



## Bienfaits de la crosse

Jeu du Canada, la crosse est aussi le jeu le plus rapide sur deux pieds. Ses rudiments sont simples : au milieu d'une foule de passes rapides et de jeux de pieds habiles, les joueurs utilisent des bâtons munis de filets pour lancer la balle dans le but de l'équipe adverse. Un grand travail d'équipe est exigé étant donné que les joueurs doivent travailler ensemble pour faire pénétrer la balle à l'arrière du but.

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. Le programme **La crosse pour tous** est clairement conçu non pour créer des joueurs de crosse, mais bien des athlètes de crosse.

Pour plus de renseignements sur la crosse ou le lancement du programme **La crosse pour tous** dans votre école ou communauté, visitez [www.lacrossepourtous.ca](http://www.lacrossepourtous.ca) aujourd'hui ou contactez votre association provinciale de crosse :

### BC Lacrosse Association

604-421-9755, [info@bclacrosse.com](mailto:info@bclacrosse.com)  
[www.bclacrosse.com](http://www.bclacrosse.com)

### Alberta Lacrosse Association

780-422-0030, [info@albertalacrosse.com](mailto:info@albertalacrosse.com)  
[www.albertalacrosse.com](http://www.albertalacrosse.com)

### Saskatchewan Lacrosse Association

306-780-9216, [lacrosse@sasktel.net](mailto:lacrosse@sasktel.net)  
[www.sasklacrosse.net](http://www.sasklacrosse.net)

### Manitoba Lacrosse Association

204-925-5684, [lacrosse@sportmanitoba.ca](mailto:lacrosse@sportmanitoba.ca)  
[www.manitobalacrosse.mb.ca](http://www.manitobalacrosse.mb.ca)

### Ontario Lacrosse Association

416-426-7066, [peter@ontariolacrosse.com](mailto:peter@ontariolacrosse.com)  
[www.ontariolacrosse.com](http://www.ontariolacrosse.com)

### Iroquois Lacrosse Association

315-715-4414, [merank44@hotmail.com](mailto:merank44@hotmail.com)

### Fédération de crosse du Québec

514-252-3058, [crosse@crose.qc.ca](mailto:crosse@crose.qc.ca)  
[www.crosse.qc.ca](http://www.crosse.qc.ca)

### Lacrosse New Brunswick

506-654-1098, [majorlac@nbnet.nb.ca](mailto:majorlac@nbnet.nb.ca)  
<http://cla-nb.poinstreaksites.com>

### Lacrosse Nova Scotia

902-266-0677, [info.lacrossens@gmail.com](mailto:info.lacrossens@gmail.com)  
<http://lacrossens.ca>

### Newfoundland Lacrosse Association

709-693-1946, [nllacrosse@gmail.com](mailto:nllacrosse@gmail.com)  
[www.nllacrosse.com](http://www.nllacrosse.com)



**La crosse pour tous  
- dans votre école,  
votre communauté,  
au CANADA!**



**Lacrosse FITS**  
**La crosse pour tous**

Association  
canadienne  
de crosse



Canadian  
Lacrosse  
Association

Canada



## ***Une fière histoire***

La crosse tire ses origines des tribus et nations autochtones de l'Amérique du Nord, qui jouaient à ce jeu en reconnaissance des forces vitales du Créateur et en l'honneur des Anciens et de leurs nations. Durant les années 1860, le Dr William George Beers a transformé le jeu de la crosse en sport moderne que nous pratiquons aujourd'hui.



# ***La crosse pour tous***

Programme d'initiation à la crosse conçu pour les garçons et filles âgés de 6 à 12 ans, ***La crosse pour tous*** permet aux instructeurs ou bénévoles, ayant peu ou pas d'expérience dans le sport, d'enseigner la crosse à l'aide d'un guide d'entraînement composé de six modules.

***La crosse pour tous*** vise l'amélioration progressive des habiletés des joueurs, de la première à la sixième phase du programme.

Les joueurs sont fiers de leurs accomplissements dans le cadre de leçons axées sur le divertissement et le travail d'équipe. Tout comme les instructeurs, les joueurs n'ont besoin d'aucune expérience préalable en crosse pour prendre part au programme ***La crosse pour tous***. Il leur suffit de vouloir participer à un jeu AMUSANT et rapide, qui saura assurément leur mettre le sourire aux lèvres.

## ***La crosse aujourd'hui***

De nos jours, des milliers de Canadiens aiment toujours ce jeu joué au pays depuis des siècles, sur des terrains et dans des stades d'un océan à l'autre. Que vous ayez 6 ans ou 46 ans, joignez-vous au club ou à l'équipe de crosse de votre région et venez vous amuser! Commencez dès aujourd'hui à jouer à la crosse et tombez amoureux du jeu du Canada!