



L'Intercrosse, ou Crosse Québécoise, est née de joueur de *Lacrosse*, au Québec. Leur idée a été de rendre le jeu moins violent en le pratiquant sans contact et de manière plus « insolite ». C'est un sport collectif qui oppose deux équipes de cinq joueurs chacun muni d'une crosse avec à son extrémité un panier. Pour remporter la partie, il faut marquer plus de buts que l'équipe adverse. Pour cela il faut envoyer, avec la crosse, la balle dans le but adverse. L'Intercrosse est un sport mixte et sans contact. De plus, le temps de possession de la balle est limité, il faut donc jouer vite.

Intérêts et bienfaits :

- Jeu ludique et convivial
- Pratique mixte
- Activité innovante qui favorise la curiosité et l'habilité technique
- Esprit d'équipe et Fair-play
- Facile d'accès car beaucoup de transfert avec les autres sports collectifs

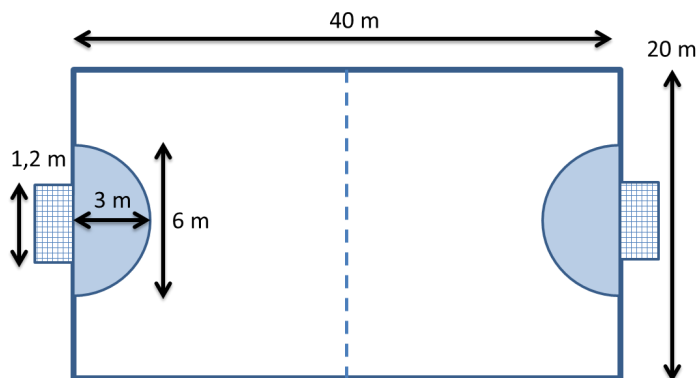
Matériel

- La crosse est constituée d'un manche relié à un panier. Le manche mesure entre 60 et 75cm et le panier fait entre 26 et 27cm.
- La balle est une balle en caoutchouc mou d'environ 8cm de diamètre. Une balle de tennis usée peut être utilisée dans les premières séances.
- Les cages font 1,2 m par 1,2 m de coté mais elle peuvent être adaptées en fonction du matériel disponible.



Le Terrain de jeu

Le terrain correspond à la taille d'un terrain de hand-ball (40m par 20m). Il y a une zone devant chaque but en forme de demi-cercle de 3 mètres, réservée au gardien.



Règles de Bases

Le terrain de jeu, nombre de joueurs, temps de jeu peuvent être adaptés par l'animateur en fonction des contraintes et des objectifs poursuivis. Cependant, il existe certaines règles d'or à appliquer dans le jeu d'Intercrosse:

- Tous les joueurs ont une crosse
- 5 joueurs par équipe (1 gardien, 4 joueurs de champ), plus des remplaçants sur le banc
- Un joueur qui sort du terrain, un autre qui rentre
- Il est interdit de marcher avec la balle
- Un joueur peut porter la balle pendant 5 secondes maximum
- La balle est jouée uniquement avec la crosse
- Au sol, la balle appartient à celui qui la couvre
- Tous les contacts sont interdits
- La défense se fait en un contre un



Organisation du jeu

Le maniement de la crosse

Chaque joueur tient sa crosse à deux mains. Il est autorisé d'utiliser une seule main pour les interceptions ou réceptions de balle. La crosse ne doit pas servir à retenir un adversaire ou à frapper un autre joueur. Le lancé (passe ou tir) se fait par un mouvement de pivot (main en bas qui recule, main en haut qui avance).

Jouer la balle

La balle est jouée avec la crosse et ne peut être jouée avec le corps. Le joueur en possession de la balle peut, soit courir avec la balle, soit rester immobile (il est interdit de marcher avec la balle). La balle peut être attrapée au vol. Si elle est au sol, elle revient au premier joueur à la couvrir avec le panier de sa crosse.



Changement de possession de la balle

La balle change de possession quand : un but est marqué, quand elle sort du terrain, lorsqu'il y a une faute (« contact », « marché », « défense illégale », « 5 secondes », « mauvais changement ».).

La marque

Un but est marqué lorsque la balle entre entièrement dans la cage.

Remise en jeu

Lorsqu'une faute est commise, la balle revient à l'équipe qui a subi la faute. La remise en jeu se fait depuis l'endroit de la faute lorsque le jeu est dans le camp défensif, ou sur le côté du terrain, lorsque l'équipe est dans le camp offensif.

Tir de pénalité

En cas de faute de contact répétée ou conduite antisportive, un tir de pénalité doit être sifflé par l'animateur ou l'arbitre. Le point de penalty est à 9 mètres en face du gardien de but. Le joueur à le droit d'avancer (en courant) pour tirer, sans s'arrêter.

Rôle de l'Animateur

Il devra faire intégrer les règles progressivement aux joueurs. Lors des premières séances, il devra faire travailler plus spécifiquement le maniement de la crosse, l'envoi de la balle et la réception, à l'arrêt puis en course. Il devra veiller au bon respect des règles dans l'esprit du jeu.

Situation n°1

Passé à deux

But : Faire des passes précises à deux et à l'arrêt.

Dispositif : Les joueurs munis d'une crosse et une balle pour deux se placent en deux colonnes distantes de 5m environ, les joueurs en binôme face à face.

Consignes : Réussir à se faire des passes sans faire tomber la balle au sol. Si la balle tombe au sol, ne pas la ramasser avec la main.

Variantes : 1) réduire ou augmenter la distance entre les deux colonnes de joueurs (passes courtes ou longues) 2) demander à varier le type de passes (en cloche ou tendues), 3) organiser un petit challenge par binôme, du plus grand nombre de passe sans faire tomber la balle en 2 minutes.



Situation n°3

Le Taureau

But : Faire des passes en mouvement sans se faire intercepter la balle.

Dispositif : Sur un demi-terrain, une équipe de 7 joueurs en possession de la balle et trois autres joueurs (les taureaux) cherchant à récupérer la balle. Les déplacements sont libres.

Consignes : L'équipe en possession de la balle doit réussir à se faire des passes sans se faire intercepter la balle. Si un joueur se fait intercepter la balle par un taureau, en l'air ou au sol, il prend la place de ce dernier qui lui intègre l'équipe.

Variantes : 1) Réduire le nombre de joueurs échangeant la balle (ex. 3) et de taureaux (ex. 1). 2) Augmenter le nombre de taureaux ou réduisez l'espace.

Situation n°2

Montée de balle

But : Enchaîner des passes en courant

Dispositif : Chaque joueur avec une crosse et une balle pour deux ou trois. Les joueurs sont répartis sur deux (ou trois) colonnes disposées sur la ligne de fond de terrain.

Consignes : Réussir à se faire des passes sans faire tomber la balle au sol et en se déplaçant sur le terrain. Si la balle tombe au sol, ne pas la ramasser avec la main. Il faut rejoindre l'autre extrémité du terrain sans faire tomber la balle.

Variantes : 1) demander de varier les passes (courtes, longues, tendues, en cloche), 2) à trois, demander aux joueurs de croiser leur courses pendant le déplacement (le joueur qui fait la passe prend la place de celui à qui il fait la passe et inversement).



Situation n°4

Passé à 10

But : Réaliser 10 passes sans se faire intercepter la balle

Dispositif : Sur un demi-terrain, deux équipes de 5 joueurs. Pour marquer un point, l'équipe doit faire 10 passes sans perdre la balle.

Consignes : Compter à haute voix le nombre de passes. Dès que la balle est sortie de la zone de jeu, interceptée en l'air ou au sol, la balle est perdue et donnée à l'équipe adverse. Le compteur repart à 0.

Variantes : 1) Diminuer le nombre de passes nécessaires pour marquer un point 2) Changer le nombre de joueurs par équipe ou taille du terrain de jeu.

Éléments pour organiser une rencontre

Le temps de jeu et nombre de joueurs

Un match se joue en 4 quart temps de 12 minutes chacun. Une équipe est composée de 5 joueurs dont un gardien de but, et des remplaçants (jusqu'à 8 personnes sur le banc, bien qu'un nombre de 4 remplaçants maximum est conseillé). Une pause de 2 minutes minimum est conseillée entre les quarts temps.



Début du match et engagement

Un tirage au sort est fait pour savoir quelle équipe engagera la partie. L'engagement de la partie se fait par le gardien, depuis sa zone. L'équipe qui remporte l'engagement du début de match fera aussi l'engagement du 3ème quart. L'autre équipe fera



Baromètre Plurisport

Lieu de Pratique : Intérieur 1

Technique : accessible 3

Organisation : Collectif 5

Coût : modeste / moyen 2



l'engagement du 2ème et du 4ème quart.

Après chaque but marqué, il y a un engagement par l'équipe venant de concéder le but depuis la zone de son gardien.

Arbitrage et auto-arbitrage

Les valeurs de Fair-Play, absence de contact et respect de l'autre sont à l'origine de l'Intercrosse. Un arbitrage est préférable au début pour bien expliquer les règles, mais il est tout à fait possible de jouer en auto-arbitrage une fois que ces valeurs et règles sont assimilées.



Fin de match

L'équipe qui aura marqué le plus de buts à l'issue du match sera déclarée vainqueur.

Lien / Ressources

Fédération Internationale d'Intercrosse <http://intercrosse.com/>

Décathlon Pro : www.decathlonpro.fr

Achat Matériel à l'Ufolep 39 : usep39@wanadoo.fr

Crosses bleues, vertes, jaunes, rouges, blancs oranges : 20€. Balle : 5€. Possibilité de n'acheter que le panier.