

LA CROSSE QUEBÉCOISE**Sports collectifs**

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------|------------|
| A partir de : | 10 ans | Effectif +/- : | 10 minimum |
| Durée : | 15 min | Lieu : | extérieur |
| Intérêts : | adresse - endurance - coopération entre joueurs - stratégie | | |
| Conseils sécurité : | Bien établir les règles d'utilisation de la crosse et de la balle avant de démarrer. | | |
| Matériel : | De quoi différencier deux équipes sur un même terrain - 10 crosses munies d'un panier en plastique - une balle molle en caoutchouc de préférence - un terrain de hand un peut moins large fera parfaitement l'affaire. | | |
| Déroulement / Règles : | <p>✚ But du jeu : marquer le plus de buts possibles.</p> <p>✚ chaque équipe comprend 1 gardien et 4 joueurs de champ. La balle peut être couverte par le panier, portée dans le panier ou lancée, mais on ne peut pas la toucher à la main. Le joueur en possession de la balle ne peut pas la conserver plus de 5 secondes ; il doit courir et non marché.</p> <p>✚ L'équipe en possession de la balle à 30 secondes pour tirer au but. Le non-respect de ces règles des 5 et 30 secondes donne la balle à l'équipe adverse.</p> <p>✚ La zone du gardien est interdite aux attaquants. Les défenseurs disposent de 5 secondes pour sortir la balle de la zone du gardien. Le gardien ne peut recevoir la balle envoyée par un de ses coéquipiers que dans cette zone.</p> <p>✚ Quand la balle sort en touche, la remise en jeu est faite par l'équipe non responsable de sa sortie. La remise en jeu s'effectue par une passe au par l'engagement du joueur en courant dans le jeu. En cas de faute de main ou de coups portés sur un attaquant sur sa crosse dans la zone du gardien, l'équipes attaquants bénéficient d'un penalty. Si ce penalty n'est pas transformé en but, la balle est remise aux attaquants au point de corner.</p> <p>✚ Le passage en force est interdit. Du fait des paniers en plastique et de la balle en caoutchouc, la crosse québécoise se joue sans que les joueurs soient protégés (contrairement au hockey).</p> <p>✚ sanctions : toucher la balle avec la main et ne pas respecter la règle des 30 secondes, ou des 5 secondes, ne pas courir quand on est porteur de la balle, ne pas respecter la règle des 5 secondes dans le territoire de son gardien. Toucher la balle de la main dans le territoire de son gardien, coup sur le corps et sur le bâton dans la zone défensive engendre un penalty.</p> | | |
| Variante : | - | | |
| Conseil : | - | | |

