

GUIDE DE SURVIE DES NOUVEAUX ENTRAÎNEURS

Association
canadienne
de crosse



Canadian
Lacrosse
Association



Programme
national de
certification des
entraîneurs

VERSION DE
2015

REMERCIEMENTS

L'Association canadienne de crosse tient à remercier les personnes suivantes pour leur contribution:

Duane Bratt

Mike Marshall

Ashley Raaymakers

Ross Ste-Croix

Sean Steinwald

Association canadienne de crosse

18 rue Louisa, bureau 310
Ottawa, ON K1R 6Y6

613-260-2028

info1@lacrosse.ca
www.lacrosse.ca

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.

Cette ressource a été produite grâce au soutien financier de l'ACE

© Droit d'auteur conjoint (2015) de l'Association canadienne de crosse et de l'Association canadienne des entraîneurs.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous toute forme ou par tout moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout système de mise en mémoire ou de récupération de l'information sans la permission écrite de l'Association canadienne de crosse.

IMPRIMÉ AU CANADA



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Health and
Wellness



Les programmes de cet organisme sont subventionnés
en partie par le gouvernement du Canada

Canada

TABLE DES MATIÈRES

Vue d'ensemble de la crosse	2
La crosse en enclos	3
La crosse au champ masculine	4
La crosse au champ féminine	5
L'Association canadienne de crosse	6
Associations membres	7
Le PNCE de l'ACC	8
Habiletés fondamentales	14
Plans d'entraînement	35
Plans saisonniers	37
Ressources supplémentaires	verso

VUE D'ENSEMBLE DE LA CROSSE

Depuis des siècles, les Canadiens pratiquent le sport excitant de la crosse. L'action, l'agilité et le travail d'équipe de la crosse aident les joueurs à acquérir les habiletés voulues pour rester actifs durant toute leur vie.

La crosse n'est pas difficile à apprendre et elle enseigne un certain nombre d'habiletés fondamentales que les jeunes athlètes peuvent appliquer à n'importe quel sport. La course constante et la dynamique du jeu accroissent l'endurance et la dextérité, tandis que le lancer, la réception et la passe améliorent les utiles habiletés de coordination.

La crosse est uniquement canadienne, ayant été conçue au Canada et jouée il y a plusieurs siècles par les Iroquois et les Ojibways en reconnaissance de leur Créateur et dans le but d'honorer leurs aînés. Plus récemment, la crosse a été nommée sport national d'été du Canada par une loi du Parlement en 1994.

Il y a trois disciplines de la crosse régies par l'ACC :

- La crosse en enclos
- La crosse au champ masculine
- La crosse au champ féminine

LA CROSSE EN ENCLOS

La crosse (en enclos) se joue sur un terrain de la taille normale d'une patinoire, chaque équipe ayant 6 joueurs (un gardien de but et cinq joueurs de champ) sur le terrain en même temps. La stratégie de la crosse en enclos ressemble à celle du basket-ball, les cinq joueurs de champ participant à la fois à la défensive et à l'offensive. La vitesse et l'excitation causées par le fait qu'il y a un tir obligatoire toutes les trente secondes au maximum ajoutent à l'attrait du jeu. La combinaison de l'action et de la réaction rend la crosse aussi agréable à jouer qu'à regarder.

On ne joue pratiquement à la crosse en enclos qu'au Canada. On y organise tous les ans des championnats nationaux dans sept catégories. La coupe Minto récompense la meilleure équipe junior (17 à 21 ans), tandis que l'équipe championne de la catégorie senior (plus de 21 ans) se voit attribuer la coupe Mann.



CROSSE AU CHAMP MASCULINE

La crosse au champ masculine se joue à l'extérieur sur un terrain de 100 m x 55 m et compte 10 joueurs (1 gardien de but, 3 défenseurs, 3 milieux de terrain et 3 attaquants) simultanément sur le terrain. Les habiletés fondamentales de la crosse au champ, à savoir les passes et les attrapés, ainsi que la nature physique du jeu, ressemblent beaucoup à celles de la crosse en enclos. Mais leur style de jeu et leur stratégie sont différents. En crosse au champ, il n'y a pas d'obligation de tirer dans les 30 secondes, si bien que le jeu est plus stratégique et qu'il repose davantage sur la possession et le contrôle de la balle.

Tous les quatre ans, la Fédération internationale de crosse organise un Championnat du monde aux niveaux junior et senior. Traditionnellement, le Canada dispute la suprématie mondiale aux États-Unis.



CROSSE AU CHAMP FÉMININE

La crosse féminine est un jeu rapide et continu qui est facile à comprendre et à regarder. Il se joue sur un terrain de 100 m x 55 m, chaque équipe ayant douze joueuses à la fois sur le terrain. Contrairement à la crosse au champ masculine, la crosse féminine est un sport sans contact. Il n'y a pas de mise en échec agressive, ni avec le bâton, ni avec le corps, si bien que le jeu met davantage l'accent sur une technique rapide et sophistiquée axée sur le mouvement de la balle.

La Fédération internationale des associations de crosse féminine organise et sanctionne tous les quatre ans un Championnat du monde aux niveaux senior et junior. Le Canada se classe constamment parmi les quatre premiers et ses performances lors des deux dernières éditions du Championnat laissent augurer de grandes choses à venir.



Association
canadienne
de crosse



Canadian
Lacrosse
Association

L'ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE (ACC)

L'ACC est l'organisme national directeur de crosse.

Voici certains des services qu'elle offre à ses membres :

- organisation et mise en œuvre du programme de l'équipe nationale;
- organisation et présentation des championnats nationaux;
- production de ressources pour l'entraînement et l'arbitrage;
- production de ressources pour le développement des athlètes;
- gestion des transferts interprovinciaux de joueurs;
- production du bulletin électronique bimestriel Sticks & Stones.

Contactez-nous

Association canadienne de crosse

18 rue Louisa, bureau 310
Ottawa, ON K1R 6Y6

Tel: 613-260-2028

E-mail: info1@lacrosse.ca

Website: www.lacrosse.ca

ASSOCIATIONS MEMBRES

Nos AM régissent la crosse dans leurs provinces et régions désignées.

Voici certains des services qu'elles offrent à leurs membres :

- organisation et mise en œuvre des programmes des équipes provinciales;
- organisation et présentation des championnats provinciaux;
- organisation et présentation de cours sur l'entraînement et l'arbitrage;
- distribution de ressources sur l'entraînement, l'arbitrage et le développement des athlètes.

LISTE DES ASSOCIATIONS MEMBRES

BC Lacrosse Association

604-421-9755

info@bclacrosse.com

Fédération de crosse du Québec

450-464-6606

crosse@crosse.qc.ca

Alberta Lacrosse Association

780-422-0030

info@albertalacrosse.com

Lacrosse New Brunswick

506-654-1098

majorlac@nbnet.nb.ca

Saskatchewan Lacrosse Association

306-780-9216

lacrosse@sasktel.net

ed@sasklacrosse.net

Lacrosse Nova Scotia

902-425-5450, poste. 310

lacrosse@sportnovascotia.ca

Manitoba Lacrosse Association

204-925-5684

lacrosse@sportmanitoba.ca

Lacrosse Prince Edward Island

902-964-2814

info@lacrossepei.ca

Ontario Lacrosse Association

416-426-7066

peter@ontariolacrosse.com

First Nations Lacrosse Association

315-715-4414

merank44@hotmail.com

PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS (PNCE) DE L'ACC

Les entraîneurs et entraîneuses sont des mentors et mentores, des motivateurs et motivatrices et des chefs de file. Tout comme les parents et les enseignants et enseignantes, ils ont une influence profonde sur l'avenir de nos enfants. C'est une responsabilité importante dont les deux millions d'entraîneurs et d'entraîneuses du Canada s'acquittent avec passion et dévouement.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) donne aux entraîneurs et entraîneuses la confiance nécessaire pour réussir. Les ateliers du PNCE confèrent non seulement des habiletés techniques propres au sport, mais aussi des aptitudes pour le leadership et la prise de décisions.

La formation du PNCE ouvrira la porte à de nouvelles possibilités en entraînement et dans la vie.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION DU PNCE?

Les ateliers du PNCE sont conçus pour combler les besoins de tous les types d'entraîneurs et d'entraîneuses. Le PNCE offre des ateliers qui vous conviennent, que vous songiez à vous lancer dans l'entraînement de l'équipe communautaire de votre enfant ou que vous soyez déjà l'entraîneur en chef ou l'entraîneuse en chef d'une équipe nationale.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL Y CONSACRER?

La formation du PNCE n'exige pas beaucoup de temps. Les différents ateliers durent une soirée et certains ateliers peuvent même dorénavant être suivis en ligne, au moment qui vous convient.

OÙ DOIS-JE COMMENCER?

Il est facile d'entreprendre le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et de demeurer motivé(e) tout au long du développement des habiletés en entraînement.

Résumé du cheminement de formation des entraîneurs de L'ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE (2015)

ÉTAPE 1

FORMATION DANS LE CONTEXTE SPORT COMMUNAUTAIRE – DÉVELOPPEMENT

1. Assistez à un stage du contexte Sport communautaire – Développement de la discipline particulière (administré par l'AM) – vous êtes formé.
- ou
2. Faites une demande pour le programme accéléré du stage du contexte Sport communautaire – Développement de la discipline particulière (normes minimales exigées), faites approuver le programme accéléré et terminez avec succès le cahier d'exercices de l'entraîneur pour ce contexte – vous êtes formé.

ÉTAPE 2

FORMATION DANS LE CONTEXTE COMPÉTITION – INTRODUCTION

** un entraîneur doit être formé dans le contexte Sport communautaire –
Développement avant d'amorcer sa formation dans le contexte
Compétition – Introduction*

1. Assistez à un stage du contexte Compétition – Introduction de la discipline particulière (administré par l'AM) – vous êtes en cours de formation.
2. Faites le module en ligne de sensibilisation aux commotions, *Prendre une tête d'avance*, – vous êtes toujours en cours de formation.
3. Terminez avec succès le cahier d'exercices de l'entraîneur pour ce contexte – vous êtes formé.

CERTIFICATION DANS LE CONTEXTE COMPÉTITION – INTRODUCTION

** un entraîneur doit être formé dans les contextes Sport communautaire
– Développement ET Compétition – Introduction avant de
pouvoir être certifié dans ce contexte*

1. Faites le module en ligne de prise de décisions éthiques du contexte Compétition – Introduction, *Prise de décisions éthiques (PDE)* – vous êtes toujours formé.
2. Faites évaluer une séance d'entraînement en personne ou sur vidéo par un évaluateur certifié de crosse (administré par l'intermédiaire de l'AM) – vous êtes à présent certifié.

À NOTER

- a) Les entraîneurs de l'équipe nationale peuvent faire une demande pour le programme accéléré du stage Compétition – Introduction, s'ils se qualifient.
- b) Les entraîneurs certifiés du stage Compétition – Introduction sont tenus d'accumuler 20 points de perfectionnement professionnel des entraîneurs à chaque cycle de 5 ans afin de maintenir un statut actif (à compter de janvier 2014).

FORMATION DANS LE CONTEXTE COMPÉTITION – DÉVELOPPEMENT

** un entraîneur doit être formé dans le contexte Sport communautaire – Développement ET formé ou certifié dans le contexte Compétition – Introduction avant de pouvoir amorcer sa formation dans ce contexte*

1. Assistez aux stages A, B et C du contexte Compétition – Développement de l'ACC pour la discipline particulière ainsi qu'aux modules multisports (*1. Prise de décisions éthiques, Diriger un sport sans dopage, Prévention et récupération, Développement des qualités athlétiques*), vous êtes en cours de formation.
2. Terminez avec succès le portfolio du contexte Compétition – Développement de la discipline particulière – vous êtes à présent formé.

CERTIFICATION DANS LE CONTEXTE COMPÉTITION – DÉVELOPPEMENT

** un entraîneur doit être formé dans le contexte Sport communautaire – Développement, formé ou certifié dans le contexte Compétition – Introduction et formé dans le contexte Compétition – Développement avant de pouvoir être certifié dans ce contexte*

1. Faites les modules en ligne du contexte Compétition – Développement, *Prise de décisions éthiques (PDE)*, La crosse sans drogue et Gestion des conflits – vous êtes toujours formé.
2. Faites évaluer deux séances d'entraînement (Offrir un soutien aux athlètes durant l'entraînement et Analyse de la performance) et un match (Soutenir l'expérience de compétition) en personne ou sur vidéo par un évaluateur certifié de crosse – vous êtes à présent certifié.

À NOTER

- a) Les entraîneurs formés et certifiés dans le contexte Compétition – Développement sont tenus d'accumuler 20 points de perfectionnement professionnel des entraîneurs à chaque cycle de 5 ans afin de maintenir un statut actif (à compter de janvier 2014)

SPORT COMMUNAUTAIRE

Initiation communautaire

CONDITIONS PRÉALABLES : aucune

COMPREND : stage

RECOMMANDÉ POUR : Mini-atomes/Atomes (enclos)

Développement communautaire

CONDITIONS PRÉALABLES : aucune

COMPREND : stage, cahier d'exercices (facultatif)

EXIGÉ POUR : novices-pee wee au niveau du club (enclos), niveau du club jusqu'à midget (champ masc.); niveau du club jusqu'à 17 ans (champ fém.)

COMPÉTITION

Compétition-introduction

CONDITIONS PRÉALABLES : statut « formé » en développement communautaire

COMPREND : stage, cahier d'exercices, évaluation en personne, Prise de décisions éthiques, Prendre une tête d'avance

EXIGÉ POUR : équipes provinciales; bantam et niveau supérieur au niveau du club (enclos), junior et niveau supérieur au niveau du club (champ masc.), moins de 19 ans et niveau supérieur au niveau du club (champ fém.)

*Compétition-développement**

CONDITIONS PRÉALABLES : statut « formé » en développement communautaire

COMPREND : stage en 3 parties, 3 modules multisports, dossier, 3 tests en ligne, 3 évaluations en personne

EXIGÉ POUR : entraîneurs de l'équipe nationale

* en date du 1er janvier 2015, la documentation de Compétition-Développement n'est offerte que pour la discipline de crosse en enclos.

Pour vous inscrire à un cours du PNCE de l'ACC, veuillez contacter votre association membre.

Prendre une tête d'avance en sport

Renseignez-vous
sur les commotions

Cliquez ici



PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE

Conçus pour vous permettre d'acquérir les connaissances et les habiletés dont vous avez besoin pour assurer la sécurité de vos athlètes, ces modules de perfectionnement professionnel du PNCE sauront vous renseigner sur les commotions cérébrales!

Pour commencer, vous avez besoin d'un No de PNCE. Si vous n'avez jamais suivi de cours du PNCE et avez besoin d'un No de PNCE, enregistrez-vous dans Le Casier.

Il vous faudra environ 60 à 90 minutes pour terminer un module. Chaque module complété sera inscrit dans votre relevé d'entraîneur(e) comme activité de perfectionnement professionnel.

Maintien de la certification

L'Association canadienne des entraîneurs et l'Association canadienne de crosse sont d'avis qu'il est important que les entraîneurs et les entraîneures titulaires d'une certification du PNCE participent à des programmes de perfectionnement professionnel qui font la promotion de valeurs telles que l'apprentissage continu et le partage de connaissances dans le domaine de l'entraînement.

Votre relevé assure le suivi de vos activités de perfectionnement professionnel et de vos points dans Le casier. Dans le cadre de leur engagement continu envers l'entraînement, tous les entraîneurs certifiés seront tenus de maintenir leur certification en accumulant des points de perfectionnement professionnel, au cours d'une période donnée. Cliquez sur le bouton de « Perfectionnement professionnel » (à droite) pour des renseignements sur le perfectionnement professionnel.

Seuls les entraîneurs certifiés dans le contexte Compétition-Introduction ou un contexte de niveau plus élevé sont tenus d'accumuler des points de perfectionnement professionnel pour maintenir leur certification. Les entraîneurs doivent accumuler 20 points dans chaque cycle de perfectionnement professionnel (PP) de cinq ans. Le cycle de cinq ans commence dès qu'un entraîneur devient certifié dans le contexte Compétition-Introduction; pour les entraîneurs qui ont été certifiés avant 2014, le cycle de PP de cinq ans a commencé le 1er janvier 2014 et se terminera le 31 décembre 2018. Pour plus de renseignements à propos de la politique sur le maintien de la certification propre à la crosse, veuillez consulter la section 22 du Manuel d'exploitation de l'ACC, tout particulièrement la politique 22.2.

ACTIVITÉS DE CROSSE POUR LE MAINTIEN DE LA CERTIFICATION		
TYPE D'ACTIVITÉ	COMBIEN DE POINTS?	EXEMPLES D'ACTIVITÉ
Activité du PNCE	5 points	Stage d'entraînement, cahier d'exercices ou évaluation
Activité ne faisant pas partie du PNCE, présentée par un partenaire	1 point par heure, jusqu'à un maximum de 3 points par activité	Réunion du Comité de l'entraînement de l'ACC
Activité ne faisant pas partie du PNCE, non présentée par un partenaire		Formation en RCP ou en secourisme de la Croix-Rouge
Entraînement actif	1 point par année	Entraînement d'une équipe pendant une saison
Apprentissage autodirigé	Maximum de 3 points par cycle de PP de 5 ans	Assister à un symposium sur l'entraînement dans un autre pays

HABILETÉS FONDAMENTALES

La position de base

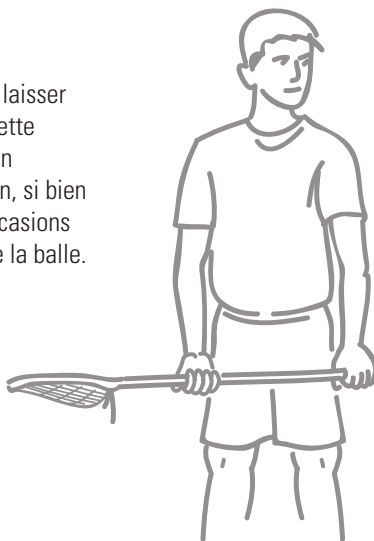
MÉTHODE

- La main inférieure est placée à l'extrémité du bâton, et la main dominante ou supérieure est placée n'importe où entre l'extrémité et la gorge du bâton, en fonction de l'utilisation de celui-ci. Ainsi la position de la main supérieure sera différente pour les réceptions, le bercement, les lancers, les tentatives d'interception et les mises en échec.
- En position de base, la tête du bâton est au niveau de l'épaule, la main supérieure près de la gorge et la main inférieure à l'extrémité du bâton.



ERREURS FRÉQUENTES

- La façon naturelle de tenir le bâton est de laisser ses bras pendre. Si le joueur s'habitue à cette position, il lui sera très difficile de rester en position de base quand il sera sur le terrain, si bien qu'il finira par manquer de nombreuses occasions de conserver ou d'obtenir la possession de la balle.



Récupération

MÉTHODE

- Placer le coup-de-pied du pied droit à côté de la balle (gauche pour les joueurs de gauche).
- Plier les genoux pour que l'extrémité du bâton se trouve aussi basse que possible, garder la tête baissée et les yeux sur la balle.
- Pousser sur l'arrière du pied pour accélérer jusqu'à la balle.
- Retourner à la position de base.



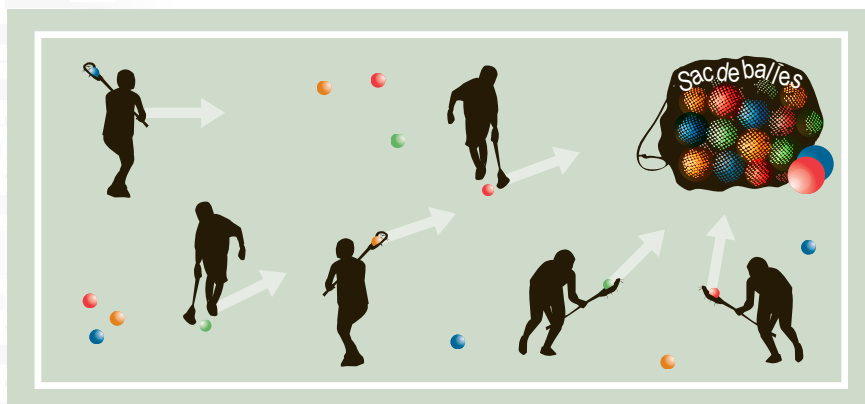
ERREURS FRÉQUENTES

- Ne pas plier les genoux.
- Le manche du bâton tenu plus à la verticale que parallèle au sol.
- Ne pas accélérer avec la tête du bâton jusqu'à la balle en poussant sur la jambe arrière.

EXEMPLES D'EXERCICES

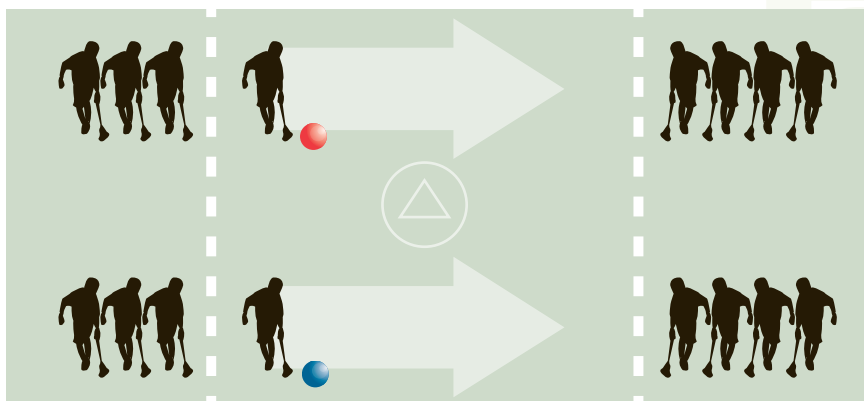
Sac de balles

- Disperser les balles partout sur l'aire de jeu.
- Au coup de sifflet, les athlètes se mettent à courir et récupèrent une balle, se rendent en courant au sac de balles tout en berçant la balle, puis la laissent tomber dans le sac.
- Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de balles.



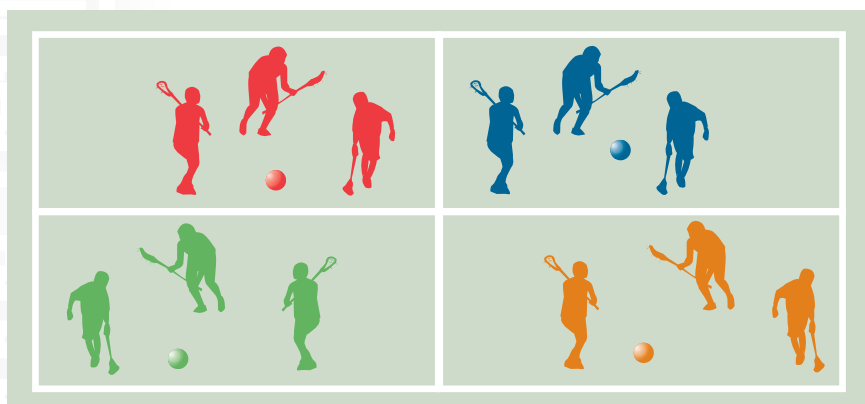
Course de relais avec récupération

- Répartir les athlètes en équipes d'environ 8 athlètes.
- Aligner 4 athlètes à une extrémité et les 4 autres athlètes à une distance de 10 à 20 m du reste de leur équipe.
- Les balles se trouvent toutes à la même extrémité, en possession du premier athlète de chaque file. La balle se trouve au sol devant l'athlète et il doit la récupérer.
- L'athlète se rend ensuite en courant vers son coéquipier devant l'autre file et met la balle au sol devant lui.
- L'athlète récupère la balle et on recommence jusqu'à ce que tous les athlètes soient de retour à leurs positions de départ et assis.



Compte de récupérations

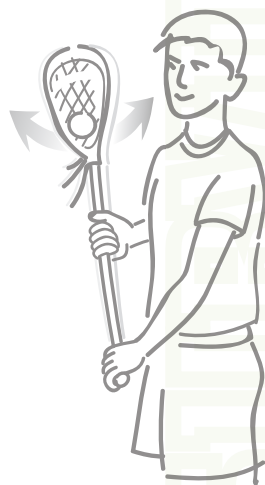
- Diviser le gymnase en quatre quartiers (ou l'équivalent s'il ne s'agit pas d'un gymnase). Une équipe dans chaque quartier.
- Chaque équipe a une balle au sol et doit la récupérer autant de fois que possible en 2 minutes.
- Chaque membre de l'équipe doit récupérer la balle avant qu'un membre ne puisse la récupérer une deuxième fois.
- Les équipes comptent le nombre de fois qu'ils ont récupéré la balle en 2 minutes.



Bercement

MÉTHODE

- Garder la main inférieure détendue afin de permettre la rotation du manche.
- Placer la main près de la gorge.
- Placer les deux pouces le long du manche, mais non autour de lui.
- Lorsque le bras bouge vers l'arrière, étendre le poignet. Lorsque le bras bouge vers l'avant, fléchir le poignet, créant ainsi un mouvement de bercement ou de balancement.
- Les bras devraient être gardés près du corps.



ERREURS FRÉQUENTES

- Bouger continuellement le bras et ne pas fléchir le poignet.
- Tension dans le poignet.
- Manque de coordination.

EXEMPLES D'EXERCICES

Bercement

- Tous les athlètes doivent vous faire face avec leurs bâtons levés et leurs balles au sol.
- Faire tout d'abord une démonstration du mouvement de bercement, que font ensuite les athlètes sans balle. Les athlètes doivent faire le bercement avec la main gauche, puis la main droite au haut.
- Les athlètes s'exercent avec une balle. Une fois qu'ils sont à l'aise debout pour faire le bercement, ils doivent essayer de marcher en faisant le bercement.

Figure 1

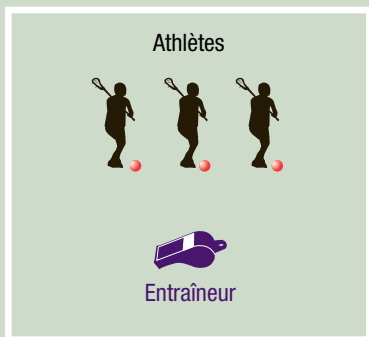
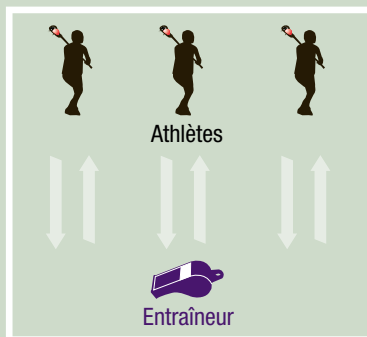
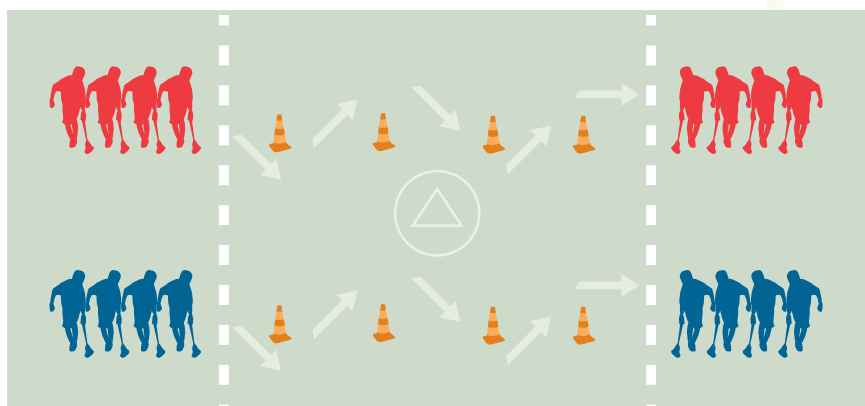


Figure 2



Exercices de navette – Zigzag de bercement

- Répartir les athlètes en groupes d'au moins 8.
- Les athlètes forment 2 rangées de 4, à une distance de 20m l'une de l'autre et se faisant face.
- Placer à intervalles 4 cônes entre les groupes de quatre pour que les athlètes zigzaguent entre eux.
- Au coup de sifflet, les athlètes se mettent à courir en direction de l'autre rangée et zigzaguent entre les cônes.
- Lorsque l'athlète atteint la rangée opposée, c'est au tour du premier athlète de cette rangée.



Bercement avec Monsieur le loup

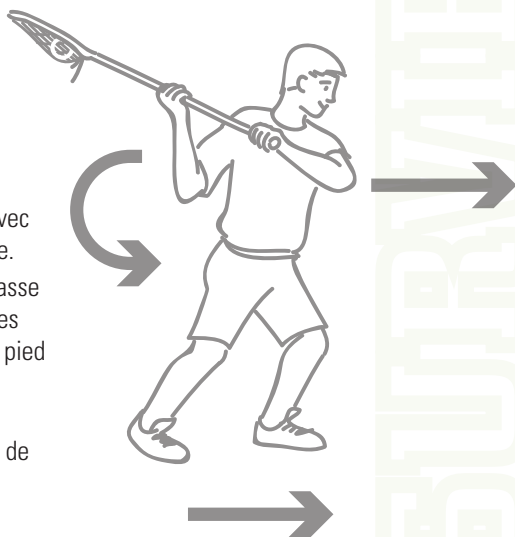
- Les athlètes s'alignent à une extrémité de l'aire de jeu avec leurs bâtons et leurs balles.
- Un volontaire ou un athlète est Monsieur le loup.
- Les athlètes demandent « Quelle heure est-il Monsieur le loup? »
- Monsieur le loup dit l'heure, p. ex. 7 heures, et les athlètes doivent avancer de 7 pas tout en berçant la balle.
- Lorsque Monsieur le loup dit que c'est l'heure du dîner, les athlètes essaient de se rendre à l'autre extrémité sans échapper leurs balles ni se laisser toucher par Monsieur le loup.
- Les athlètes qui échappent leurs balles ou se font toucher se joignent à Monsieur le loup dans la meute de loups.



Passe

MÉTHODE

- Se tourner pour que les épaules fassent face à la cible.
- Étendre les bras droit derrière avec les épaules pointant vers la cible.
- Commencer le mouvement de passe par la rotation des hanches et des épaules en faisant un pas sur le pied droit.
- Faire un mouvement d'accompagnement en direction de la cible.



ERREURS FRÉQUENTES

- S'aligner avec la poitrine face à la cible.
- Pousser avec la main supérieure.
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force.
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant.
- Faire la passe du mauvais pied.

EXEMPLES D'EXERCICES

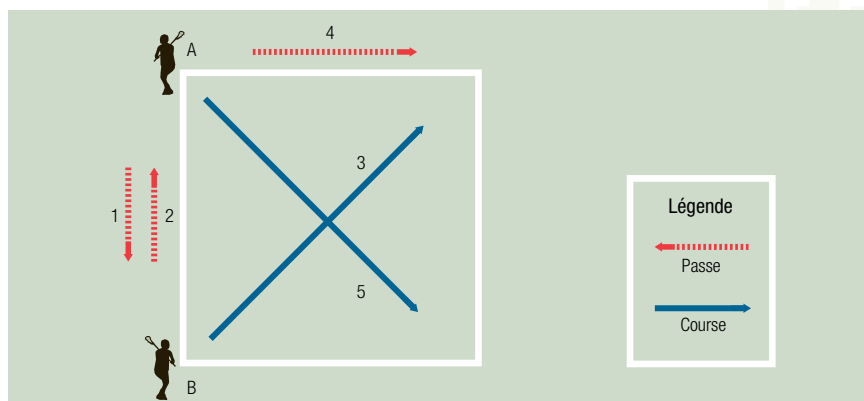
Passes consécutives

- Chaque équipe forme 2 rangées se faisant face l'une à l'autre à une distance de 5 m.
- L'athlète au bout d'une rangée est en possession d'une balle.
- L'équipe passe la balle en décrivant un zigzag le long de la rangée.
- Lorsque c'est au tour du dernier coéquipier, il ramène la balle au départ en décrivant un zigzag et on continue.
- Si l'athlète échappe la balle, il la ramasse et recommence à partir de cet endroit.
- De retour au départ, changer de bâton et recommencer l'exercice.
- L'équipe qui compte le plus grand nombre de passes consécutives gagne.



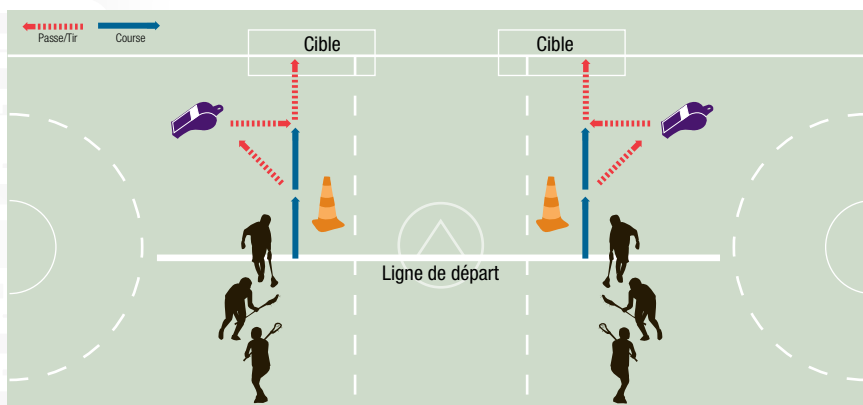
Passe et va

- Répartir les athlètes deux par deux.
- Délimiter un carré de 10 m pour chaque équipe d'athlètes.
- Les athlètes se placent près d'un cône, l'un en face de l'autre.
- L'athlète en possession de la balle (A) fait une passe directement à son partenaire.
- Après la passe, l'athlète qui attrape la balle (B) la retourne et sprinte en diagonale à l'autre cône aligné avec son partenaire.
- Lorsque l'athlète B atteint le cône, celui qui est en possession de la balle (A) fait maintenant une passe à son partenaire et sprinte de l'autre côté du carré jusqu'au cône en diagonale d'eux.
- Continuer pendant 30 secondes puis changer.



Passé en mouvement

- Répartir les athlètes en rangées égales.
- Placer un cône à une distance de 5 m devant chaque rangée en direction du but ou de la cible.
- Les athlètes se mettent à courir, font une passe à l'entraîneur ou au parent, reçoivent une passe de retour et font un lancer en direction du filet en gardant leurs pieds en mouvement.
- Après le lancer, ils retournent au bout de leur rangée.



Réception

MÉTHODE

- Commencer en position de base et glisser la main supérieure jusqu'à la gorge du bâton.
- Créer une cible en élevant le bâton avec la tête en haut et en direction du passeur.
- Bouger la tête comme un gant sur la trajectoire de la balle et guetter la balle qui tombe dans le bâton.
- Amortir la balle qui vient en ramenant le bâton en position de base lorsque la balle entre dans le bâton.



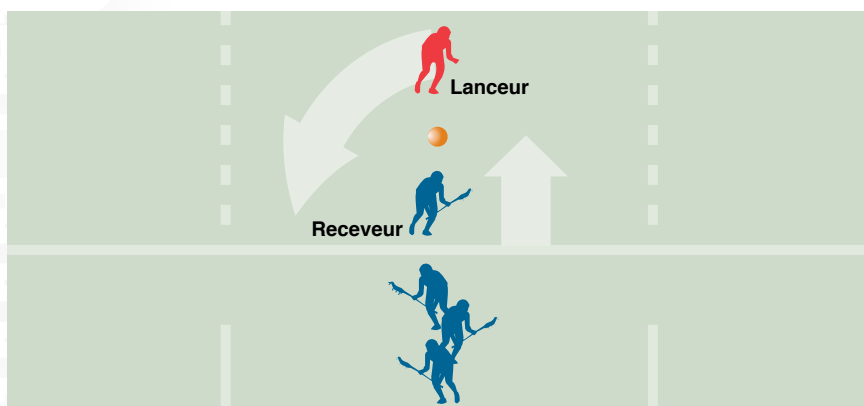
ERREURS FRÉQUENTES

- Frapper la balle au lieu de la laisser tomber dans la poche.
- Tournoyer le bâton au lieu d'amortir la balle.

EXEMPLES D'EXERCICES

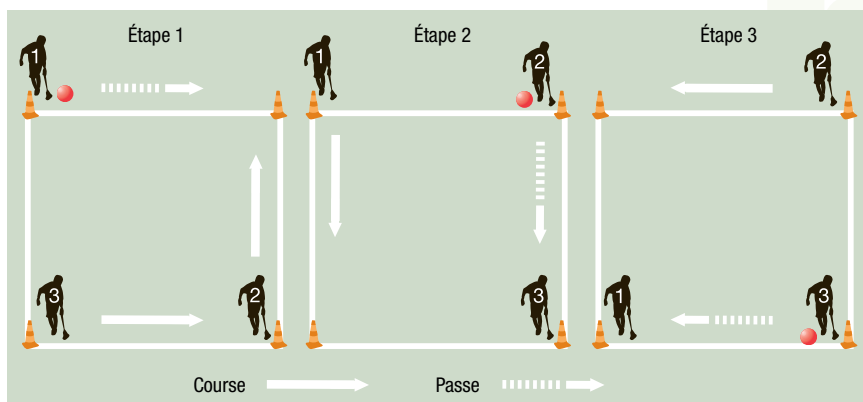
Navette de réception

- Un athlète se trouve à côté des cerceaux et des balles, les autres sont alignés de l'autre côté.
- Le premier athlète se met à courir vers l'athlète qui se trouve à côté des cerceaux et des balles.
- Le partenaire lance la balle (avec ses mains), l'athlète l'attrape avec son bâton, puis la place dans le cerceau.
- L'athlète qui a fait le lancer court jusqu'au bout de la rangée et l'athlète qui a fait la réception devient celui qui fait le lancer.



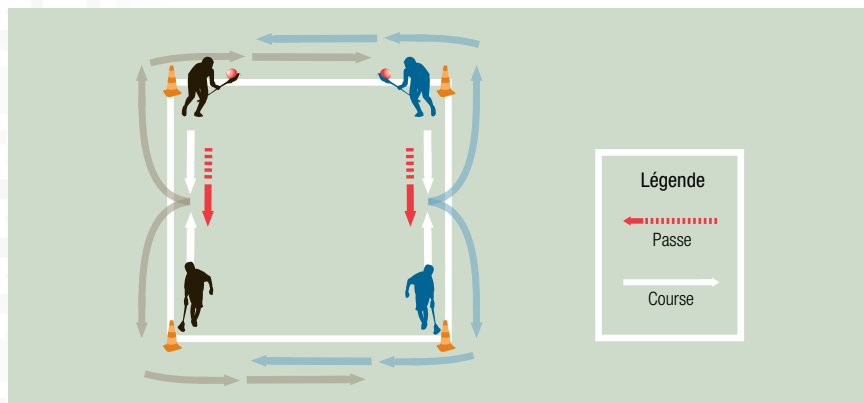
Carré à trois

- Placer 4 cônes pour former un carré de 20 m sur 20 m.
- 1 athlète se trouve à côté de 3 des 4 cônes.
- L'athlète 1 devant le cône libre est en possession de la balle.
- L'athlète 2 court vers le cône libre. L'athlète 1 en possession de la balle fait une passe à l'athlète 2 lorsqu'il arrive au cône.
- L'athlète 2 se tourne vers le cône d'où il vient tout juste de venir et fait une passe à l'athlète 3 qui doit courir jusqu'à ce cône.
- L'athlète 3 fait une passe à l'athlète 1, tandis que l'athlète 2 court vers le cône libre.
- Continuer pendant deux minutes, puis changer de direction.



Têtes levées!

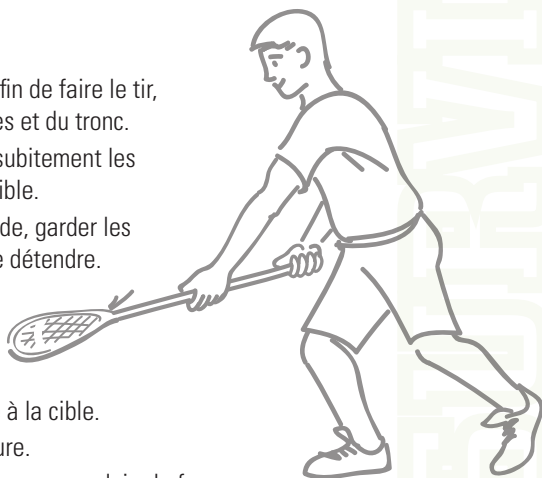
- Délimiter un carré d'environ 20 m sur 20 m. Athlètes en groupes de deux. 2 groupes par carré.
- Les partenaires se font face à côté d'un cône.
- La balle commence du même côté du carré pour les deux groupes.
- Les partenaires courent l'un vers l'autre.
- L'athlète sans la balle demande la passe.
- Après la passe, les athlètes font demi-tour et sortent du carré en courant pour se rendre de l'autre côté.
- Continuer pendant une minute, puis changer de partenaire.
- Répéter jusqu'à ce que tous les athlètes aient travaillé avec les trois autres dans leur carré.



Tir

MÉTHODE

- Pour exercer la force exigée afin de faire le tir, utiliser les muscles des jambes et du tronc.
- Pour plus de vitesse, tourner subitement les hanches pour faire face à la cible.
- Pour une plus grande exactitude, garder les mains molles et essayer de se détendre.



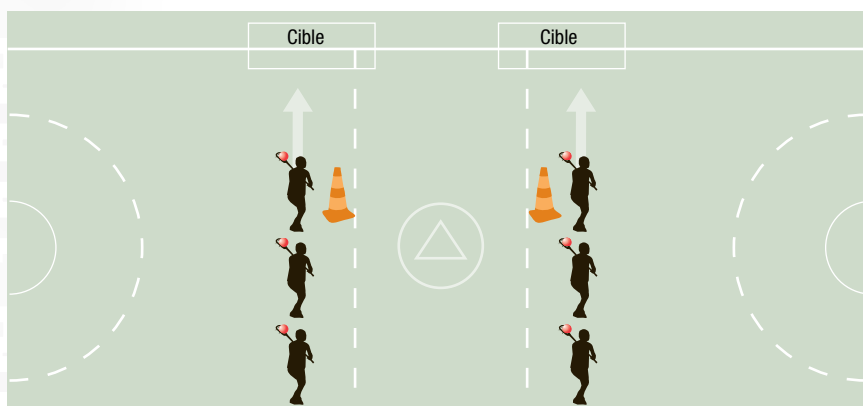
ERREURS FRÉQUENTES

- S'aligner avec la poitrine face à la cible.
- Pousser avec la main supérieure.
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force.
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant.
- Faire le tir du mauvais pied.

EXEMPLES D'EXERCICES

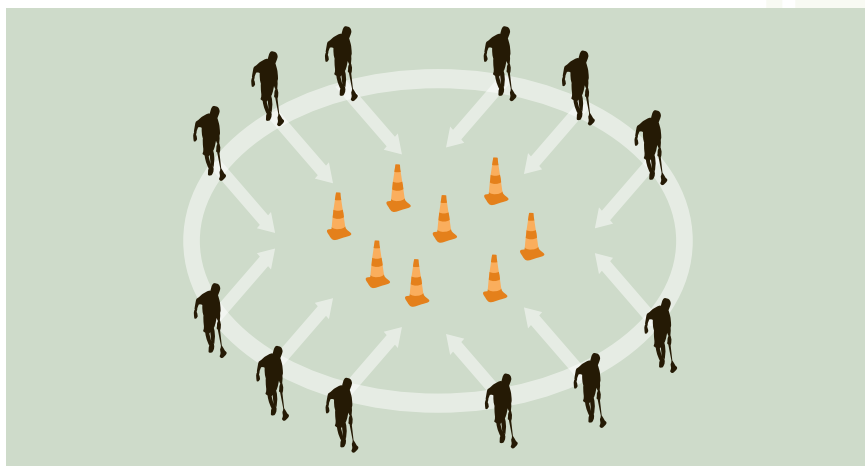
Tir avec bond

- L'idéal, si à l'intérieur, est de fixer les cerceaux aux murs avec du ruban et à diverses hauteurs en dessous de 5 pieds. Si vous êtes à l'extérieur et utilisez des filets, fixez les cerceaux ou les cibles au filet.
- Tracer une ligne, à 10 pieds du filet ou des cerceaux.
- Les athlètes se placent de sorte que leurs côtés font face au mur derrière la marque de 10 pieds avec une balle dans leur bâton.
- Le bras près de la cible est tenu haut et pointé vers la cible.
- Les pieds sont écartés d'un peu plus de la largeur des épaules.
- Les athlètes lancent la balle en direction de la cible et doit attraper sa balle avant que ce soit le tour de l'athlète suivant.
- Les athlètes doivent commencer tout d'abord de leur côté le plus fort, puis utiliser la main opposée.



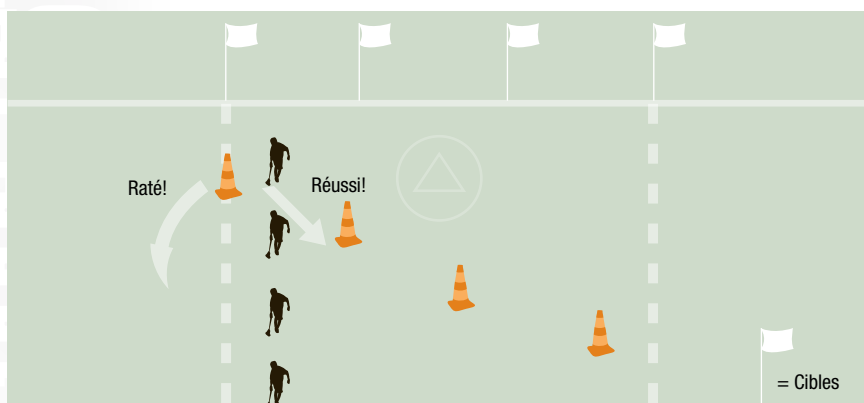
Renversement

- Placer debout les objets qui seront renversés.
- Faire un grand cercle autour des objets.
- Les athlètes tirent les balles en direction des objets afin de les renverser.
- Ils doivent récupérer une balle qui vient vers eux ou une balle à l'extérieur du cercle – ils ne peuvent pénétrer dans le cercle.
- Une fois tous les objets renversés, remettre debout les objets et refaire l'exercice plus rapidement.



Tir de baseball!

- Installer 4 cibles.
- Placer une série de cônes à différentes distances de la cible.
- Le cône le plus proche est un simple, le prochain est un double, le troisième est un triple et le dernier est un coup de circuit!
- Tous les athlètes commencent au premier cône.
- L'athlète fait un tir. S'il frappe la cible, il ramasse sa balle et se rend au prochain cône. S'il la rate, il ramasse sa balle et retourne au bout de la rangée.
- Une fois qu'un athlète exécute un coup de circuit, il retourne à la première rangée et essaie de faire un tir avec la main opposée.



PLANS D'ENTRAÎNEMENT

But et objectifs

- Commencez par énoncer le but de la séance d'entraînement et établissez quelques objectifs qui vous aideront à déterminer si la séance d'entraînement a eu ou non du succès

Échauffement

- 5 minutes
- Commencez chaque séance d'entraînement par une activité d'échauffement
- Concentrez-vous sur la circulation, l'étirement dynamique et la préparation mentale

Introduction d'habiletés

- 5 minutes
- Démontrez l'habileté, mettant en lumière les points d'enseignement fournis dans ce guide
- Passez en revue les erreurs courantes

Exercices

- Max. de 10 minutes par exercice
- Prévoyez organiser au moins 3 exercices
- Arrêtez le jeu pour corriger les erreurs à mesure que vous les constatez

Jeu

- 10 minutes
- Juste avant la récupération, terminez la séance d'entraînement par un jeu
- La crosse devrait toujours être AMUSANTE!

Récupération

- 5 minutes
- Concentrez-vous sur la revue mentale et l'étirement statique

Modèle de plan d'entraînement

PLANS DE SÉANCE N° 1		
Date : Heure : Endroit :		
But de la séance d'entraînement : Objectifs :		Rappels :
HEURE	ACTIVITÉ OU EXERCICE	ÉLÉMENTS CLÉS
	Échauffement :	
	Développement d'une habileté :	
	Pratique d'une habileté :	
	Conditionnement physique :	
	Retour au calme :	
Évaluation		Choses à travailler :

PLANS SAISONNIERS

Dans la plupart des cas, la crosse n'est pas le seul sport auquel l'athlète participe. La majorité des athlètes s'adonnent à toute une gamme d'autres activités qui les occupent, ce qui fait en sorte que la tâche d'entraîner et de préparer l'athlète et l'équipe pour une saison couronnée de succès est d'une importance primordiale. Un plan saisonnier bien préparé peut faire toute la différence.

Points à considérer

- **Durée de votre saison :** le nombre de mois peut être différent d'une division à l'autre et d'un calibre de jeu à l'autre.
- **Périodes d'entraînement :** bien qu'il y ait différents termes utilisés pour les périodes d'entraînement, ceux utilisés d'habitude sont avant-saison, saison et matchs hors-concours. Dans certains cas et selon de la complexité du programme, une période supplémentaire appelée après-saison peut être ajoutée. La durée de la période pendant laquelle les athlètes sont sous la direction du personnel d'entraînement déterminera la durée de l'avant-saison. La durée de la saison et des matchs hors-concours est déterminée par la ligue dans laquelle l'équipe participe, encore une fois cela dépend de la division et du calibre de jeu.
- **Tâches administratives :** cette caractéristique du plan rappellera à l'entraîneur toutes les tâches administratives qui doivent être accomplies afin d'assurer une année de jeu réussie.
- **Évaluations :** afin d'avoir un système d'entraînement qui produira les résultats nécessaires, l'entraîneur doit établir une « Ligne de début ». Il est impératif que le personnel d'entraînement fasse une évaluation des athlètes très tôt dans la saison (avant-saison) et qu'il puisse prévoir une autre séance deux semaines après le début de la saison. Une fois que la première évaluation est terminée, le personnel d'entraînement peut établir des plans d'entraînement qui traitent des aspects auxquels il faut prêter attention. Les évaluations de suivi permettront au personnel d'entraînement de véritablement savoir si les plans d'entraînement établis pour corriger les problèmes ont porté fruit et produisent les résultats nécessaires.
- **Préparation physique :** Le modèle de plan saisonnier comprend une liste de facteurs de préparation physique dont un entraîneur devrait se charger. Encore une fois, ceci variera dans une large mesure en fonction de l'âge des athlètes et du calibre de jeu. Le plan saisonnier indiquera à quel moment

l'athlète sera initié à l'entraînement, quand il sera en mesure de maintenir le niveau souhaité et quand, le cas échéant, l'entraînement sera réexaminé ou amélioré.

- **Préparation mentale :** De façon semblable à la préparation physique, il faut du temps pour maîtriser la préparation mentale dans le jeu de crosse. Appliquez les mêmes principes indiqués dans le module de préparation physique, c'est-à-dire présentation, maintien et amélioration.
- **Habiletés individuelles :** Le modèle de plan saisonnier comprend une liste de quelques habiletés qui seraient considérées comme des habiletés individuelles. L'entraîneur doit déterminer quelles habiletés individuelles il doit développer. D'autres, comme les mises au jeu et l'établissement d'écrans, peuvent être ajoutés. Une fois que l'évaluation initiale a lieu, les entraîneurs auront une liste précise des habiletés qui doivent être développées et combien de temps doit être accordé à chaque habileté. Le perfectionnement des habiletés individuelles dominera les séances d'entraînement pendant la phase de l'avant-saison et diminuera graduellement à mesure que la saison avance.
- **Habiletés d'équipe :** Encore une fois, l'entraîneur déterminera quelles habiletés figureront dans le plan saisonnier. Les habiletés telles que les sorties de zone, les changements de joueurs, 6 contre 5, etc. peuvent être ajoutés à la liste finale. Une fois que l'entraîneur a déterminé les niveaux d'habiletés de ses joueurs au moyen d'évaluations initiales et de séances d'entraînement tôt dans l'avant-saison, il peut alors introduire les habiletés d'équipe appropriées dans ses entraînements. Comme vous approchez le premier match et que la séance progresse, l'entraîneur augmentera le temps alloué aux habiletés d'équipe. Il faudrait prendre note que de mettre davantage l'accent sur les habiletés d'équipe plutôt que sur les habiletés individuelles est quelque peu trompeur parce que l'athlète continue à perfectionner ses habiletés individuelles tout en pratiquant les stratégies d'équipe. Juste avant les matchs hors-concours ou les tournois, les stratégies d'équipe domineront les séances d'entraînement.

Association
canadienne
de crosse



Canadian
Lacrosse
Association

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Le site Web de l'Association canadienne de crosse (www.lacrosse.ca) compte les nouvelles les plus récentes sur les équipes nationales, les bulletins sur l'équipement et les nouvelles initiatives dans tout le pays.

La crosse pour tous (<http://lacrossepourtous.ca>), le programme de base de l'ACC, offre 60 plans de leçon téléchargeables gratuits sur son site!

Le programme en ligne pour les entraîneurs de l'ACC (<http://nccp.lacrosse.ca>) vous permet de vous inscrire à des stages, faire vos cahiers d'exercices pour l'évaluation et créez vos propres exercices, le tout, en ligne!

Dans le casier (<http://coach.ca>), vous pouvez voir et télécharger votre relevé du PNCE en tout temps.

Le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs (<http://coach.ca>) vous permet de faire votre test d'éthique en ligne, lire les nouvelles sur l'entraînement et trouver des cours multisports dans votre région.

Aussi, ne manquez pas l'ACC sur Facebook (www.facebook.com/CanadianLacrosseAssociation) et Twitter (<http://twitter.com/LacrosseCanada>).