades.

Les joueurs se disposent en cercle. Selon le nombre d'élèves, former deux cercles. Le joueur avec la balle (joueur 1) se déplace vers le centre du cercle et il y adresse une passe à un deuxième joueur, puis il prend sa place. Le joueur 2 réceptionne la balle, court au milieu du cercle et fait une passe à un troisième joueur, etc.

Plus difficile

- Mettre deux ou trois balles en jeu simultanément.
- Augmenter la vitesse.

Matériel: Bâtons et balles



Passes latérales

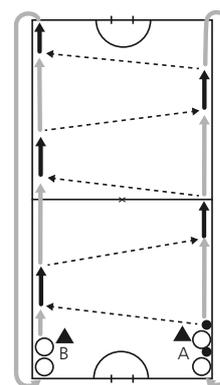
Trois éléments sont entraînés simultanément à la faveur de cet exercice: la passe et le déplacement avec ou sans la balle. Seule leur maîtrise débouche sur une action couronnée de succès.

Former deux groupes qui se placent chacun dans un angle d'un côté de la salle. Les joueurs du groupe A ont chacun une balle. Au signal, le premier joueur de chaque colonne s'élance et la paire formée effectue au moins cinq passes avant d'atteindre la ligne de fond opposée.

Plus difficile

- A la fin de la traversée, tirer au but.
- Effectuer au moins huit passes avant la ligne opposée.

Matériel: Balles et bâtons, deux piquets, évent. un but



Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

Exercices: Tirer au but

Pour marquer un point, seule une action compte: le tir au but. C'est ce geste décisif que les élèves entraînent grâce aux exercices proposés ici. Les tirs se font impérativement en mouvement.

Tirs en mouvement

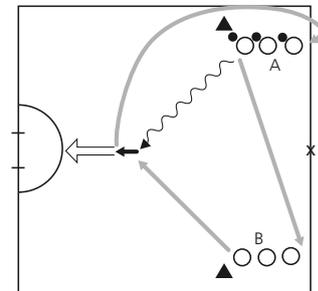
Plus la prise de décision est rapide, plus la probabilité de scorer est grande! Au cours de cet exercice, les élèves reçoivent une passe en mouvement et enchaînent avec un tir.

Former deux colonnes espacées de quelques mètres, face au but. Les joueurs de la colonne A ont chacun une balle. Le premier joueur A roule la balle au milieu, en direction d'un point marqué au sol. Le premier de la colonne B court le plus vite possible, capte la balle et enchaîne avec un tir au but en mouvement. Après l'action, les joueurs changent de colonne. Et ainsi de suite.

Plus difficile

- Augmenter la vitesse.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson



Estafette-tir

L'objectif de cet exercice est simple: courir vite et marquer un but.

Mais encore faut-il ne pas confondre vitesse et précipitation!

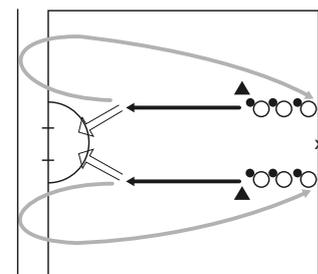
Sous la pression du temps, les tirs manquent parfois la cible.

Former deux colonnes espacées de quelques mètres, face au but. Tous les joueurs sont munis d'un bâton et d'une balle. Au signal, les deux premiers joueurs démarrent en direction du but et essaient de loger la balle dans le but. Dès que la balle est dans le filet, les joueurs poursuivent leur course, touchent la paroi derrière le but et reviennent dans leur colonne. Si le but n'est pas marqué, le joueur récupère la balle et refait un essai jusqu'à ce qu'il réussisse. Le joueur suivant s'élance dès que son coéquipier, après avoir marqué et touché la paroi, revient par les côtés. Quelle équipe termine la première?

Plus difficile

- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson



Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

Exercices: Tirer avec précision

Seul un tir précis ponctue victorieusement une attaque. Comment amener les élèves à connaître la joie du buteur? Les exercices suivants montrent le chemin.

Rollmops

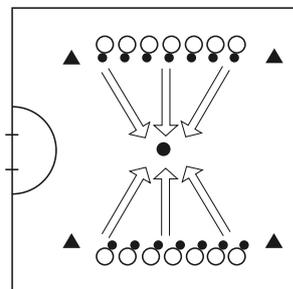
Les élèves disposent d'une cible commune: un ballon. Cet exercice de précision est d'autant plus difficile lorsque celui-ci est en mouvement.

Deux équipes s'affrontent, face à face. Au milieu se trouve un ballon de basketball, de football ou un medecine-ball. Les joueurs disposent tous d'une balle d'inter-crosse pour commencer. Au signal, chacun vise la cible afin de la faire rouler au-delà d'une ligne définie au préalable. L'équipe qui parvient à repousser la balle derrière la ligne adverse a gagné la manche.

Plus difficile

- Placer plusieurs petites balles ou massues au milieu de la salle.

Matériel: Bâtons et balles, quatre piquets, un gros ballon, évent. petites balles ou massues



Passes en étoile

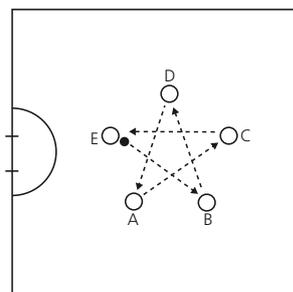
Cet exercice appartient au programme d'entraînement de tous les sports d'équipe. Il améliore la précision des lancers et oblige les participants à faire preuve d'une grande attention.

Le groupe forme un cercle. Le joueur A lance la balle à C qui passe à E, etc. Cela signifie que le lanceur fait à chaque fois l'impasse sur son voisin direct. Important: le lanceur s'assure que son coéquipier est prêt à rattraper la balle. Selon le nombre d'élèves, former plusieurs cercles.

Plus difficile

- Introduire progressivement d'autres balles, au maximum quatre.

Matériel: Bâtons et balles



Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

Exercices: Attaquer

La construction d'une attaque est l'affaire de tous les joueurs. Les déplacements sont particulièrement importants, car seul le joueur qui se démarque peut participer activement à une action offensive.

Premières attaques

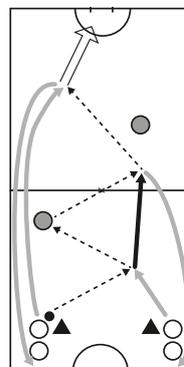
La présence de deux joueurs supplémentaires pendant cet exercice offre de nouvelles solutions aux deux attaquants nominaux et elle leur permet de se concentrer sur leur placement et le tir au but.

Former des duos avec une balle pour deux. Sur le terrain sont placés deux passeurs. Le duo d'attaque s'élance en direction du but. Il peut jouer, en cas de besoin, avec les passeurs. L'objectif est de tirer au but après avoir fait quatre passes au moins.

Plus difficile

- Mettre en place une défense.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson



Attaque en mouvement

Cet exercice à trois comprend de nombreux changements de position.

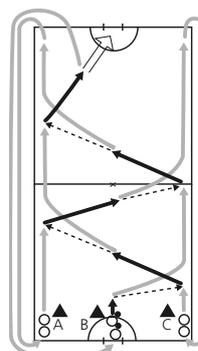
Les joueurs apprennent à se placer correctement sur le terrain.

Des équipes de trois joueurs tentent de marquer un but après avoir fait au moins quatre passes. Pour cela, ils changent continuellement de position.

Plus difficile

- Placer deux défenseurs.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, trois piquets, un but, évent. un caisson



Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

Exercices: Défendre avec punch

Seule la défense individuelle est autorisée. Cette forme de jeu exige une technique particulière qu'il s'agit d'entraîner. De plus, les joueurs doivent être capables de passer rapidement du statut d'attaquant à celui de défenseur.

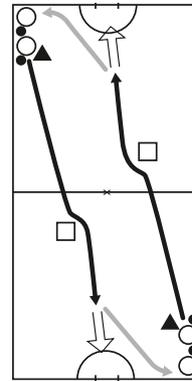
Un contre un

Un marquage strict est le meilleur moyen pour l'équipe en défense d'empêcher un but adverse. Cet exercice reproduit une situation d'un contre un. Former deux groupes qui se placent dans deux angles opposés de la salle. Deux défenseurs sont postés au milieu du terrain. Chaque attaquant dispose d'une balle. L'objectif est de traverser la salle en diagonale, de contourner le défenseur et de tirer ensuite au but. Les défenseurs ne peuvent se déplacer que latéralement.

Plus facile

- Les défenseurs peuvent se déplacer librement dans toute la salle.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, deux buts, évent. deux caissons



Défense ou attaque?

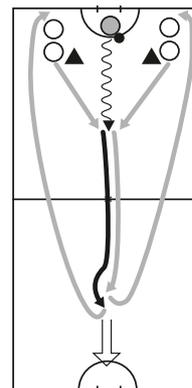
Les rôles – attaquant et défenseur – sont attribués en cours d'exercice. Les deux joueurs doivent ainsi faire preuve d'une capacité d'adaptation rapide.

Former deux équipes qui se placent dans les angles de la salle, sur la même ligne de fond. L'enseignant se trouve sur la même ligne, au milieu des deux colonnes. Il roule une balle en direction du centre de la salle. Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe s'élancent. Celui qui récupère la balle le premier devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant réussira-t-il à marquer le but?

Plus facile

- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson



Attaque et défense en duopack

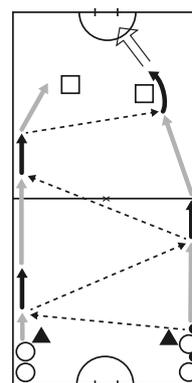
Cet exercice contraint les défenseurs à rester au contact des attaquants. Ils ne doivent pas se laisser abuser par la multiplication des passes adverses.

Former des équipes de deux. Placer deux défenseurs devant le but. Le duo d'attaquants effectue au moins quatre passes avant de tirer au but. Ils doivent par ailleurs éviter les défenseurs qui leur barrent la route. Après le tir au but ou l'interception par un défenseur, les rôles changent entre défense et attaque. Selon le nombre d'élèves, prévoir deux buts.

Plus facile

- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, un but, évent. un caisson



Légende

| | |
|----------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → (noir) Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → (gris) Joueur sans balle | ○ (noir) Cerceau |

Exercices: Jouer ensemble

Sans jeu collectif, il est impossible de mener à bien une attaque efficace. Or un bon jeu d'équipe se construit pas à pas. Les exercices suivants s'y emploient.

Passes à dix

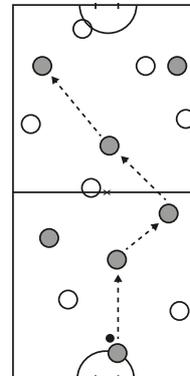
Un classique! Cet exercice, qui peut être également effectué lors de la mise en train, oblige les élèves à se démarquer pour recevoir une passe d'un camarade.

Former deux équipes qui se répartissent dans toute la salle. L'équipe A essaie d'enchaîner dix passes de suite, sans se faire intercepter la balle par l'équipe adverse.

Plus difficile

- Réduire la taille du terrain.

Matériel: Bâtons et balles



Double passe

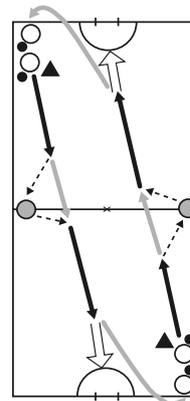
La présence d'un coéquipier offre des alternatives lors d'une attaque. Cet exercice doit permettre au porteur de la balle de se défaire du marquage du défenseur au moyen d'une passe.

Former deux groupes qui se placent dans deux angles opposés de la salle. Tous les joueurs ont une balle. Au milieu du terrain se trouvent deux passeurs. Le premier joueur de chaque groupe s'élance à un signal, passe la balle au joueur-relais qui la lui redonne immédiatement, puis il tire au but. Après le tir, les deux joueurs rejoignent la colonne opposée.

Plus difficile

- Placer des joueurs en défense.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, deux piquets, deux buts, évent. deux caissons



Passes en vrac

Les attaquants doivent pouvoir adresser des passes dans les situations les plus diverses. Cet exercice alterne passes de longueurs différentes et balle roulée.

Quatre passeurs se répartissent sur la ligne latérale de la salle. Les autres joueurs démarrent dans l'angle opposé, chacun avec son bâton et une balle. Le premier joueur s'élance en adressant une passe au premier passeur qui lui renvoie la balle; il enchaîne avec les passeurs 2, 3 et 4 avant de conclure son action par un tir au but. Il se replace ensuite pour un second passage.

Formes de passes: Le premier passeur effectue une passe moyenne, le second une passe longue, le troisième une passe au sol, le dernier une passe courte.

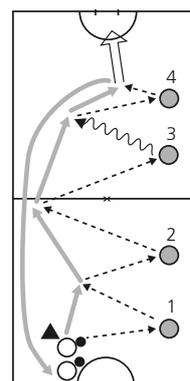
Plus facile

- Tous les joueurs font des passes moyennes.

Plus difficile

- Placer des défenseurs devant le but.
- Placer un gardien ou un caisson dans le but.

Matériel: Bâtons et balles, un piquet, un but, évent. un caisson



Légende

| | |
|----------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → (noir) Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → (gris) Joueur sans balle | ○ (noir) Cerceau |

Leçons

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 manie- ment du bâton et apprennent à tirer avec précision.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 9^e année

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveau de progression: débutants

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Conduire la balle à l'aide du bâton
- Tirer et marquer dans un but

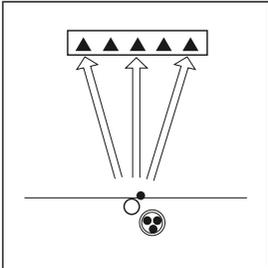
Organisation du parcours

- Nombre de personnes par poste: selon le nombre d'élèves, idéalement deux
- Durée des exercices: 60 secondes
- Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre)
- Nombre de tours de circuit: 2

Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| ➔ Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| ➡ Joueur sans balle | ○ Cerceau |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|--|---------------------------|---|
| Mise en train | <p>10' Rollmops</p> <p>Deux équipes s'affrontent, face à face. Au milieu se trouve un medecine-ball. Les joueurs disposent tous d'une balle pour commencer. Au signal, chacun vise la cible afin de la faire rouler au-delà d'une ligne définie au préalable. L'équipe qui parvient à repousser la balle derrière la ligne adverse a gagné la manche.</p> | | <p>Bâtons et balles</p> <p>4 piquets</p> <p>1 medecine-ball</p> |
| Partie principale | <p>25' Parcours</p> <p>Installer le matériel</p> | | <p>Multiplier le matériel selon le nombre de personnes par poste!</p> |
| | <p>Poste 1: Stand de tir</p> <p>Viser des massues placées sur un banc suédois depuis un endroit donné.</p> | | <p>1 bâton et plusieurs balles</p> <p>1 banc suédois</p> <p>Massues</p> <p>1 cerceau</p> |
| | <p>Poste 2: Tir au but</p> <p>Viser des bouteilles en PET placées à l'intérieur d'un but.</p> | | <p>1 bâton et plusieurs balles</p> <p>1 but</p> <p>Bouteilles en PET</p> <p>1 cerceau</p> |
| | <p>Poste 3: Tchoukball</p> <p>Le premier joueur lance la balle sur un cadre de tchoukball de manière à la faire rebondir. Le joueur suivant la réceptionne et la lance à son tour, etc.</p> | | <p>2 bâtons et 1 balle</p> <p>Cadre de tchoukball</p> |

| | | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|-----|---|---|--|
| Partie principale | 25' | <p>Poste 4: Slalom défensif</p> <p>Tenir à deux mains le bâton (position de défense, voir page 2) et effectuer un slalom. Ne jamais lâcher la position durant la course.</p> |  | 1 bâton et 1 balle Piquets |
| | | <p>Poste 5: Dans l'entonnoir</p> <p>Loger le maximum de balles à l'intérieur des cônes placés sur un caisson.</p> |  | 1 bâton et plusieurs balles 1 caisson Cônes 1 cerceau |
| | | <p>Poste 6: Marquer des points</p> <p>Viser les trois points marqués sur la paroi, les uns après les autres.</p> |  | 1 bâton et 1 balle Scotchs de marquage |
| | | <p>Poste 7: Déménagement</p> <p>Deux cerceaux sont disposés sur le sol à une certaine distance l'un de l'autre. Le premier est rempli de balles, l'autre est vide. Au signal, le joueur prend une à une les balles du premier cerceau pour les emmener dans le second.</p> |  | 1 bâton et plusieurs balles 2 cerceaux |

| | | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|-----|---|---------------------------|--|
| Partie principale | 25' | <p>Poste 8: Passe et va</p> <p>Deux élèves se font face derrière leur piquet respectif. L'enseignant se positionne derrière le joueur en possession de la balle (joueur A). Ce dernier adresse une passe en l'air au coéquipier d'en face (joueur B), suit sa passe et prend sa place. Le joueur B réceptionne puis passe à son tour à l'enseignant avant de se poster en face. Et ainsi de suite.</p> <p>Variante: Sans enseignant: les deux élèves se font des passes sans se déplacer.</p> | | Bâtons et balles 2 piquets |
| | | Ranger la matériel | | |
| Retour au calme | 10' | <p>Tchouk-crosse</p> <p>Deux équipes s'affrontent. But: lancer la balle contre le cadre de tchoukball et la récupérer au sein de l'équipe. Un point par balle rattrapée.</p> | | Bâtons et 1 balle Cadre de tchoukball |

Attaque

Avec une bonne prise de bâton et un tir bien dosé, l'attaque est un jeu d'enfant. Cette leçon propose plusieurs situations de jeu sans adversaire afin d'acquérir certains automatismes.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 12^e année

Tranche d'âge: 11-18 ans

Niveau de progression: avancés

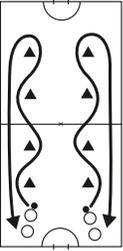
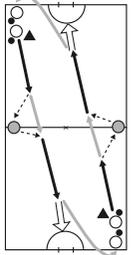
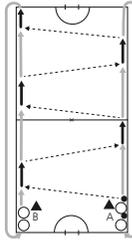
Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Etre capable de mener une attaque
- Maîtriser la prise du bâton en attaque

Légende

| | |
|------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| ➔ Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| ➡ Joueur sans balle | ○ Cerceau |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|---|---|---|
| Mise en train | 5' Estafette Former deux équipes. Après une course en slalom, le joueur revient au départ et passe la balle à son coéquipier qui fait de même. |  | Bâtons et balles Piquets |
| Partie principale | 30' Attaque slalom Former quatre groupes; deux groupes jouent sur deux buts. Pour marquer, les joueurs doivent contourner les piquets qui représentent les défenseurs. Le bâton est systématiquement déplacé vers la gauche et la droite en fonction des piquets. |  | Bâtons et balles Piquets 4 buts |
| | Double passe Former deux groupes qui se placent dans deux angles opposés de la salle. Tous les joueurs ont une balle. Au milieu du terrain se trouvent deux passeurs. Le premier joueur de chaque groupe s'élançait à un signal, passe la balle au joueur-relais qui la lui redonne immédiatement, puis il tire au but. Après le tir, les deux joueurs rejoignent la colonne opposée. |  | Bâtons et balles 2 piquets 2 buts |
| | Attaque par deux Former deux groupes qui se placent chacun dans un angle d'un côté de la salle. Les joueurs du groupe A ont chacun une balle. Au signal, le premier joueur de chaque colonne s'élançait et la paire formée effectuait au moins cinq passes avant d'atteindre la ligne de fond opposée. |  | Bâtons et balles 2 piquets |
| Retour au calme | 10' Match Former des équipes de quatre à six joueurs qui s'affrontent sur le terrain pour un petit match. |  | Bâtons et balles 2 buts |

Défense

Les contacts physiques ne sont pas autorisés à l'inter-crosse. Seule une position de défense correcte permet de contrôler et de stopper l'adversaire. Cette leçon initie les élèves aux principes de la défense individuelle.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 12^e année

Tranche d'âge: 11-18 ans

Niveau de progression: avancés

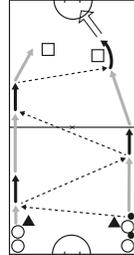
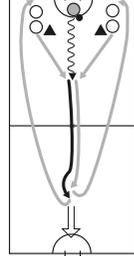
Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Maîtriser la prise du bâton en position de défense
- Maîtriser la défense individuelle

Légende

| | |
|------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|---|---|--|
| Mise en train | 10' Mise en jeu Deux joueurs s'affrontent à chaque fois. Leurs bâtons sont dirigés vers le sol. Au signal, chacun essaie de couvrir le plus rapidement possible la balle avec son panier. |  | Bâtons et balles |
| Partie principale | 30' Un contre un Former des équipes de deux, un attaquant et un défenseur. Le premier essaie d'esquiver le défenseur pour se frayer un chemin jusqu'au but. |  | Bâtons et balles 1 but |
| | Défendre en équipe Former des équipes de deux. Placer deux défenseurs devant le but. Le duo d'attaquants effectue au moins quatre passes avant de tirer au but. Ils doivent par ailleurs éviter les défenseurs qui leur barrent la route. Après le tir au but ou l'interception par un défenseur, les rôles changent entre défense et attaque. Selon le nombre d'élèves, prévoir deux buts. |  | Bâtons et balles 2 piquets 1 but |
| | Défense ou attaque? Former deux équipes qui se placent dans les angles de la salle, sur la même ligne de fond. L'enseignant se trouve sur la même ligne, au milieu des deux colonnes. Il roule une balle en direction du centre de la salle. Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe s'élancent. Celui qui récupère la balle le premier devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant réussira-t-il à marquer le but? |  | Bâtons et balles 2 piquets 1 but |
| Retour au calme | 10' Match Former des équipes de quatre à six joueurs qui s'affrontent sur le terrain pour un petit match. |  | Bâtons et balles 2 buts |

Jeu collectif et fair-play

L'inter-crosse exige des joueurs un excellent esprit d'équipe, mais aussi du fair-play en raison de l'absence de contact physique et de choc entre les bâtons. Cette leçon met l'accent sur ces qualités.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 9^e année

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveau de progression: débutants

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

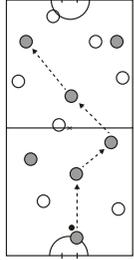
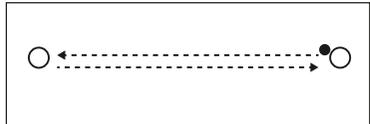
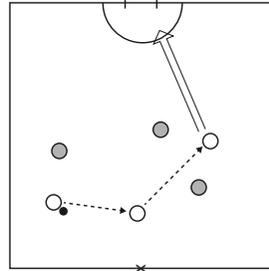
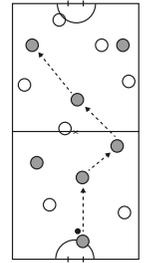
- Communiquer au sein de l'équipe
- Tenir correctement le bâton
- Améliorer le jeu d'équipe

Remarques

- Le joueur doit toujours indiquer par la position de son bâton où il veut recevoir la balle (en haut, en bas, à gauche, à droite).
- Les joueurs doivent communiquer entre eux et montrer par exemple s'ils sont disponibles pour une passe ou quel adversaire ils marquent.

Légende

| | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ Attaquant | -----> Passe |
| ○● Attaquant avec balle | ~~~~~> Balle roulée |
| □ Défenseur | ⇒ Tir |
| → Joueur avec balle | ▲ Objet de marquage |
| → Joueur sans balle | ○ Cerceau |

| | Exercice/Forme de jeu/Forme de concours | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|--|---|------------------------------|
| Mise en train | 5' Passes à dix (handball) Former deux équipes qui se répartissent dans toute la salle. L'équipe A essaie d'enchaîner dix passes de suite avec un ballon de handball, sans se faire intercepter celui-ci par l'équipe adverse. |  | 1 ballon de handball |
| Partie principale | 30' Tirs en cascades Former des équipes de deux. Le premier joueur tire la balle contre le mur, son coéquipier la rattrape et fait de même. Le premier récupère et ainsi de suite. |  | Bâtons et balles |
| | Communication avec le bâton Former des équipes de deux. Les joueurs enchaînent des passes en montrant à chaque fois avec le bâton où ils veulent recevoir la balle. Au signal, de nouveaux duos se forment. |  | Bâtons et balles |
| | Attaque concertée Former quatre groupes. Deux équipes jouent sur un but, les deux autres sur le second but. Consigne: enchaîner six passes au moins avant de tirer au but. Les joueurs montrent clairement durant la phase de jeu s'ils sont libres pour une passe. |  | Bâtons et 2 balles 2 buts |
| Retour au calme | 10' Passes à dix (inter-crosse) Former deux équipes. La passe à dix de la mise en train se joue ici avec les bâtons d'inter-crosse. L'équipe qui réussit dix passes récolte un point. Les défenseurs essaient d'appliquer la défense individuelle et d'intercepter ainsi la balle. |  | Bâtons et 1 balle |

Indications

Vidéo

- [This Is Intercrosse](#)

Matériel

- [Association suisse de la crosse et d'inter-crosse](#) (en allemand)

Cours pour enseignants d'éducation physique

L'Association suisse de la crosse et d'inter-crosse (Schweizerische Lacrosse- und Intercrosseverband) offre régulièrement des cours d'initiation et de formation continue pour les enseignants d'éducation physique.

Contact: Beatrice Wiggenhauser, bea.w@gmx.ch

Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure

Beatrice Wiggenhauser, Association suisse de la crosse et d'inter-crosse

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques EHSM

Illustrations

Médias didactiques HEFSM

Graphisme

Médias didactiques HEFSM