

# FICHE TECHNIQUE CROSSE CANADIENNE

La crosse canadienne, également connue sous le nom de lacrosse, est un sport d'équipe dynamique et rapide originaire des Premières Nations d'Amérique du Nord. Le jeu a été adapté et codifié par des colons européens au Canada au XIXe siècle, et il est devenu le sport national d'été du Canada.

## **Règles de base :**

### **1. Terrain et équipement :**

- La crosse canadienne, sous un format adapté à nos infrastructures, peut se jouer sur un terrain rectangulaire en extérieur (stade, parc...) ou en intérieur (salle, gymnase...).
- Chaque joueur utilise une crosse, qui est un bâton avec un filet au bout conçu pour attraper, porter, et lancer une petite balle en caoutchouc.

### **2. Équipes :**

- Chaque équipe compte 6 joueurs : soit un gardien de but et cinq joueurs de champ.

### **3. Objectif du jeu :**

- Le but du jeu est de marquer des points en lançant la balle dans le but de l'équipe adverse.
- L'équipe avec le plus de points à la fin du temps réglementaire remporte le match.

### **4. Déroulement du jeu :**

- Le jeu commence par une mise au jeu (face-off) au centre du terrain, où deux joueurs s'affrontent pour gagner la possession de la balle.
- Les joueurs se passent la balle à l'aide de leurs crosses, essayant de progresser vers le but adverse tout en évitant les défenseurs.
- Les buts sont marqués lorsque la balle entre complètement dans le but de l'adversaire.

### **5. Règles spécifiques et fautes :**

- Le joueur en possession de la balle doit ne peut effectuer que 3 pas avant de renvoyer la balle à ses coéquipiers.
- Les contacts physiques sont permis, mais ils sont réglementés selon le public, le niveau et l'âge des participants.
- Les fautes sont sanctionnées par des pénalités temporaires, pendant lesquelles l'équipe fautive joue en infériorité numérique.
- Les joueurs ne peuvent pas toucher la balle avec leurs mains, sauf le gardien dans sa zone de but.

## Aspects stratégiques :

- Les équipes développent des stratégies d'attaque pour créer des opportunités de tir, souvent en utilisant des passes rapides et des mouvements sans ballon pour désorganiser la défense.
- Les joueurs doivent être habiles à passer, attraper et tirer rapidement avec précision.
- La défense se concentre sur le marquage serré des attaquants adverses et l'interception des passes.

## Valeurs et objectifs :

### 1. Historique et culturel :

- La crosse est un sport riche en histoire et en culture, avec des racines profondes dans les traditions des Premières Nations d'Amérique du Nord.
- Le sport est un symbole de fierté nationale au Canada et est respecté pour son héritage.

### 2. Condition physique et compétences :

- La crosse est un sport exigeant physiquement qui développe l'endurance, la vitesse, la force et l'agilité.
- Les compétences techniques telles que le maniement de la crosse, le tir, la passe et la défense sont cruciales pour exceller dans le jeu.

### 3. Esprit d'équipe et camaraderie :

- Le sport favorise le travail d'équipe, la communication et la camaraderie entre les joueurs.
- Les valeurs de fair-play, de respect des adversaires et d'esprit sportif sont essentielles dans la pratique de la crosse.

La crosse canadienne est donc un sport passionnant et intense qui combine des compétences techniques telles que l'adresse, l'agilité et l'esprit d'équipe pour vivre une expérience sportive unique !

Fiche technique fournie par :



construite par **Raphaël CHERQUI**