



DOCUMENTATION PEDAGOGIQUE C3

LA CROSSE QUEBECOISE



PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

HISTOIRE :



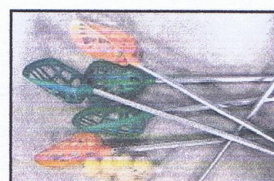
La crosse, d'origine amérindienne, est pratiquée principalement aux Etats-Unis et au Canada. Au début, c'était un jeu rituel et mystique pour préparer les Indiens au combat. Adaptée par les Blancs, cette activité, (pouvant être brutal) est devenu un jeu codifié pour pouvoir être adapté par la suite au milieu scolaire.

L'EQUIPEMENT:

- **Une crosse** composée d'un manche métallique et d'un panier en plastique au bout.
- **Une balle** en plastique mou.

On peut également utiliser des balles de tennis en milieu scolaire.

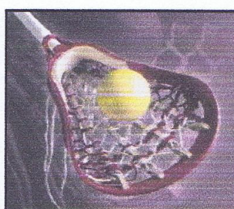
CROSSES SCOLAIRES



CROSSES TRADITIONNELLES



CROSSE PROFESSIONNELLE



DEFINITIONS

GENERALE

La crosse québécoise, appelé aussi canadienne, est un sport collectif opposant 2 équipes de 10 joueurs (3 attaquants, 3 milieux, 3 défenseurs, 1 gardien) sur un terrain engazonné. On y joue avec une crosse et une balle ronde en caoutchouc. Le but du jeu est de mettre la balle dans le but adverse.

EN MILIEU SCOLAIRE

La crosse québécoise, appelée aussi canadienne, est un sport collectif qui se joue avec une crosse et une balle ronde en caoutchouc sur un terrain de handball opposant 2 équipes de 6 joueurs (5 de champs et un gardien) dont le but est de marquer dans le but adverse.

Le gardien peut être facultatif, s'il n'y a pas de protections adaptées.

FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITE

PRINCIPES DE JEU

M : mouvement. Toujours courir en possession de la balle.

A : autonomie. Pas d'arrêt de jeu et discrétion dans l'arbitrage pour laisser l'avantage.

R : respect : pas de contacts.

C: communication : passer la balle, communiquer avec ses partenaires.

LES REGLES DE BASE

Il est interdit de prendre la balle à la main.

Il faut toujours être en mouvement (passe ou course).

5" maximum de possession de balle.

La zone de but réservé au gardien uniquement.

Une balle recouverte par le panier est gagnée.

LES REGLES DE SECURITE

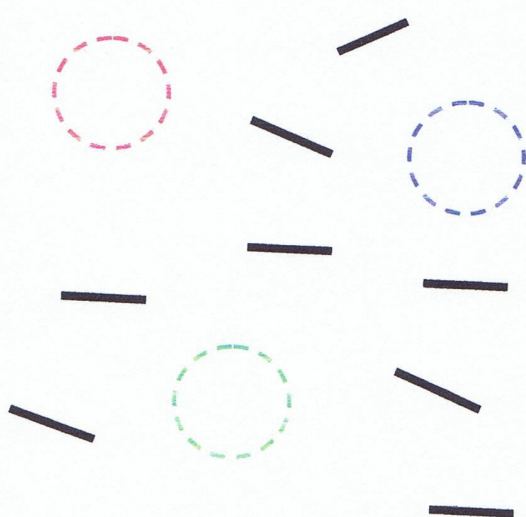
Aucuns contacts, que ce soit :

→ crosse/crosse.

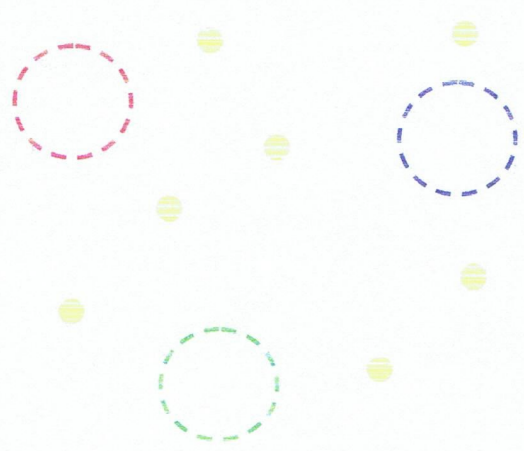
→ crosse/corps.

→ corps/corps.

CHACUN SON CAMP - 1

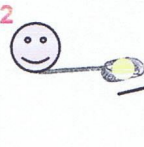
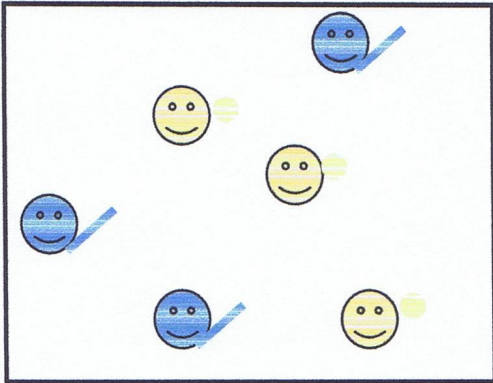
OBJECTIF	Etre capable de se déplacer avec la crosse.	
COMPETENCE VISEE	Manipuler la crosse.	
BUT DU JEU Être la première équipe à se réunir dans son camp avec une crosse.	ORGANISATION	Crosses déposées au sol sur tout le terrain. Les camps sont délimités par des plots de couleurs.
	CONSIGNES Au signal, chaque joueur doit ramasser une crosse puis revenir avec la crosse tenue à deux mains. TECHNIQUE: Une main en haut, une main en bas sur la crosse. <u>Crosse à droite:</u> Main droite en haut près du panier, main gauche en bas de la crosse. <u>Crosse à gauche:</u> Main gauche en haut près du panier, main droite en bas. SÉCURITÉ: Tenir la crosse à deux mains. Être attentif aux autres en se déplaçant.	Toutes les équipes démarrent dans leur camp. 
CRITERE DE REUSSITE	Tenir la crosse à 2 mains.	MATERIELS Crosses, balles, plots.
VARIABLES Changer les camps et/ou équipes. Changer le signal de départ. Changer la position des joueurs au départ (assis, coucher, yeux fermés ...).		

CHACUN SON CAMP- 2

OBJECTIF	Etre capable de se déplacer avec la crosse et la balle.	
COMPETENCES VISEES	Manipuler la crosse. Contrôler la balle.	
BUT DU JEU	ORGANISATION Diviser la classe en 3 équipes. Un joueur = une crosse. (manque de crosse = mettre des arbitres) Les balles sont placées partout sur le terrain. Les équipes dans leur camp	
CONSIGNES	RÈGLES DE JEU: Ramasser une balle à la fois. Interdit de prendre une balle dans le panier d'un autre joueur. Interdit de ramasser la balle à l'aide de ses mains ou de ses pieds.	
TECHNIQUES		
SÉCURITÉ		
CRITERE DE REUSSITE	MATERIELS Crosses, balles, plots.	
VARIABLES Changer la position des joueurs au départ (assis, coucher, yeux fermés ...). Passer la balle ramasser à un camarade dans son camp. Déposer dans le terrain les crosse et les balles.		

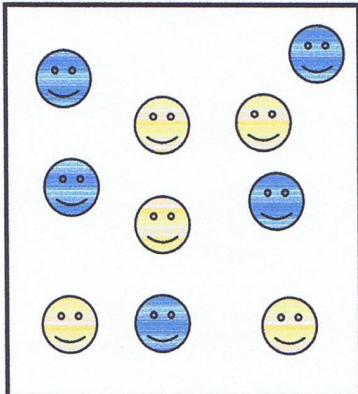


PASSE LA BALLE

OBJECTIF	Etre capable de passer et réceptionner une balle avec la crosse.
COMPETENCES VISEES	Contrôler la balle. Contrôler la crosse.
BUT DU JEU Passer et réceptionner la balle sans la faire tomber.	ORGANISATION La classe est divisée en 2 groupes:
CONSIGNES Se déplacer dans tout l'espace. Quand un jaune est en face d'un bleu , il lui lance la balle. Le bleu doit la réceptionner avec la crosse au vol ou après un rebond puis continuent leur chemin. Le bleu passe à un jaune (sans balle) lorsqu'ils se croisent. TECHNIQUES Le joueur doit avoir ses 2 mains sur la crosse. La tenue: à gauche main gauche en haut l'autre en bas et vice versa. Main près du panier = maîtrise facile. <u>Réceptionner¹ et passer² en position haute:</u> 1  Crosse à la verticale. Panier au niveau de la tête ouvert vers la balle. 2  Tendre le bras le plus proche du panier vers le haut pour faire partir la balle en cloche. A la fin du geste le panier doit être face ouverte vers son camarade. <u>Réceptionner¹ et passer² en position basse:</u> 1  Crosse à l'horizontale. Panier ouvert vers le ciel. 2  Faire un mouvement d'arrière en avant avec la crosse pour envoyer la balle hors du panier.	- les crosses - les balles Changer les rôles après 3 minutes.  SÉCURITÉ Etre attentif aux autres. Passer la balle en cloche. Ne pas couper une trajectoire de passes.
CRITERE DE REUSSITE Réceptionner 5 fois la balle dans le panier.	MATERIELS Crosses, balles, plots
VARIABLES Réguler le déplacement (marcher permet de mieux contrôler la balle). 5" de possession de balle maximum. Une crosse par élève.	

PASSE A 10

(sans opposition)

OBJECTIF	Etre capable passer et de réceptionner la balle.
COMPETENCES VISEES	Contrôler la balle. Contrôler la crosse.
BUT DU JEU Être la première équipe à se faire 10 passes.	ORGANISATION 1 joueur = une crosse. Une équipe (5/6 joueurs) = une balle. <i>(s'il manque des crosses = mettre des arbitres).</i> Une équipe joue entre elle. Si la balle tombe on conserve les points gagnés. Distance d'un mètre minimum entre 2 joueurs pour passer.
CONSIGNES Faire des passes à ses camarades. Rattraper la balle au vol ou après un rebond pour valider un point. Continuer à se faire des passes pour atteindre 10 points.	
TECHNIQUES <u>Réceptionner¹ et passer² en position haute:</u> 1  Crosse à la verticale. Panier au niveau de la tête ouvert vers la balle. 2  Tendre le bras le plus proche du panier vers le haut pour faire partir la balle en cloche. A la fin du geste le panier doit être face ouverte vers son camarade. <u>Réceptionner¹ et passer² en position basse:</u> 1  Crosse à l'horizontale. Panier ouvert vers le ciel. 2  Faire un mouvement d'arrière en avant avec la crosse pour envoyer la balle hors du panier.	 SÉCURITÉ Gérer sa force
CRITERE DE REUSSITE Faire au moins 5 passes sur 10.	MATERIELS Crosses, balles, plots, chasubles.
VARIABLES Taille du terrain (grand terrain= favorise la passe longue; petit terrain= favorise la précision). Augmenter le nombre de passes ou compter le nombre de passe en 2 minutes. Si la balle tombe le score revient à 0. Pas le droit de repasser à son père.	

PASSE PASSE

OBJECTIF

Etre capable de passer et réceptionner la balle.

COMPETENCES VISEES

Contrôler la balle.
contrôler la crosse.

BUT DU JEU

Passer la balle et la réceptionner.

CONSIGNES

Lancer la balle « en cloche » pour que son camarade la réceptionne avec la crosse .

Après 5 lancers changer les rôles.

Passer à l'exercice 2 lorsque le critère de réussite est atteint. Idem pour accéder au niveau 3.

TECHNIQUES

¹ Réceptionner et ² passer en position haute

- 1  Crosse à la verticale.
Panier au niveau de la tête ouvert vers la balle.
- 2  Tendre le bras le plus proche du panier vers le haut pour faire partir la balle en cloche. A la fin du geste le panier doit être face ouverte vers son camarade.

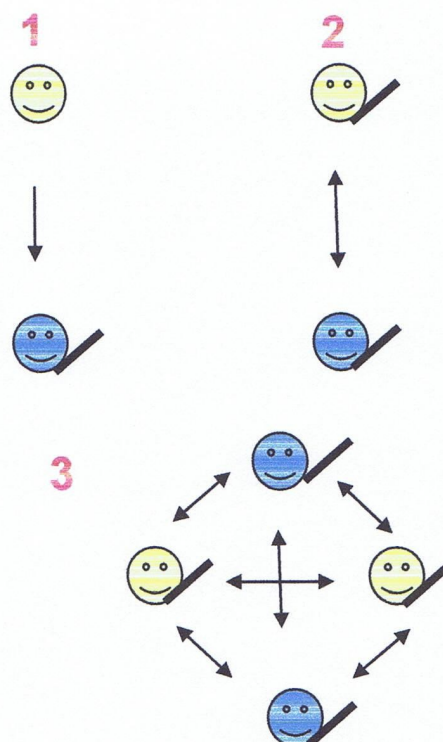
¹ Réceptionner et ² passer en position basse:

- 1  Crosse à l'horizontale.
Panier ouvert vers le ciel.
- 2  Faire un mouvement d'arrière en avant avec la crosse pour envoyer la balle hors du panier.

ORGANISATION

Par deux, placer les élèves à 5 mètres pour commencer.

- Une joueur avec une crosse.
- Un joueur avec une balle.



SÉCURITÉ:

Même sens de lancer.
Gérer sa force.

CRITERE DE REUSSITE

Réceptionner la balle au vol au moins 3 fois sur 5 .

MATERIELS

Crosses, balles, plots.

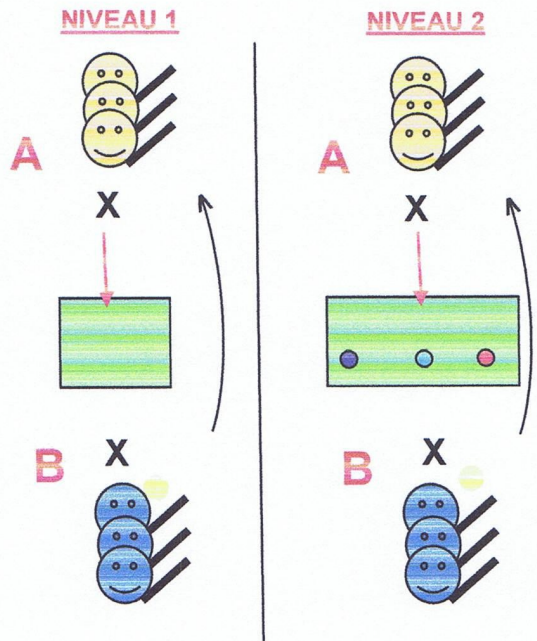
VARIABLES

Jeu n°2: une crosse par joueur.

Jeu n°3: par 3 ou 4 pour change l'orientation du lancer.

La distance entre les joueurs.

Faire des passes de côté en se déplaçant.

PASSE ET VA	
OBJECTIF	Etre capable de contrôler la balle en mouvement.
COMPETENCES VISEES	Contrôler la crosse. Contrôler la balle.
BUT DU JEU Réceptionner la balle en mouvement et dans la zone.	ORGANISATION La classe est divisée en plusieurs groupes. 2 groupes face à face. 1 groupe: balle/crosse . 1 groupe: crosse uniquement. 3 passages chacun sur les 2 postes.
Consignes Le joueur A part en courant vers B . B fait une passe à A quand il arrive dans la zone. A doit rattraper la balle sans s'arrêter et courir avec la balle jusqu'à la sortie de zone. B va dans la file A et vice versa. Le deuxième joueur peut partir quand A est sorti de la zone. On passe au niveau 2 si le critère de réussite est atteint.	
SÉCURITÉ Mettre de la distance entre les équipes. Définir un sens de circulation. Lancer en cloche sans appuyer la passe.	
CRITERE DE REUSSITE Réceptionner la balle 2 fois sur 3 passages.	MATERIELS Crosses, balles, plots, (chasubles).
VARIABLES Niveau 2: le joueur bleu annonce une couleur de plot (rond sur le schéma). Le joueur jaune doit aller récupérer la balle vers ce plot. La distance. La taille de la zone. Limiter le temps pour passer la zone.	

ATTRAPE MOI SI TU PEUX

(ÉVOLUTION DU PASSE ET VA)

OBJECTIF

Être capable de réceptionner la balle en mouvement .
(apprentissage de la règle du mouvement)

COMPETENCES VISEES

Se déplacer avec la crosse.
Se repérer dans l'espace.
contrôler la balle.

BUT DU JEU

Courir pour réceptionner la balle au vol.

CONSIGNES

Le joueur **bleu** avec la crosse court vers la zone.
Le joueur **jaune** avec la balle envoie la balle en l'air
avant que le joueur **bleu** entre dans la zone
Le joueur **bleu** doit rattraper la balle sans s'arrêter.
3 passages avant de changer l'orientation.

3 points: balle au vol.

2 points: balle touchée au vol et rattrapée au sol.

1 point: balle non touchée, rattrapée au sol.

SÉCURITÉ:

Une personne dans la zone.
Gérer sa force.

REMARQUE:

Si l'effectif est élevé, un atelier de motricité peut
être mis sur le côté avant la file indienne pour évi-
ter l'attente et l'inactivité des enfants.

ORGANISATION

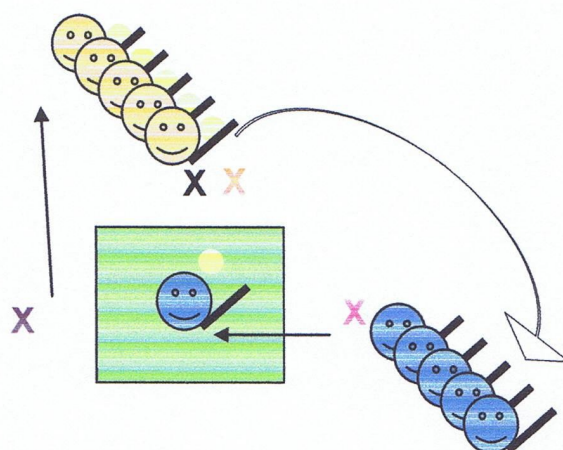
1 file **lanceur**: crosse + balle.

1 file **réceptionneur**: crosse.

3 passages chacun par poste.

3 types de départ:

- côté gauche (croix rose).
- côté droit (croix violette).
- à côté du lanceur (croix orange).



CRITERE DE REUSSITE

Réceptionner 2 balles sur 3 sans s'arrêter.

MATERIELS

Crosses, balles, plots.

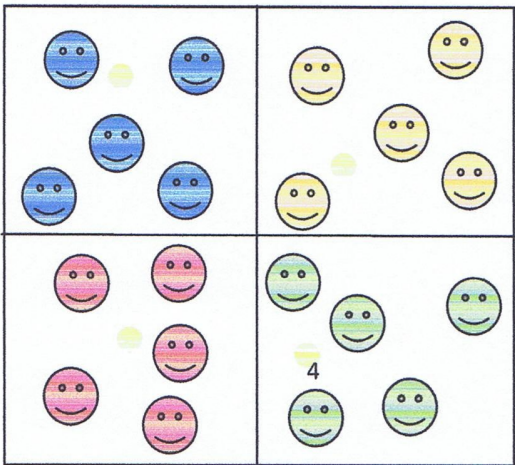
VARIABLES

Faire partir 2 élèves en même temps pour une seule balle: créer une opposition.

Agrandir ou rétrécir les zones de réception.

Changer le point de départ (croix de couleurs).

LE PANIER RECOUVERT

OBJECTIF	Etre capable de jouer avec les règles de l'activité.
COMPETENCES VISEES	Respecter les règles. Reconnaître son rôle. Manipuler la crosse.
BUT DU JEU Être le premier à obtenir 5 points.	ORGANISATION Classe divisée en équipe de 4 à 6 joueurs. Un joueur avec une crosse et la balle. Les autres avec une crosse. Les équipes travail par petit terrain. Le joueur qui lance la balle arbitre.
CONSIGNES Un joueur fait rouler la balle dans l'espace de jeu et compte jusqu'à 5. A la fin du décompte, les autres joueurs courent pour recouvrir la balle dans le panier de la crosse. Le premier à recouvrir la balle a gagné et marque 1 point. Le autres joueurs s'écartent alors de 2 mètres. Le gagnant lance la balle pour continuer la partie. Le premier à 5 points à gagné. TECHNIQUES: Panier ouvert face au sol pour recouvrir la balle. SÉCURITÉ: Pas de contacts (tolérer un léger contact entre les paniers). Tenir la crosse à 2 mains.	
CRITERE DE REUSSITE Orienter son panier vers le sol.	MATERIELS Crosses, balles, plots, (chasubles).
VARIABLES Faire des équipes de 2 ou 3 joueurs, une fois la balle gagnée (emprisonnée) le joueur doit faire une passe à un camarade de son équipe pour valider le point. Adapter le jeu en béret (cf. fiche rouge le béret québécois). Aggrandir ou rétrécir l'espace de jeu.	

CHAMBOULE TOUT

OBJECTIF	Être capable de viser une cible.
COMPETENCES VISEES	Contrôler la balle. Manipuler la crosse. Tirer avec précision.
BUT DU JEU Faire tomber le château de l'équipe adverse.	ORGANISATION Diviser la classe en équipes. <i>(si l'effectif est élevé ajouter des arbitres ou des réceptionneurs ou des lanceurs).</i> Lanceurs (A): crosses + balles Réceptionneurs (B): crosses Arbitres (C)
CONSIGNES Les joueurs de la ligne A doivent tirer et faire tomber les plots de l'adversaire. Les joueurs en ligne B ramassent les balles et les renvoient en A . La première équipe qui fait tomber tous les plots a gagné. Changer les rôles A et B . SÉCURITÉ: Rester derrière les lignes noires. Récupérer les balles à l'extérieur de la zone (lignes noires).	
CRITERE DE REUSSITE Toucher au moins 2 plots adverses.	MATERIELS Crosses, plots, balles, chasubles
VARIABLES La distance de jeu. Le nombre de plots. Le nombre de lanceurs et de réceptionneurs. Limiter le temps.	

RELAIS DES DEMENAGEURS

OBJECTIF

Être capable de faire une passe précise en mouvement.

COMPETENCES VISEES

Contrôler la balle.
Manipuler la crosse.
Coordonner ses gestes.
Faire une passe précise.

BUT DU JEU

Etre la première équipe à transférer ses balles du point de départ à l'arrivée.

CONSIGNES

Le joueur au **départ** ramasse une balle avec sa crosse et fait une passe au joueur de la zone **A**.

Le joueur **A** doit la rattraper au vol ou à terre dans la limite de sa zone puis faire une passe à **B**.

Le joueur **B** fait la même chose en passant la balle à l'**arrivée**.

Le joueur de l'**arrivée** doit déposer la balle dans le cerceau.

Une passe est faite si le joueur en face n'a plus de balle.

Une balle hors zone est relancée de la zone où elle est tombée.

SÉCURITÉ

Mettre de la distance entre les équipes.

Attendre que son camarade soit tourné vers soi pour faire la passe.

ORGANISATION

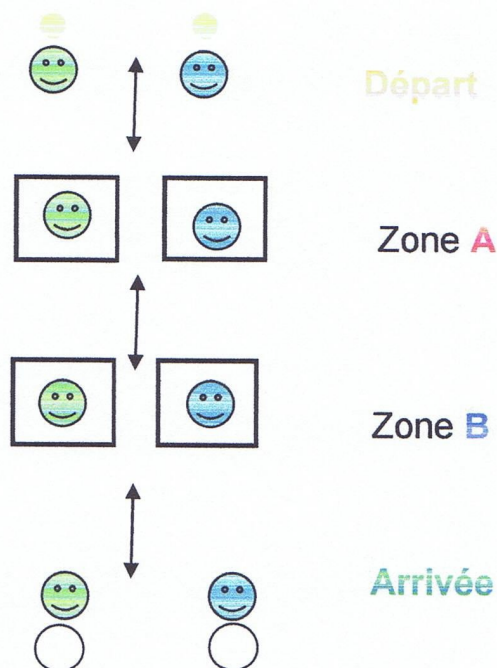
Diviser la classe en plusieurs équipes. Les équipes sont en opposition.

(mettre des enfants à l'arbitrage)

Départ, zone transitoire (A et B), Arrivée.

(Effectif élevé= ajout de zones transitoires)

5 balles au départ.



CRITERE DE REUSSITE

Amener 3 balles minimum sur 5.

MATERIELS

Balles, crosses, plots, cerceaux.

VARIABLES.

Mettre un défenseur entre la zone A et B. Gain de la balle pour son équipe s'il l'intercepte.

Agrandir ou rétrécir les zones de transition et/ou l'espace entre les zones.

Relancer du départ une balle tombée à terre.

Donner une finalité à l'arrivée (tirer, toucher un plot, marquer).

LE BERET QUEBECOIS

OBJECTIF

Etre capable de contrôler la balle et réagir vite.

COMPETENCES VISEES

S'opposer individuellement.
Contrôler la balle.
Tirer vers une cible.

BUT DU JEU

Être la première équipe à atteindre 10 points.

CONSIGNES

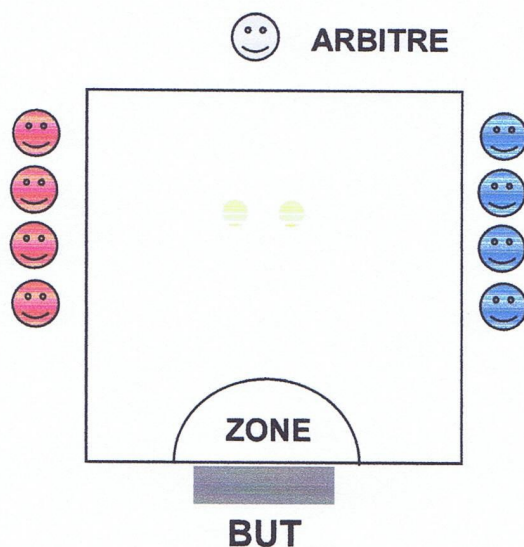
A l'appel de son numéro le joueur doit ramasser une balle avec sa crosse puis viser dans le but.
Le premier à mettre la balle dans le but marque 1 point.
La zone de but est interdite aux joueurs.

SÉCURITÉ

Pas de contacts.

ORGANISATION

La classe est divisée en équipe de 4 à 5 joueurs.
(un petit effectif permet de réduire le temps d'attente).
Chaque terrain oppose 2 équipes.
Chaque joueurs à une crosse et un numéro.
Un arbitre par terrain.
2 balle au centre.



CRITERE DE REUSSITE

Ramasser une balle et courir sans perdre la balle.

MATERIELS

Crosses, balles, chasubles, plots.

VARIABLES

Changer la finalité: toucher un plot, envoyer la balle au dessus d'un fil, lancer la balle dans un cerceau etc.

Appeler plusieurs numéros (obligation de faire une passe avant de tirer).

Mettre qu'une seule balle.

Agrandir ou rétrécir le terrain.

LE CHÂTEAU

(ÉVOLUTION DU CHAMBOULE TOUT)

OBJECTIF

Etre capable de faire des choix stratégiques.

COMPETENCES VISEES

Coopérer et s'opposer.
Avancer vers une cible.
Reconnaître son rôle.

BUT DU JEU

Faire tomber les châteaux de l'équipe adverse.

CONSIGNES

Se faire des passes pour tirer dans le château de l'adversaire.

Trouver un intervalle pour se démarquer.

DÉFENDRE= marquer un joueur, intercepter, récupérer la balle.

ATTAQUER= faire des passes, se démarquer, tirer.

La première équipe qui fait tomber les châteaux de adverses gagnent la partie.

RÈGLES DE JEU:

5" de possession de balle maximum.

Une balle recouverte est gagnée.

Pas de déplacements avec la balle.

La zone autour du château est interdite.

Un joueur sur le porteur de balle.

SÉCURITÉ

Pas de contacts.

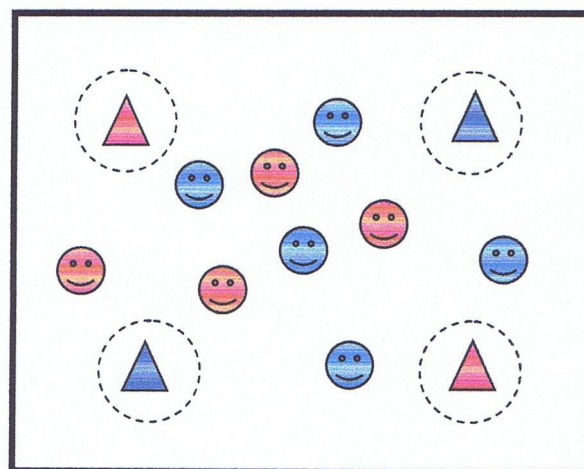
Respecter les règles du jeu.

ORGANISATION

La classe est divisée en 4 équipes.

2 châteaux (plots) par équipes.

2 arbitres par terrain
(savoir appliquer les règles du jeu).



CRITERE DE REUSSITE

Passer à un camarade démarqué.

MATERIELS

Crosses, balles, chasubles, plots (ou boîtes), puces.

VARIABLES

Imposer un nombre de passes minimum avant de tirer.

Obliger le déplacement avec la balle (règle de jeu: MOUVEMENT).

Agrandir ou rétrécir la zone de jeu.

Définir un rôle aux équipes: attaquer ou défendre puis changer.

LA BALLE AU CAPITAINE

OBJECTIF

Etre capable de coopérer pour avancer vers une cible.

COMPETENCES VISEES

Reconnaitre son rôle.
Contrôler la balle.
Jouer en respectant les règles de jeu.

BUT DU JEU

Être la première équipe à obtenir 3 points.

CONSIGNES

Se faire des passes pour faire avancer la balle vers le capitaine.

Un point est marqué lorsque le capitaine réceptionne la balle en l'air et dans sa zone.

DÉFENDRE= marquer un joueur, récupérer la balle, intercepter.

ATTAQUER= passer, se démarquer.

RÈGLES DU JEU:

5" de possession de balle maximum.

Une balle recouverte est gagnée.

Pas de déplacements avec la balle.

La zone capitaine est interdite aux joueurs.

SÉCURITÉ

Pas de contacts.

Respecter les règles du jeu.

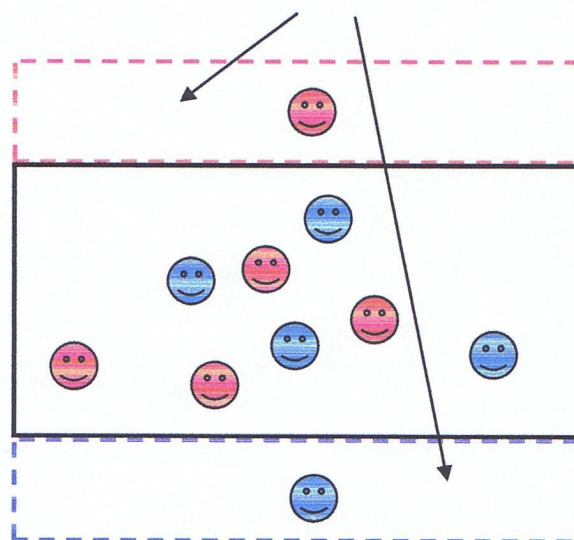
ORGANISATION

Diviser la classe en 4 équipes.

1 arbitre/ terrain.

Changer le capitaine à chaque point.

Zones capitaines



CRITERE DE REUSSITE

Atteindre au moins 2 fois la zone capitaine.

MATERIELS

Crosses, balles, chasubles, plots.

VARIABLES

Imposer un nombre de passes minimum avant de tirer.

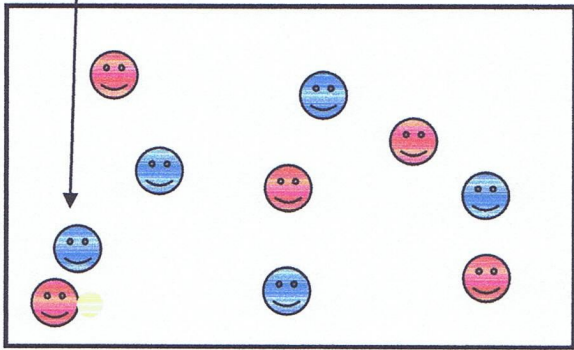
Obliger le déplacement avec la balle (règle de jeu: MOUVEMENT).

Agrandir ou rétrécir la zone de jeu et/ou du capitaine.

Mettre plusieurs capitaines dans la zone.

PASSE A 10

(AVEC OPPOSITION)

OBJECTIF	Etre capable de coopérer collectivement .
COMPETENCES VISEES	Se démarquer. Reconnaître son rôle. Contrôler la balle.
BUT DU JEU Être la première équipe à atteindre 10 points.	ORGANISATION La classe est divisée en 4 équipes. 5 joueurs maximum. 1 arbitre/terrain. Demi terrain de handball.
CONSIGNES Se faire des passes pour marquer des points. 1 point = une passe réceptionnée au vol par un camarade de son équipe. Si la balle tombe, on conserve son score. <u>DÉFENDRE</u> = marquer un joueur, récupérer la balle, intercepter. <u>ATTAQUER</u> = passer, se démarquer. RÈGLES DE JEU: 5" de possession de balle maximum. Une balle recouverte est gagnée. Pas de déplacements avec la balle. Un joueur sur le porteur de balle. SÉCURITÉ: Pas de contacts.	Un joueur sur le porteur de balle. 
CRITERE DE REUSSITE Être démarqué pour appeler la balle.	MATERIELS Crosses, balles, puces, chasubles.
VARIABLES Si la balle tombe: on revient à 0 et/ou on donne la balle à l'équipe adverse. Définir un rôle : attaquant ou défenseur puis changer. Obliger le déplacement avec la balle (principe de jeu: MOUVEMENT). Personne sur le porteur de balle (facilite les passe). Marquer un but après les 10 passes.	

MATCH DE CROSSE QUEBECOISE

BUT DU JEU

Marquer plus de buts que son adversaire.

RÈGLES DE JEU

Le jeu débute par un tirage au sort.

Les remises en jeu se font:

- * par le gardien après un but.
- * à l'endroit de la faute.
- * sur la touche pour les sorties.

On les joue le plus vite possible pour fluidifier le jeu

Les changements se font à n'importe quel moment.

Une balle recouverte par le panier est gagnée, les adversaires se placent à 2 mètre du porteur de balle.

A réception de la balle, le joueur peut courir ou passer.

Le gardien peut arrêter avec toute les parties de son corps.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Pas de contacts:

- * corps/crosse
- * crosse/crosse
- * corps/crosse.

Respecter les règles de jeu.

Tenir la crosse à 2 mains.

PRINCIPES DE JEU : M.A.R.C

Mouvement: toujours se déplacer avec la balle: 5" maximum de possession.

Autonomie: fluidifier le jeu, laisser l'avantage (discrétion de l'arbitre).

Respect: pas de contacts.

Communication: faire des passes pour avancer.

ORGANISATION

Terrain de handball, zone des 6 mètres réservées au gardien.

2 équipes sur le terrain + 1 au repos avec des joueurs qui arbitrent

5 joueurs sur le terrain (1 gardien et 4 de champs) + (x) remplaçants.

2x8' de jeu.

MATÉRIELS

Crosses, balles, chasubles, buts (ou plots).

