



DESTINATAIRE
Animateur

PUBLIC
**À partir
de 10 ans**

THÈME
Jouer

L'intercrosse



Aussi appelé crosse québécoises ou canadiennes, l'intercrosse est un sport dérivé du Lacrosse, très apprécié dans les universités nord-américaines.

Le Lacrosse tire son origine d'un jeu qui était pratiqué par certaines tribus amérindiennes avant l'arrivée des colons. L'intercrosse en est une adaptation accessible au grand public, qui se pratique en salle et bannit les contacts.

Règles du jeu

- Le but du jeu est de marquer plus de points que l'équipe adverse en envoyant la balle à l'aide de la crosse dans la cage adverse. La particularité de l'intercrosse par rapport aux autres sports de crosse est que la balle va être principalement jouée en l'air et non au sol.

Les passes

- Les passes sont libres.

Déplacement et possession de balle

- Le joueur qui porte la balle dans le panier de sa crosse ne peut la conserver plus de 5 secondes.
- Dans ce laps de temps, il peut se déplacer mais uniquement en courant : il n'a pas le droit de marcher. Il peut également rester à l'arrêt.
- Il n'est pas autorisé à franchir le milieu de terrain.
- Les joueurs qui ne sont pas en possession de la balle peuvent se déplacer où ils le souhaitent, dans les limites du terrain, à l'exception des zones réservées aux gardiens.

Défense

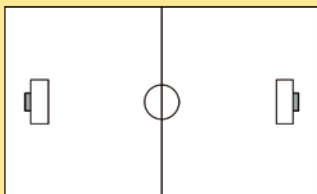
- Un joueur ne peut défendre que sur une seule personne.
- Pour intercepter la balle, un défenseur peut placer le panier de sa crosse face à celui de son adversaire, mais il ne peut en aucun cas le toucher.
- Les défenseurs doivent donc tenter d'intercepter la balle lors de passes ou de tirs adverses.

Les tirs

- Un attaquant ne peut tirer au but si un joueur adverse se trouve devant lui (sauf le gardien de but), afin de préserver sa sécurité.

Fiche d'identité

- **Origine** : Canada.
- **Principaux atouts** : originalité du matériel, vitesse.
- **Accessibilité du jeu** : 6,5/10.
- **Âge minimal requis** : 10 ans.
- **Type de sport** : collectif avec crosse.
- **Nombre de joueurs au maximum** : 2 équipes de 5 joueurs (4 joueurs et un gardien de but).
- **Durée** : quatre quart-temps de 12 minutes.
- **Matériel utilisé** : 1 crosse composée d'un manche à l'extrémité duquel se trouve un panier en plastique, 1 balle en caoutchouc dur, 2 cages de hockey, floorball ou mini-foot pliable.
- **Terrain de jeu** : intérieur ou extérieur.
- **Dimensions du terrain de jeu** : terrain de handball (20 x 40 m).



La marque

- Un but marqué rapporte 1 point.

Remise en jeu

- Lorsque la balle sort des limites du terrain, elle est rendue à l'équipe qui n'en avait pas la possession à l'endroit de la sortie.
- Lorsque la balle tombe au sol dans les limites du terrain, c'est le premier joueur à la « couvrir » qui en récupère la possession (« couvrir » signifie placer son panier sur la balle).
- Si le porteur de balle se trouve en zone défensive, il engage d'où il est. Si le porteur de balle est en zone offensive, il engage depuis la touche, au même niveau du terrain.

Le gardien

- Le gardien est équipé de protections similaires à celles utilisées au hockey (casque, gants, plastron, protège-tibias, genouillères...).

Points forts – points faibles

Points forts

- Un concept original.
- Un jeu rapide tourné vers l'attaque.
- Un sport qui développe la dextérité.

Points faibles

- Difficilement jouable avec des enfants de moins de 10 ans.
- Il faut plusieurs séances pour vraiment maîtriser la réception et le lancer de balle.
- Il est coûteux d'équiper les gardiens de but en raison de leur équipement, ce qui oblige souvent à jouer sans gardien (voir variantes sans matériel).

Où acheter le matériel et à quel prix ?

- Le matériel de l'intercrosse est disponible sur idemasport.com ou deathlonpro.fr
- Le kit comprend 12 crosses et 12 balles pour environ 180 € TTC (hors frais d'envoi).
- Il est aussi possible d'acheter des cages de hockey, de floorball ou de mini-foot pliables, qui conviennent pour la pratique de l'intercrosse.

Variantes possibles sans acheter le matériel

Les crosses

- Voici une astuce pour fabriquer, à partir de bouteilles en plastique, des chisteras avec lesquelles vous pourrez tenter une adaptation de l'intercrosse.

- L'image ci-contre représente deux chisteras en plastique. La forme rappelle le panier de la crosse d'intercrosse, mais avec un manche beaucoup plus court. Il s'agira alors de choisir une bouteille en plastique ayant une forme allongée (type Badoit ou San Pellegrino), dont le col pourra faire office de manche.

- Découper la bouteille au cutter de manière à obtenir la forme suivante :



- Le joueur n'a plus qu'à se saisir de cette chistera par le col et à faire un mouvement de bascule d'arrière en avant pour lancer la balle.
- La balle utilisée est une balle de tennis molle : lorsqu'on la presse entre les mains, elle offre peu de résistance et se rétracte.

Les cages

- Si vous n'avez pas de cage à disposition et que vous êtes dans une salle, vous pouvez appliquer des bandes de ruban adhésif au mur, de manière à reproduire la forme d'une cage.
- On peut aussi changer le but du jeu pour se passer de cage : il s'agira, à l'image du football américain ou de l'ultimate frisbee, de parvenir à se retrouver dans la zone d'en-but adverse (matérialisée par une zone rectangulaire au sol de 10 mètres sur 5) avec la balle. Pour complexifier le jeu, on peut dans cette variante interdire les déplacements lorsqu'on est en possession de la balle.



Le gardien

- Il est possible de jouer sans gardien de but, à condition de délimiter tout autour du but une zone dans laquelle aucun joueur ne pourra entrer, afin de renforcer la difficulté en obligeant les joueurs à tirer de loin. On peut également ajouter un cône en plastique ou des planches devant la cage, pour gêner les attaquants. ▶