

Quelques éléments
pour construire
une



UNITÉ D'ENSEIGNEMENT



CROSSE QUÉBÉCOISE



au Cycle 3

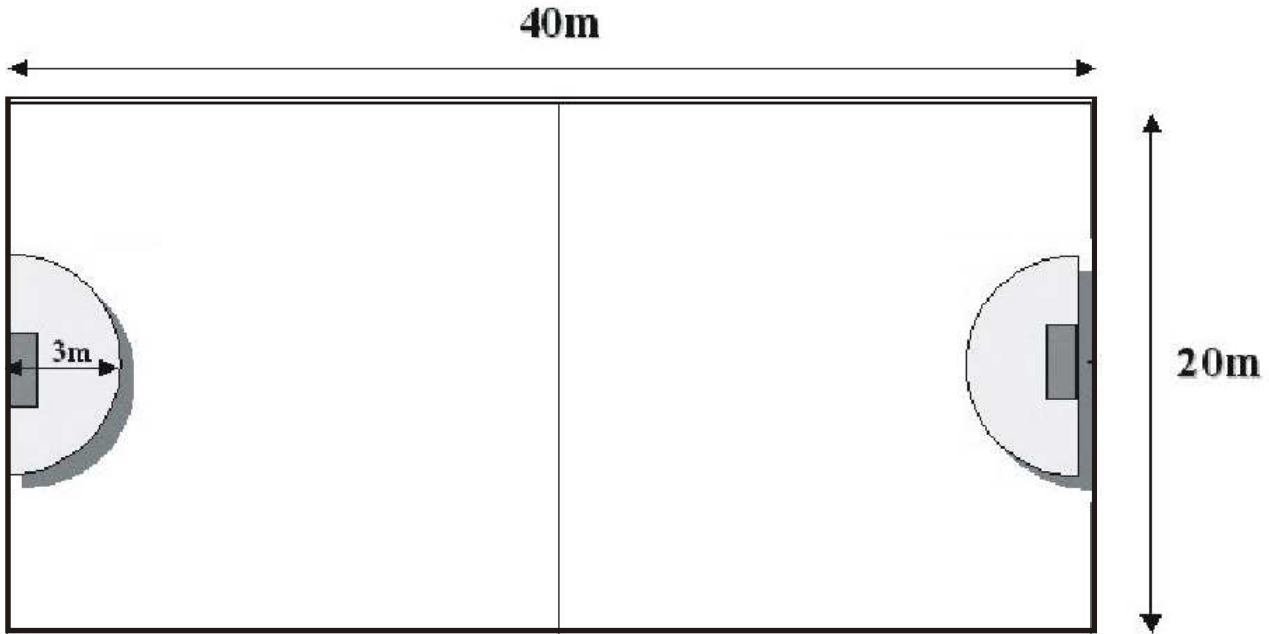
USEP-03

LA CROSSE QUÉBÉCOISE

Règlement USEP 2009

1. LE TERRAIN DE JEU

On peut estimer qu'un rectangle de 40m x 20m offre les meilleures possibilités de jeu.

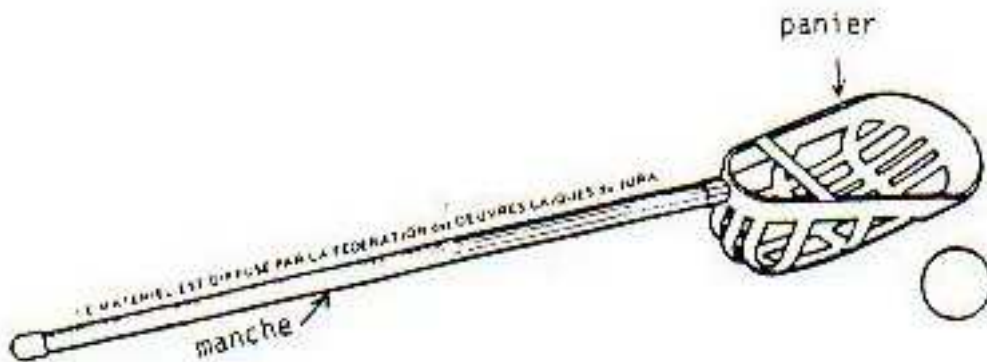


La zone placée devant les buts est réservée au gardien.

En cas de faute grave, un lancer est effectué à une distance située à 8m du but.

2. L'ÉQUIPEMENT

1 couleur par équipe – 1 crosse par joueur – 1 balle en plastique mou.



3. LES ÉQUIPES

Elles sont composées de 6 joueurs dont 1 gardien.

On pourra mettre un ou deux remplaçants.

Entrée et sortie des joueurs libres.

4. LA PARTIE

La durée de la partie est déterminée (8 à 10 minutes). Il n'y a jamais d'arrêt de jeu, ni à l'occasion d'un but, ni aux changements de joueurs ou sorties de balles.

5. L'ARBITRAGE

Une équipe d'arbitrage est composée de 6 arbitres.

Un arbitre de champ (avec un sifflet) aidé :

Un chronométreur général qui chronomètre le temps du match.

1 secrétaire qui note les buts et enregistre les résultats.

1 juge de temps pour les 30 secondes (on compte jusqu'à 30) et pour les 5 secondes (on compte jusqu'à 5). Ce deuxième volet est le plus important.

2 juges de but (ils sont situés près des buts) et jugent de la validité du but. Si possible, ils disposent d'un drapeau qu'ils lèvent quand il y a but. L'arbitre de champ les consulte avant de valider le but.

6. LES RÈGLES GÉNÉRALES DU JEU

- Le jeu débute par un tirage au sort. L'équipe qui le gagne aura la balle pour débiter.
- Après un but, le gardien remet la balle en jeu depuis sa zone au signal de l'arbitre.
- On ne peut pas toucher la balle avec la main. Si une telle faute est commise, la balle revient à l'équipe non fautive qui reprend le jeu aussitôt sans signal de l'arbitre.
- L'équipe non responsable de la sortie de la balle hors du terrain la remet en jeu. Le joueur qui effectue la remise en jeu a le choix entre passer la balle ou s'engager en courant dans le jeu.
- Si la balle est libre (sur le sol), le premier joueur à la couvrir de son panier en devient le porteur. **Les joueurs adverses doivent lui laisser un rayon d'autonomie de 2m.**
- La tenue de la crosse s'effectue **obligatoirement à deux mains.**

7. LES RÈGLES DE JEU POUR L'OFFENSIVE

- **L'équipe** en possession de la balle dispose de **30 secondes** pour tirer au but, sinon la balle revient à l'équipe adverse.
- **Un joueur** ne peut garder la balle en sa possession plus de **5 secondes** sinon la balle est remise à l'équipe adverse.
- Lorsqu'un joueur est en possession de la balle, **il doit courir (pendant 3 secondes au maximum) ou rester immobile pour effectuer une passe. En aucun cas, il n'est permis de marcher.** En cas de faute (ou de temps dépassé), la balle est remise à l'équipe adverse.
- Le gardien de but ne peut recevoir une passe de l'un de ses joueurs s'il se trouve à l'intérieur de sa zone. Si une telle faute est commise, la balle est remise à l'équipe adverse dans le coin du terrain.
- **Zone de but** : Seul le gardien a droit d'être dans la zone de but. Ni les attaquants, ni les défenseurs n'ont le droit d'y pénétrer. Faute en cas de pénétration. Lors d'un tir, la crosse de l'attaquant peut pénétrer dans l'espace aérien de la zone. Lorsqu'une balle roule au sol, seul le gardien peut la récupérer.

8. LES RÈGLES DE JEU POUR LA DÉFENSE

- **Aucun contact physique violent n'est autorisé** (corps à corps, crosse à corps). L'attaquant molesté en zone offensive obtient un lancer à l'endroit de la faute. Le fautif est exclu temporairement du terrain pendant 1 minute.
- **Touche** : C'est la position de la balle par rapport aux lignes du terrain qui détermine ou non la sortie en touche.
- **Gardien** : Le gardien peut arrêter la balle avec ses mains ou avec toute autre partie de son corps. Il peut même poser sa crosse. Par contre le renvoi se fait à l'aide de la crosse seulement.

Crosse québécoise

Quelques idées pour la préparation de l'activité

Partager la séance en 3 temps :

Temps de manipulation

Temps de jeu à effectif réduit ou à jeu orienté (attaque –défense)

Temps de jeu avec les règles et arbitrage enfant.

Quelques idées pratiques

Partager la classe en 3 équipes (2 jouent, 1 arbitre)

Pour les buts 2 jalons et de la rubalise (2 m de largeur sur 1m50 de hauteur)

Attention à la sécurité

Crosse tenue à 2 mains et espace de liberté de 2m autour du joueur qui est en possession de la balle.

Idées pour les jeux de manipulation :

N°1. 2 lignes face à face – lancer – rattraper (au sol en couvrant – en l'air avec la crosse).

N°2 : jeux de tir varier les angles et les distance de tir / avec et sans gardien.

N°3 : jeux de passes relais parcourir une certaine distance en faisant des passes / varier la distance entre les joueurs. On peut faire une compétition de rapidité entre deux équipes.

N°3 Passe à 5 (ou à 10) : sans opposant / un seul opposant / 2 équipes mêlées. La balle est perdue quand elle est capturée par l'autre équipe (en l'air ou au sol). Le décompte repart à 0.

N°4 Tir ou passe de précision. La difficulté n'est pas tant la force que la précision. Faire des jeux où on tire (ou passe) dans des zones précises.

N°5 : Jeux d'enchaînement course 3 secondes et tir (face au but ou en gagne-terrain).

Idées pour jeux à effectif réduit ou en attaque-défense

N°6 : on peut remplacer le gardien et le but par un capitaine qui doit attraper la balle pour qu'il y ait but. Plus simple encore, envoyer la balle dans une zone sans gardien.

N°7 : jeu orienté (attaque-défense) avec plus d'attaquants que de défenseurs (4 att et 2 déf).

N°8 : jeu orienté (attaque-défense) avec défenseurs placés derrière les attaquants par rapport au but (ce qui oblige les attaquants à s'organiser rapidement et vers l'avant et les défenseurs à revenir en position en défense rapidement.

N°9 : thèque avec la crosse.