



**SPORT ÉTUDIANT  
RICHELIEU**

# **LIGUE SCOLAIRE D'INTER-CROSSE**

**2009-2010**



Historique de l'inter-crosse et ses valeurs .....	3
Présentation de la ligue scolaire .....	4
Qui recruter ? .....	5
Entraîneur.....	5
Plan d'adhésion à la ligue .....	6
Développement .....	7
Coûts et équipement.....	8
Personnes-contacts.....	9
Conclusion .....	9
Annexe I : Horaire de la saison 2008-2009 .....	10
Annexe II : Où se procurer l'équipement ? .....	11
Annexe III : Terrain .....	12



## Historique de l'inter-crosse et ses valeurs

L'inter-crosse est un jeune sport, né au début des années 80 suite à l'initiative de divers intervenants de milieux sportifs et sociaux. Inspiré de la crosse, sport pratiqué depuis plusieurs siècles par les amérindiens du Canada, l'inter-crosse se démarque par un ensemble de règles et de valeurs qui en font un sport unique. C'est un formidable sport d'équipe basé sur quatre valeurs qui en constituent sa base de jeu et sa spécificité. Dans le milieu, on appelle cet ensemble de valeurs le MARC.

### Mouvement **A**utonomie **R**espect **C**ommunication

La notion de mouvement est à la base de certaines règles, ce qui en fait un sport très rapide et sans violence. L'autonomie induit la règle de responsabilité puisque l'athlète est imputable de ses actions. Quant à elle, la valeur associée au respect favorise le respect de l'adversaire car l'attaquant se doit d'éviter tout contact avec le défenseur. Finalement, la communication se traduit par le jeu d'équipe et le partage des connaissances techniques et tactiques.



L'inter-crosse est un sport rapide, mixte, sans contact. Une équipe d'inter-crosse se compose de 5 joueurs sur le terrain, soit 4 avants et un gardien de but. Comme il n'y a ni défenseurs ni attaquants à l'inter-crosse<sup>1</sup> et que le sport est basé sur la course et la passe, le jeu est extrêmement rapide et très exigeant des points de vue musculaire et cardio-vasculaire. Selon le calibre de jeu et la parité des équipes en présence, il peut se compter entre 10 et 40 buts par équipe dans un match. Mais typiquement, le nombre de buts varie entre 20 et 30 par équipe. La vitesse, le rythme de jeu très rapide, les jeux de passes inspirés et les nombreux revirements en font un sport extrêmement intense et excitant tant à regarder qu'à pratiquer.

---

<sup>1</sup> Lorsque que mon équipe possède la balle, tous les avants sont attaquants, et lorsque l'équipe adverse possède la balle, nous sommes tous défenseurs.

## Présentation de la ligue scolaire

Particularités de la ligue :

- Mixité;
- Une seule classe d'âge (secondaire 1 à 5);
- Pas de règles strictes concernant la formation des équipes;<sup>2</sup>
- Joué sur un terrain de 40m par 20m<sup>3</sup> (voir annexe III);
- Équipement de joueur peu coûteux;
- Rendez-vous la fin de semaine;
- 2 parties par rendez-vous;
- 4 périodes de 10 minutes chacune par partie;
- Résultats disponibles sur « Statistiques en ligne »
- Arbitres assignés par la Fédération de Crosse du Québec.

À titre d'exemple, le calendrier de la dernière saison a été fourni à l'annexe I.

L'inter-crosse étant un sport nouveau au Sport Étudiant, il n'y a actuellement qu'un seul réseau de compétition. Celui-ci est géré par le Sport Étudiant Richelieu. Nous souhaitons voir la création de ligue dans les différentes régions et allons travailler en ce sens.

Les écoles ne provenant pas de la région du Richelieu sont tout de même admissibles à ligue. Quelques restrictions peuvent survenir, nous vous invitons à consulter l'association Régionale du Sport Étudiant du Richelieu à ce sujet.

### ARBITRAGE

Chaque partie sera arbitrée par deux arbitres assignés par la Fédération de Crosse du Québec (FCQ) selon le protocole d'entente entre la FCQ et le Sport Étudiant

Les valeurs de l'inter-crosse étant très proches de celles prônées par le Sport Étudiant, les règles de jeu seront celles de la Fédération Internationale d'Inter-Crosse. Pour en apprendre davantage sur les règles de jeu, nous vous invitons à consulter le site [www.inter-crosse.com](http://www.inter-crosse.com), sous la section « téléchargement »<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Une équipe typique sera composée de 12 joueurs d'avant, 4 sur le terrain et 8 sur la banc afin de remplacer leurs coéquipiers sur le terrain

<sup>3</sup> L'inter-crosse peut se pratiquer sur un plus petit terrain, les parties ont toutefois généralement lieu sur un terrain réglementaire.

<sup>4</sup> Les quelques ajustements concernent principalement la gestion du temps.

## Qui recruter ?

Pour la première année d'opération, nous vous recommandons de faire principalement le recrutement au niveau des secondaires 3, 4 et 5.

Au niveau du jeu, l'inter-crosse s'apparente au **hockey** en raison du maniement du bâton et lors de l'attaque au filet. L'inter-crosse étant un sport aérien, il s'apparente aussi au **basket-ball** en raison de sa rapidité et du type de déplacements effectués.

Au niveau individuel, les adeptes de **sports de raquettes** ont aussi un avantage étant donné leur habileté oculo-manuel. De plus, étant donné que l'inter-crosse est un sport mixte et sans contact, le bassin de recrutement est d'autant plus large qu'il peut se faire **tant chez les filles que chez les garçons** et ce, **peu importe leur âge**.

Évidemment, n'oubliez pas le recrutement aux autres niveaux qui vous assurera une relève d'année en année. Nous en reparlerons dans la section « Développement ».

## Entraîneur

Les stratégies de jeu à l'inter-crosse s'apparentent à celles des autres sports d'équipe. Toutefois, un guide de l'entraîneur<sup>5</sup> vous sera remis pour les notions et conseils plus spécifiques à l'inter-crosse.

---

<sup>5</sup> Réalisé en collaboration avec l'entraîneur de l'équipe canadienne d'inter-crosse.

## Plan d'adhésion à la ligue

Après la lecture de ce document, si vous êtes intéressé, veuillez nous contacter<sup>6</sup> afin de nous faire part de votre volonté de poursuivre les démarches en vue de faire partie de la ligue scolaire pour la prochaine saison. Cette demande sera suivie de l'envoi de documents relatifs à la séance d'initiation.

### Août-Septembre

- Publicité sur l'inter-crosse et la ligue scolaire:
- Organisation d'une séance d'initiation
- Inscription Sport Étudiant;
- Demande d'envoi du guide de l'entraîneur
- Achat d'équipement;
- Pratique pré-saison et formation de l'équipe.

### Octobre

- Rencontre des responsables d'équipes pour planification de la saison.

### Novembre

- Début de la saison : 6 rendez-vous;
- Fréquence des pratiques est à la discrétion des entraîneurs.

### Mars 2010

- Fin de la saison.

---

<sup>6</sup> Voir la section « Personnes-contacts »

## Développement

Question d'initier vos plus jeunes élèves à l'inter-crosse, un document de jeux<sup>7</sup> peut vous être envoyé sur demande. Celui-ci pourra aussi être distribué aux écoles primaires de votre région.

Aussi, le plan de cours d'initiation<sup>7</sup> peut servir lors des cours d'éducation physique à tous les niveaux. Il s'agit d'un excellent moyen de découvrir des joueurs potentiels. Nous avons même un plan de cours pour une étape complète.

Après la mi-saison, nous vous conseillons de débiter le recrutement aux niveaux inférieurs afin d'assurer la relève pour l'année prochaine. Des pratiques spéciales, ouvertes à tous, peuvent être organisées. Des finissants pourraient même être en charge de ces pratiques d'initiation. C'est un bon moyen de connaître leur potentiel et leur intérêt pour une éventuelle implication dans l'équipe pour la saison suivante.

*Ce modèle de développement est inspiré par le Collège St-Paul de Varennes dont les quatre entraîneurs sont d'anciens élèves ayant joué dans la ligue scolaire.*

Selon nous, l'équipe idéale serait composée d'un bassin de joueurs de tous les niveaux pour que celle-ci progresse à chaque année. Non seulement cela permet le partage des connaissances techniques et tactiques, mais permet aussi de créer des liens entre les niveaux.

---

<sup>7</sup> Documents disponibles sur demande

## Coûts et équipement

L'équipement des joueurs d'avant se limite à un bâton (20\$) et des lunettes de protection.

Pour les gardiens de buts, l'équipement est le même que les gardiens de but au hockey mis à part les gants et les jambières. Le biscuit et la mitaine sont remplacés par des gants de joueurs de hockey. Bien qu'il existe des jambières spécialisées pour l'inter-crosse, des jambières de joueurs de hockey sont souvent utilisées au niveau scolaire.

### INVESTISSEMENT INITIAL

- Chandails ou dossards;
- Cônes, chronomètres, indicateur de pointage;
- Équipement de gardien;
- Buts d'inter-crosse (1,22 m X 1,22 m) : ± 400 \$;
- 15 bâtons et balles ± 300 \$;
- 15 paires de lunettes de protection ± 40\$;
- 1 douzaine de balles supplémentaires : ± 36 \$.

### FRAIS RELATIFS À LA LIGUE

Pour la saison 2008-2009, les frais relatifs à la ligue se sont élevés à environ 350\$ par équipe. Ce budget ne tenait pas compte des frais de déplacement des équipes. De plus, il ne tenait pas compte des frais d'organisation d'un « tournoi ».

Afin de maximiser l'utilisation de l'équipement, nous vous suggérons de vous procurer une trentaine de bâtons et de lunettes afin de les utiliser également lors des cours d'éducation physique

À titre indicatif seulement, vous trouverez à l'annexe II des endroits où vous pouvez vous procurer l'équipement nécessaire à la pratique de l'inter-crosse.

## Personnes-contacts

Pour obtenir plus d'information sur la ligue scolaire, veuillez contacter :

**Louis Rodrigue**  
Coordonnateur des activités  
Tel: (450) 463-4055 poste 104  
Fax: (450) 463-4229  
[www.arser.qc.ca](http://www.arser.qc.ca)



Pour obtenir plus d'information sur l'inter-crosse, veuillez contacter :

**Alexandre Lacombe-Lavigne**  
Directeur du Développement  
Association de Crosse Montréal-Concordia  
[developpement@crossemontreal.com](mailto:developpement@crossemontreal.com)



Vous êtes évidemment fortement invités à vous joindre à nous dans le cadre d'une de nos activités récréatives d'inter-crosse.

Notre site : [www.crossemontreal.com](http://www.crossemontreal.com)

## Conclusion

Les valeurs prônées à l'inter-crosse rendent celui-ci très rafraîchissant. Ce sport est jeune, mixte, rapide et dynamique...vos étudiants seront rapidement conquis!

Nous sommes fortement intéressés à vous aider à mettre sur pied votre équipe et à développer notre beau sport.

L'inter-crosse n'exige pas un investissement initial important, surtout que l'équipement pourra facilement servir dans le cadre des cours d'éducation physique.

Nous espérons avoir suscité votre intérêt même si ce document n'est qu'un faible reflet du plaisir que nous avons à pratiquer et à faire découvrir notre sport.

## Annexe I

### HORAIRE SAISON 2008-2009

no parties	visiteur		receveur	lieu	Date	Heure
1	MAG	vs	PAT	MAG	29-nov	9h00
2	CSP 2	vs	CSP 1	MAG	29-nov	10h00
3	CSP 1	vs	MAG	MAG	29-nov	11h00
4	PAT	vs	CSP 2	MAG	29-nov	12h00
5	CSP 1	vs	PAT	PAT	14-déc	9h00
6	CSP 2	vs	MAG	PAT	14-déc	10h00
7	CSP 2	vs	PAT	PAT	14-déc	11h00
8	MAG	vs	CSP1	PAT	14-déc	12h00
9	CSP 1	vs	CSP 2	CSP	18-janv	9h00
10	MAG	vs	PAT	CSP	18-janv	10h00
11	CSP 1	vs	PAT	CSP	18-janv	11h00
12	MAG	vs	CSP 2	CSP	18-janv	12h00
13	CSP 2	vs	PAT	PAT	15-févr	9h00
14	MAG	vs	CSP 1	PAT	15-févr	10h00
15	CSP 2	vs	MAG	PAT	15-févr	11h00
16	CSP 1	vs	PAT	PAT	15-févr	12h00
17	CSP 1	vs	CSP 2	CSP	14-mars	9h00
18	MAG	vs	PAT	CSP	14-mars	10h00
19	CSP1	vs	PAT	CSP	14-mars	11h00
20	CSP2	vs	MAG	CSP	14-mars	12h00
<b>Finales</b>						
21	Pos 3	vs	Pos 2	MAG	21-mars	9h00
22	Pos 4	vs	Pos 1	MAG	21-mars	10h00
<b>Finale BRONZE</b>						
23	Perdant	vs	Perdant	MAG	21-mars	11h00
<b>Finale OR</b>						
24	Gagnant	vs	Gagnant	MAG	21-mars	12h00

## Annexe II

Où se procurer l'équipement ?

Voici des endroits où vous pouvez vous procurer l'équipement nécessaire à la pratique de l'inter-crosse. Il s'agit d'endroits avec qui nous faisons affaires, où nous obtenons des prix compétitifs et un bon service. Cette liste a pour but de vous simplifier la tâche; sans obligation de votre part...

### BATONS ET BALLES

#### Fédération de crosse du Québec

4545 Pierre de Coubertin  
CP 1000; Succ. M  
Montréal, Québec  
H1V 3R2

Courriel: [pierrefilion@videotron.ca](mailto:pierrefilion@videotron.ca)  
Téléphone: 514-252-3058  
Télécopieur: 524-251-8038



### LUNETTES

#### Groupe Regard Sécurité

4192 Grande-Allée, bureau 130  
Greenfield Park, Québec  
J4V 3N2

Courriel: [infos@regardsecurite.com](mailto:infos@regardsecurite.com)  
Téléphone: 450-928-3496  
Télécopieur: 450-928-7373



### BUTS ET ÉQUIPEMENTS DE GARDIENS

#### Jacques Moreau Sports

4 magasins :  
Lasalle, Laval, Sherbrooke, Boisbriand

[www.jacquesmoreausports.com](http://www.jacquesmoreausports.com)  
Courriel : [jacquesmoreausports@bellnet.ca](mailto:jacquesmoreausports@bellnet.ca)

Vous profiterez d'un rabais de 10% avec la présentation de ce document.

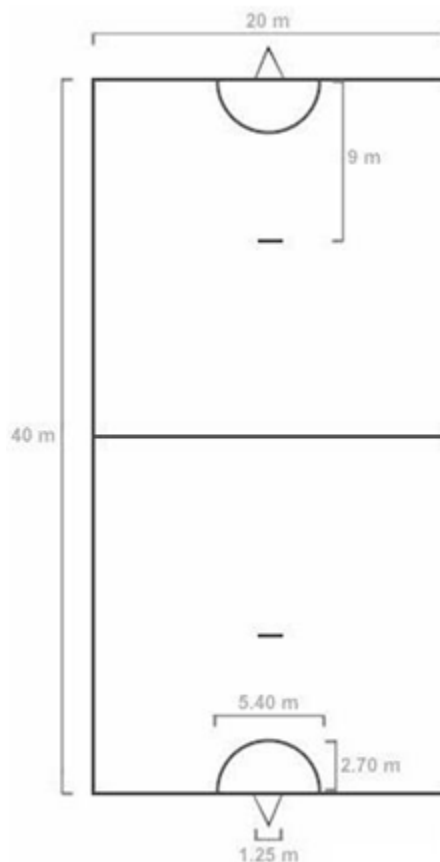


*Jacques Moreau Sports est un spécialiste en football et en crosse !!!*

## Annexe III

# Terrain

L'inter-crosse se pratique généralement sur un terrain de 20m par 40m<sup>8</sup> (les dimensions d'un terrain de handball). Le terrain est divisé en deux sur la longueur, mais il n'y a aucun hors-jeu; la ligne du centre ne sert qu'à déterminer si un joueur se trouve en zone défensive ou offensive, ce qui aura une incidence sur la reprise du jeu en cas de recouvrement de la balle (voir les règles de jeu). Chacun des buts fait 1.25m par 1.25m et le gardien est protégé par une zone en forme de demi-cercle devant son but, faisant 2.70m de rayon. Une ligne de tir de punition de 60cm de largeur est aussi tracée à une distance de 9m du but.



---

<sup>8</sup> L'inter-crosse peut se pratiquer sur un plus petit terrain, les parties ont toutefois généralement lieu sur un terrain réglementaire.