mobilesport.ch

11 | 2019

Th	àma	dun	ooic	Sam	maire

Orientations didactiques

et methodologiques	2
Principe du jeu	3
Règles de jeu	4
Jargon	7
Tactiques de base	9
Technique	13
Exercices	
• Echauffement/Mise en train	15
• Arracher les flags	16
• En route vers la forme finale	17
Aspects pédagogiques	20
Indications	24

Catégories

- Tranche d'âge: 16-20 ans
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

Flag football



Le flag football est un sport d'équipe dérivé du football américain. A la différence de ce dernier, les défenseurs ne cherchent pas à plaquer leurs adversaires au sol, mais à leur arracher les bandes de tissu (flags) accrochées à leur ceinture. Les nombreux champs d'expérimentations didactiques, techniques et méthodologiques rendent ce jeu particulièrement précieux pour le cours d'éducation physique dans les écoles professionnelles.

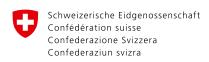
Le football américain a gagné du terrain en Europe durant les 20 dernières années. Les play-off de la NFL (National Football League) sont retransmis sur diverses chaînes européennes. Avec 110 millions de téléspectateurs répartis dans 180 pays, le Super Bowl est devenu un événement commercial aux retombées inestimables. A cela s'ajoute le jeu vidéo «NFL Madden», l'une des plus vendues dans le monde.

Ni bloc, ni plaquage

Le très physique football américain (appelé aussi tackle football) peut toutefois difficilement trouver sa place à l'école en raison du risque de blessures dû aux contacts, un danger accru par l'absence d'équipement spécifique. C'est pour cela qu'a pris forme, dans les années 90, une variante appelée le flag football. Au lieu de bloquer ou plaquer un adversaire pour stopper sa course, le défenseur essaie de lui arracher son flag (déflaguer), sorte de ruban accroché à la ceinture. Les contacts physiques se limitent ainsi à ceux que l'on retrouve dans les sports classiques tels que le football, le basketball, le handball, etc. L'équipement de protection nécessaire au football américain devient donc superflu. Le matériel se résume aux ballons, flags et autres cônes ou piquets habituels pour délimiter le terrain. Aux Etats-Unis, près de huit millions de personnes pratiquent actuellement le flag football contre 500 000 le tackle football.

Exploiter les compétences transversales

Ce thème du mois présente des conseils techniques et tactiques de base, et il expose aussi les avantages didactiques et méthodologiques de cette discipline sportive attractive. De plus, il établit les liens entre cette pratique et les compétences répertoriées dans le plan d'études cadre de l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale (PEC Education physique). Le dernier chapitre met d'ailleurs l'accent sur les compétences transversales – impliquer les élèves dans le choix des règles, répartir et endosser les rôles au sein de l'équipe, analyser le jeu et émettre des feed-back constructifs – et la manière de les appliquer et de les évaluer. Le flag football est vraiment un atout dans les classes mixtes et hétérogènes!



Orientations didactiques et méthodologiques

Souvent, l'enseignant d'éducation physique du secondaire II constate que les élèves n'ont pas de grandes expériences dans ce domaine. Le flag football permet à l'enseignant d'exploiter la créativité des élèves et de les impliquer dans le processus d'apprentissage (création d'actions de jeu, adaptations de règles, répartition des rôles, etc.).

Le flag football est simultanément un jeu d'équipe, de ballon, de course-poursuite et de zone de but. Les compétences transversales jouent un rôle central, reléguant les aspects compétitifs et les compétences techniques spécifiques en arrière-plan (voir «<u>Aspects pédagogiques</u>», pp. 20-23). En principe, le jeu est inconnu pour la majorité des élèves. Les prérequis influencent donc peu son acquisition, ce qui permet aux joueurs d'expérimenter la nouveauté et de participer même à l'évolution du jeu.

Voici quelques orientations didactiques et méthodologiques qui s'avèrent pertinentes pour la pratique du flag football à l'école professionnelle.

Didactique: Technique et tactique en arrière-plan au départ, règles évolutives (adaptées au groupe, variables en tout temps), interruptions de jeu limitées (haute intensité), développement du jeu et des règles ouvert/orienté vers les besoins et les capacités des élèves, nombreuses occasions de marquer des points (expériences positives).

Méthodologie: Jouer dès le départ («c'est en jouant qu'on apprend à jouer!»), avec le moins de règles possibles, les introduire progressivement, pratique réflexive, responsabilisation des élèves (réfléchir, thématiser les problèmes, résoudre, présenter).

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences sociales: «Les personnes en formation définissent les règles du jeu de manière coopérative.»

Jeu – Compétences disciplinaires: «Les personnes en formation analysent des situations

analysent des situations de jeu et orientent leurs actions en fonction de la perspective de réussite.»

Quel est le profil de joueur pour les différents postes offensifs?

Quarterback (quart-arrière)

- Lancer un ballon avec précision
- Analyser rapidement la situation de jeu
- Diriger et motiver son équipe
- Disposer des compétences tactiques
- Rester calme à tout moment

Wide receiver (receveur)

- Attraper correctement le ballon
- Courir vite
- Varier ses courses pour se démarquer du défenseur
- Bien défendre contre le receveur adverse (chaque joueur est tout à tour un attaquant et défenseur)
- Exécuter correctement la tâche confiée par le quarterback

Running back (porteur de ballon)

- Etre robuste
- Courir vite
- Analyser la situation de jeu pour une course optimale

Center (centre)

- Transmettre le ballon avec assurance au quarterback
- Attraper le ballon lancé par le quarterback et analyser ensuite la situation de jeu pour une course optimale



Principe du jeu

L'idée de base du flag football consiste à gagner du terrain, faire reculer l'équipe adverse et amener le ballon dans la zone d'en-but opposée.

Pour avancer, l'équipe attaquante dispose de plusieurs tentatives (ou downs). Entre deux downs, les joueurs peuvent se regrouper pour discuter de la prochaine action (huddle) pendant que les défenseurs se replacent stratégiquement.

L'équipe attaquante essaie de parcourir une distance précise en enchaînant un nombre déterminé de tentatives (variable en fonction de la grandeur du terrain, du nombre de joueurs et du niveau des élèves pour le sport à l'école). Son objectif est de rejoindre la zone d'en-but adverse pour marquer le point. Si elle y parvient, elle reçoit un first down et commence une nouvelle série d'essais. Par contre, si elle ne franchit pas la distance en respectant le nombre de tentatives définies, elle perd la possession du ballon.

Le ballon change aussi de camp quand une passe effectuée par le quarterback ou un autre joueur est rattrapée par un défenseur (interception). Les rôles sont alors inversés immédiatement: les attaquants deviennent défenseurs. Celui qui a intercepté le ballon essaie de le porter le plus loin possible, jusqu'à ce qu'un adversaire lui arrache le flag (voir encadré ci-dessous). Dans ce cas, on peut aussi discuter au sein de la classe combien de points récompenseront l'équipe si le coureur rejoint la zone d'en-but (voir «Règles de jeu», p. 5).

Concrètement pour l'attaque

- Une tentative (down) prend fin quand la passe en avant ne peut pas être rattrapée (incomplete pass):
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de la tentative précédente.
- Une tentative prend fin quand le porteur du ballon se fait arracher un de ses deux flags:
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de l'endroit où le flag a été arraché.
- Une tentative prend fin quand le porteur du ballon sort des limites du terrain:
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de l'endroit où le joueur a quitté le terrain.
- Une tentative prend fin quand le porteur du ballon perd le ballon (fumble):
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de l'endroit où le ballon a été perdu.

Concrètement pour la défense

- La défense arrache un flag du porteur du ballon:
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de l'endroit où le flag a été arraché.
- La défense empêche la réception du ballon:
 - → l'essai suivant démarre à la hauteur de la tentative précédente.
- La défense intercepte la passe en avant:
 - → l'essai se poursuit dans la direction opposée → la défense passe en attaque.

Matériel

- La ceinture où sont accrochés les deux flags (bande de tissus) ne doit pas être recouverte par le t-shirt ou tout autre pièce de vêtement. Les flags sont fixés sur les côtés et ne doivent glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Afin d'éviter les blessures au niveau des doigts, il est recommandé de porter des shorts ou survêtements sans poches. Il est aussi possible de remplacer la ceinture de flag football par des sautoirs. Il faut alors veiller d'en disposer suffisamment pour attribuer une couleur à chaque équipe et qu'ils soient suffisamment longs.
- Les dimensions et le type de ballon de football américain à utiliser varient selon le groupe d'âge et le niveau d'habileté des joueurs.
- Quatorze cônes ou éléments de marquage sont nécessaires pour délimiter le terrain et ses différentes zones (voir «Règles du jeu», p. 4).



Règles de jeu

Le flag football est un sport d'opposition sans contact dont les règles sont issues du football américain. Le but du jeu est de marquer des essais en atteignant une zone précise. Pour arrêter la progression de l'attaque, l'équipe en défense peut soit intercepter le ballon, soit «déflaguer» le porteur du ballon.

Les élèves associent le flag football avec le football américain. C'est pourquoi il est impératif de préciser le cadre suivant afin de garantir la sécurité de l'activité:

- Eviter les contacts physiques ne pas courir «contre» l'adversaire ne pas plaquer au sol le porteur du ballon
- Ne pas arracher le ballon des mains du quarterback
- Ne pas sauter (sauf pour saisir un ballon au vol)
- Ne pas protéger son flag

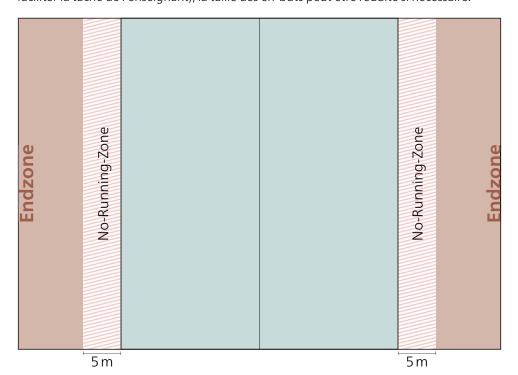
Pour la pratique scolaire, il est indispensable de simplifier et d'adapter les règles. On ajoutera des règles supplémentaires seulement si elles améliorent la qualité du jeu ou un aspect particulier – prévention des blessures, niveau de jeu des élèves, etc.

Principales règles

Terrain de jeu

Un terrain officiel est composé de deux en-buts à ses extrémités de dix yards de long (9,1 m) et de deux zones de non-course de cinq yards (4,6 m) de long devant chaque en-but. Des cônes permettent de définir les en-buts, les zones de non-course et la ligne centrale du terrain.

A l'école, les dimensions globales du terrain dépendent de l'infrastructure à disposition, mais aussi du nombre de joueurs. Contrairement à la zone de non-course (cinq mètres pour faciliter la tâche de l'enseignant), la taille des en-buts peut être réduite si nécessaire.



Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences disciplinaires: «Les personnes en formation connaissent différents jeux (concepts, règles).»



Nombre de joueurs

Officiellement, un match met aux prises deux équipes de cinq joueurs. L'équipe attaquante est composée du centre, du quarterback et de trois autres joueurs receveurs ou porteurs du ballon. Il existe également des formes de flag football allant du 4 contre 4 jusqu'au 9 contre 9, dont certaines autorisent les contacts.

A l'école, le nombre de joueurs par équipe doit être adapté à l'infrastructure à disposition et au nombre total d'élèves (pour réduire les temps d'attente). Dans une salle de sport triple ou en plein air, il est possible de former des équipes de neuf joueurs. Dans un espace plus exigu, c'est le jeu à 5 contre 5 qui s'avère idéal.

Construction du jeu

- Le début de la partie et le changement de possession du ballon s'effectuent à la ligne des cinq mètres, sauf en cas d'interception.
- Quatre tentatives jusqu'au milieu de terrain, puis quatre autres jusqu'à la zone d'en-but. Remarque: Ce nombre peut être adapté selon le niveau des élèves.
- Le début d'une tentative se fait via un snap entre les jambes du centre en direction du quarterback. Là aussi, il est possible de simplifier la passe entre les deux joueurs.
- Aucune transmission du ballon au centre (seule la passe est autorisée).
- Par tentative, une seule passe en avant est autorisée de derrière la ligne d'engagement (line of scrimmage, LoS).

Attribution des points

- Touchdown: six points (entrée avec le ballon ou réception d'une passe dans l'en-but
- Safety: deux points (déflagage dans la zone d'en-but de l'adversaire).
- Points supplémentaires: après une interception, le ballon est transporté dans la zone d'en-but de l'adversaire: deux points + possession du ballon (ou alors: huit points sans possession).

Remarque: On peut aussi marquer un point de bonus (transformation) après un touchdown en shootant le ballon dans une cible (à définir en fonction de la salle ou du terrain de jeu extérieur).

Durée du jeu

Un match est composé de deux périodes de 20 minutes. A l'école, il est recommandé de jouer au moins 15 à 20 minutes pour que les élèves puissent trouver leurs repères et influencer le jeu.

Règles pour le quarterback

- Il a sept secondes au maximum pour faire la passe.
- Il ne peut pas passer la ligne d'engagement avec le ballon en main. Remarque: On peut abandonner cette règle afin d'offrir à l'équipe attaquante une variante supplémentaire pour avancer. C'est à l'enseignant de peser le pour et le contre.

Règles pour les chemins de courses (tracés)

- Les passes derrière la ligne d'engagement sont autorisées (passes latérales ou arrière).
- Après la traversée de la ligne d'engagement, il n'y a plus de transmission ou passe possible.
- «No-running-zones» = zone de non-course correspondant aux cinq derniers mètres avant la zone d'en-but. Lors d'un down dans cette zone, il y a obligation de faire une passe.
- Il est interdit de protéger le flag.

Règles pour le receveur

- Tous les joueurs peuvent recevoir une passe.
- La passe est complétée si le receveur capte le ballon avec ses deux pieds à l'intérieur du terrain (ligne = out) et qu'il ne le relâche pas.
- Après une interception, la possession change de camp.

Défense

- Blitz: consiste à mettre la pression sur le quarterback. Condition préalable: au moment du snap, se tenir à sept mètres au moins de la ligne d'engagement.
- Seul le porteur du ballon peut être déflagué. Remarque: Il faut définir avec la classe les modalités du bloc après quelques leçons. Durant la phase de découverte du jeu, on renoncera aux contacts physiques actifs.

Pénalités

• Chaque infraction aux règles est sanctionnée: pénalité de cinq mètres par rapport à la ligne d'engagement + répétition de la tentative.

Exception: Gêner la passe (interférence) = première tentative à l'endroit de la faute; faute dans la zone d'en-but = touchdown.

Remarque: Ce thème offre aussi un champ d'apprentissage intéressant (exemple: négocier ensemble les sanctions en cas de non-respect des règles).

Jargon

Certains élèves amateurs de la série de jeux vidéo «NFL Madden» sont familiarisés avec la terminologie anglaise du football américain. Ils maîtrisent donc le lexique du flag football similaire, ou presque, à celui de son grand frère.

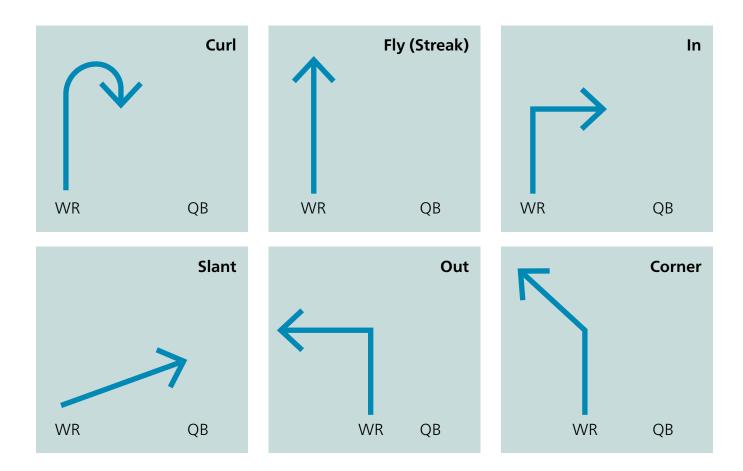
En principe, les élèves trouvent plus flatteur de porter le nom de quarterback plutôt que celui de meneur ou quart-arrière. Ils préfèreront sans doute lancer le ballon au «left wing», et non pas à l'ailier gauche. Et malheur à l'équipe qui commet une «incomplete pass»!

Ci-dessous sont recensés les principaux termes usités dans le jargon du flag football. Un vocabulaire anglo-saxon qui confère à l'activité une touche internationale source de motivation supplémentaire pour les élèves.

Blitzer	Joueur de défense qui s'aligne à sept yards ou plus de la line of scrimmage et qui commence à courir en direction du quarterback directement après que le snap ait été effectué. Il a une priorité de passage s'il lève visiblement une main au-dessus de sa tête au moins pendant la dernière seconde avant le snap.
Center	Le centre transmet le ballon au quarterback en passant le ballon vers l'arrière entre ses jambes. Pas obligatoire à l'école!
Defense	Equipe en défense.
First down	Première tentative d'une série d'essais.
Fumble	Action de relâcher un ballon après l'avoir capté. La tentative est comptabilisé et la prochaine repart à la hauteur de cet endroit.
Huddle	Rassemblement des joueurs visant à recevoir les instructions du quarterback ou de l'enseignant avant le prochain down.
Incomplete pass	Toute passe est incomplète si le ballon touche le sol alors qu'il n'est pas fermement contrôlé par un joueur. Le ballon est remis en jeu au point précédent.
Interception	Action du défenseur qui réussit à saisir un ballon en vol. La possession change. Le ballon intercepté peut directement être amené vers la zone d'en-but adverse. Si le porteur du ballon se fait arracher un flag, la tentative est comptabilisée pour son équipe.
Line of scrimmage	Ligne d'engagement qui passe par le ballon et traverse le terrain latéralement. Aucune équipe ne doit la dépasser avant le déclenchement du prochain essai. En cas d'infraction à cette règle, l'équipe fautive est sanctionnée par une perte de terrain.
Offense	Equipe en attaque.
Quarterback	Meneur, stratège de l'attaque. Le quarterback annonce la combinaison offensive (le tracé) et se place derrière le centre. Il reçoit le ballon de ce dernier via le snap.
Running back	Joueur qui reçoit le ballon du quarterback et qui essaie de gagner le maximum de terrain en courant.
Safety	Deux significations possibles:
	Dernier rempart défensif de l'équipe. Il empêche tout attaquant de passer derrière lui. Deux points sont attribués aux défenseurs lorsque le porteur du ballon se fait déflaguer dans sa propre zone d'en-but.
Snap	Passe du centre au quarterback.
Set-Go!	Signal du quarterback qui annonce le début d'un down.
Tackling	Le fait d'arracher l'un des deux flags au porteur du ballon.
Touchdown	Essai à six points obtenu par l'attaquant qui passe la ligne d'en-but avec le ballon en main ou qui le réceptionne dans cette zone.
Wide receiver	Receveur éloigné ou ailier. Le wide receiver est le spécialiste de la réception des passes.
Yard	Le yard est une unité de mesure de longueur utilisé dans les pays anglo-saxons. Un yard correspond à 0,91 mètre. Exemple: 5 yards = 4,6 mètres.

Termes qui décrivent les tracés du wide receiver:

Curl	Le wide receiver (WR) court vers l'avant, se retourne et réceptionne le ballon du quarterback (QB).
Fly (streak)	Le WR court en ligne droite et reçoit le ballon du QB.
In	Le WR démarre à droite ou à gauche du QB. Au signal, il court vers l'avant pour revenir soudainement vers l'intérieur et recevoir le ballon du QB.
Slant	Le WR court directement vers l'intérieur et reçoit le ballon du QB.
Out	Le WR démarre tout près du QB. Au signal, il court vers l'avant pour subitement obliquer à angle droit vers l'extérieur et se présenter pour la passe.
Corner	Le WR démarre tout près du QB. Au signal, il court vers l'avant puis change subitement de trajectoire en obliquant vers l'extérieur.

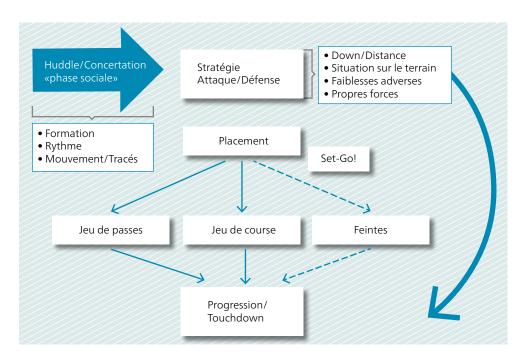


Tactiques de base

Du jeu de passes vers l'avant aux variantes de courses, en passant par les différentes tactiques défensives: voici un aperçu des défis posés aux joueurs.

Le grand challenge tactique en attaque consiste à appliquer une des variantes discutées en groupe (huddle), celle qui correspondra le mieux à la situation. Le manque d'expérience en tant qu'équipe complique la tâche au départ. La défense utilise également ce moment pour définir sa stratégie.

L'enseignant peut introduire de petites phases de réflexion pour éclairer certaines situations et discuter en groupe si les options choisies étaient les meilleures. Le répertoire tactique s'enrichit ainsi au gré des expériences.



Ce processus se répète jusqu'à ce qu'un point soit marqué ou que le ballon change de camp. L'enseignant cible ses interventions. Il est important, par exemple, que toute l'équipe soit impliquée dans les prises de décision.

A chaque arrêt de jeu, les attaquants définissent leur prochaine action et les défenseurs leur tactique pour contrer l'avancée du ballon. Les équipes se mettent d'accord sur la stratégie qui convient à la situation momentanée. Pour cela, les joueurs soulèvent ces questions: Quelle tentative? Position de la ligne d'engagement? Forces et faiblesses des coéquipiers et/ou des adversaires? Effet de surprise en cas de changement de stratégie? Etc.

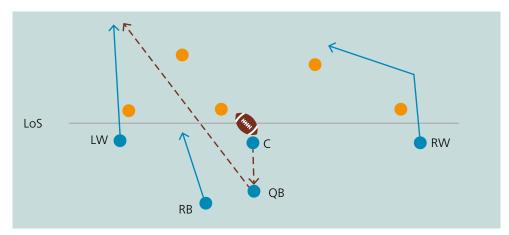
Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences disciplinaires: «Les personnes en formation mettent au point des concepts de jeu efficaces.» «Les personnes en formation analysent des situations de jeu et orientent leurs actions en fonction de la perspective de réussite.»

Variantes offensives

Passes vers l'avant

Une seule passe vers l'avant est autorisée par tentative (down). Après l'ouverture du jeu (passe du centre au quarterback), le ballon est lancé à un coéquipier qui a démarré derrière la ligne d'engagement. S'il rattrape le ballon, il continue vers l'avant jusqu'à ce qu'un adversaire lui arrache un flag. S'il ne réussit pas à saisir le ballon lancé par le quarterback (passe incomplète), l'action s'arrête et une nouvelle tentative commence à la ligne d'engagement précédente.



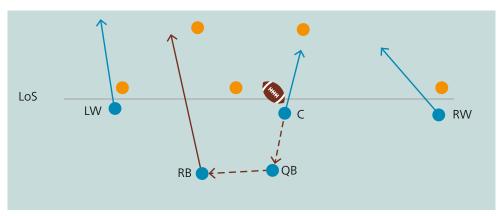
Passe en avant du quarterback au wide receiver



Au départ, l'attaque échoue souvent en raison de passes trop longues, tentantes car plus spectaculaires. Il est plus judicieux de gagner du terrain avec un plus grand nombre de passes courtes. Une fois les habiletés techniques affinées, les joueurs peuvent s'essayer à des passes plus longues.

Transmission du ballon/Course

Après l'engagement du centre sur le quarterback, ce dernier passe le ballon latéralement ou vers l'arrière à un coureur (running back). Celui-ci parcourt la plus grande distance possible en direction du but.



Transmission du ballon de quarterback au running back

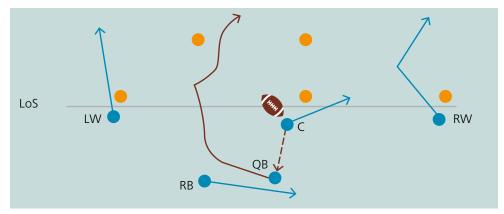
Légende C Center Quarterback Running back **WR** Wide receiver **LW** Left wing **RW** Right wing **LoS** Line of scrimmage **Attaquant** Déplacement sans ballon Déplacement avec ballon --> Passe

Défenseur

Déplacement

Course du quarterback

Selon les règles officielles du flag football, le quarterback ne peut pas passer directement la ligne d'engagement avec le ballon. Expérience faite, cette troisième variante d'attaque s'applique avantageusement à l'école. Le quarterback démarre ballon en main et court vers l'avant afin de gagner le maximum d'espace. Il est important que ses coéquipiers feintent les deux premières variantes (en simulant des changements de direction) afin que les défenseurs déflaquent le plus tard possible le quarterback.



Trajectoire du quarterback

Variantes défensives

Fondamentalement, il existe deux manières de défendre sa zone d'en-but: la défense individuelle (homme à homme) et la défense de zone.

Défense individuelle

Chaque défenseur s'occupe d'un adversaire attitré qu'il suit partout. Au départ de l'action, les défenseurs se placent face au joueur qu'ils doivent couvrir. Ce dernier ne doit pas lui passer devant. Plus le défenseur est proche de son joueur, plus il a de chances de rabattre un ballon qui lui est adressé ou même de l'intercepter. Si l'attaquant rattrape quand même le ballon, le défenseur essaie de lui arracher au plus vite le flag.

L'avantage de cette tactique réside notamment dans le fait qu'elle est facile à introduire. Si l'on applique la règle qui interdit au quarterback de courir, les défenseurs se retrouvent en surnombre, ce qui peut être exploité pour un blitzer par exemple. Le désavantage de la défense individuelle est que les défenseurs courent beaucoup. Les élèves moins armés physiquement peuvent donc vite se sentir dépassés. De plus, la vue d'ensemble du jeu n'est pas garantie étant donné que les défenseurs se focalisent sur leur joueur. D'où un risque de collisions qu'il s'agit de limiter au maximum.

Défense de zone

Les défenseurs couvrent une ou plusieurs zones définies au préalable. Chacun est responsable de «sa» zone et des receveurs qui y pénètrent. Les défenseurs attendent donc que le receveur se dirige vers eux. Si deux receveurs entrent dans sa zone, le défenseur doit garder l'œil sur le quarterback pour «lire» son intention. Il voit ainsi à quel receveur le ballon est destiné et peut se concentrer sur ce joueur.

L'avantage de cette tactique est qu'elle permet aux joueurs plus faibles physiquement de s'intégrer de manière efficace dans le système de défense. Le désavantage: son introduction est plus difficile, car la couverture du terrain dépend de plusieurs paramètres qu'il faut intégrer progressivement. Le danger de collision existe également ici au moment de la réception, puisque les deux joueurs courent en même temps vers le ballon.

Extrait du PEC Education physique

Jeu - Compétences disciplinaires: «Les personnes en formation comprennent une approche tactique simple et peuvent la mettre en œuvre.»

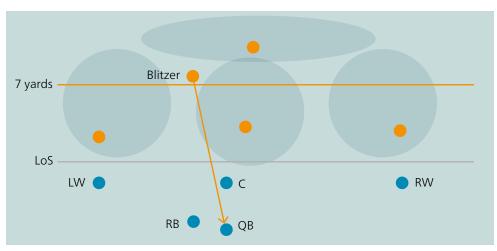
Jeu - Compétences personnelles: «Les personnes en formation mettent en pratique et reconnaissent leurs propres aptitudes en matière de planification et d'organisation.» Lors d'une défense de zone, plusieurs couvertures sont possibles. Le choix est fait en fonction de la situation de jeu, de la stratégie attendue de l'adversaire et des propres forces de l'équipe. A l'école, il est conseillé d'opter pour une des deux formations défensives suivantes dans le jeu à 5 contre 5.

Dans les deux cas, les trois joueurs proches de la line of scrimmage (LoS) s'occupent des zones dans lesquelles les deux receveurs et le centre pourraient entrer. Le défenseur le plus en retrait assume, lui, la fonction de safety. La différence entre les deux couvertures réside dans le rôle du cinquième joueur: soit il court en direction du quarterback après le snap pour le gêner dans sa tentative de passe à un coéquipier (blitzer), soit il simule cette course et se réoriente en cours de jeu (fake blitzer).

Fake blitzer 7 yards LoS LW (RW RB OB Exemple de course: le fake blitzer s'oriente en fonction du jeu de l'attaque de l'adversaire

Formation 3-2-0 (fake blitzer)

(par ex. il empêche la percée du running back).



Formation 3-1-1 (blitzer)

Remarque: Selon le règlement, le blitzer doit se trouver à sept yards (6,4m) ou plus de la line of scrimmage au moment du snap. Cette distance n'est pas mesurée à chaque fois à l'école, mais est estimée par le blitzer (contrôle/coaching par l'enseignant ou un apprenant observant le jeu qui se consacre à cette tâche).

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences sociales: «Les personnes en formation se montrent tolérantes envers les joueurs qui n'ont pas les mêmes capacités.»



Technique

La réception d'un ballon est facilitée si celui-ci reste à l'horizontale pendant toute la phase de vol. Pour imposer cette trajectoire, le quarterback doit faire tourner le ballon autour de son axe longitudinal. C'est le lancer en spirale.

Lancer du ballon





Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences disciplinaires:

«Les personnes en formation appliquent les techniques de base en alternance.»

Défi – Compétences personnelles:

«Les personnes en formation acceptent de relever de nouveaux défis.»











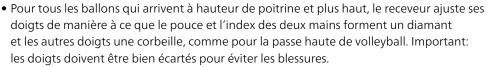


- Le joueur place le pouce et l'annulaire sur le tiers supérieur du ballon de manière à ce qu'ils forment un anneau. Les autres doigts sont répartis autour de la couture. L'index pointe vers l'avant du ballon.
- Une fois bien en main, le ballon est levé derrière la tête. Le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°. La position du coude est importante: il doit toujours se trouver au-dessus de l'épaule et en avant du ballon.
- Le lancer correspond au mouvement clé classique, avec un accent porté sur l'engagement du poignet afin de donner au ballon un certain degré de rotation (meilleure stabilité et plus grande distance). C'est l'index qui imprime cet effet de spirale au lancer.
- Un lancer en position d'équilibre est toujours plus facile qu'un lancer en mouvement. Dans le deuxième cas, le quarterback effectue des pas courts et rapides lors du mouvement de lancer. Le pied avant est toujours orienté dans la direction du tir.
- Les lancers les plus difficiles pour le quarterback sont ceux réalisés en course arrière («drop backs»).



Réception du ballon







- Pour les ballons en dessous de la poitrine, les deux petits doigts forment un demi-cercle. Important: au moment de la réception, les mains doivent être relâchées afin de recevoir le ballon sans à-coup.
- Une réception réussie se caractérise par une position correcte mais aussi par la focalisation sur le ballon: le receveur ne le quitte pas des yeux jusqu'à ce qu'il l'ait bien en main. Une fois rattrapé, il est plus sûr de le ramener vers la poitrine pour ne pas le perdre en course.

Transmission du ballon (du quarterback au running back)







- Le running back forme avec les bras une corbeille dans laquelle le quarterback dépose le ballon (handoff).
- Le bras le plus proche du quarterback est toujours placé en haut, l'autre en dessous, afin d'éviter les blessures et les pertes de ballons.



Exercices

Le répertoire d'exercices présenté ici rassemble des formes de jeu méthodologiques permettant d'appréhender les subtilités du flag football.

Echauffement/Mise en train

Jeu de poursuite

S'initier au déflagage et esquiver la tentative adverse.

Tous les élèves portent une ceinture avec deux flags et les chasseurs ont en plus un sautoir pour les distinguer. Si un chasseur réussit à déflaguer un joueur, les rôles sont inversés. Le flag tiré est redonné et le sautoir remis au joueur attrapé.

Chasse aux flags

S'initier au déflagage et esquiver la tentative adverse.

Tous les élèves ont deux flags accrochés à la ceinture. Au signal, chacun essaie de voler les flags des camarades tout en évitant de perdre les siens. Important: interdiction de protéger son flag avec les mains (esquiver en effectuant des mouvements de rotation)! Les élèves gardent les flags subtilisés (qui en a le plus à la fin?) ou ils les amènent à l'enseignant (celui qui n'a plus de flags est éliminé, le gagnant est le dernier en possession d'un flag au moins).

Variante

• Chasse aux flags par équipe: même principe que le jeu précédent, sauf que deux équipes s'affrontent. Celle qui n'a plus de flag a perdu.

Lutte pour le ballon

S'initier au lancer et à la réception d'un ballon de football américain.

Sans ceinture de flag. L'équipe A enchaîne le maximum de passes tandis que l'équipe B tente de stopper l'action en rabattant le ballon au sol (passe incomplète) ou en la rattrapant (interception).

Points

- Après un certain nombre de passes complètes, l'équipe marque un point.
- L'équipe marque un point dès que tous les joueurs ont reçu au moins une fois le ballon.

Adaptation de règle possible: On peut – ou non – courir avec le ballon.

Variantes

- Tous les joueurs reçoivent deux flags. Le ballon change de camp si un défenseur retire le flag de l'attaquant en possession du ballon.
- Balle aux numéros: chaque joueur est numéroté de 1 à x. Les coéquipiers se passent le ballon dans le bon ordre. L'équipe qui réussit le plus de passes cor-
- Balle au libéro: chaque deuxième passe est adressée au libéro que l'on a désigné à l'avance et qui appartient toujours à l'équipe attaquante. Le libéro est le seul autorisé à marcher ou courir avec le ballon.

Ballon refuge

S'initier au déflagage. Compliquer la tâche des chasseurs en collaborant.

Désigner deux à quatre chasseurs en fonction du nombre de joueurs. Les chasseurs tentent de voler les flags des lièvres. Ces derniers font circuler deux ou trois ballons entre eux. Celui qui a un ballon en main ne peut pas se faire déflaguer. Il est interdit de garder le ballon plus de cinq secondes.

Conseil pour la sécurité: Le ballon est parfois lancé sans contact visuel préalable. C'est pourquoi on choisira éventuellement un ballon mou. Ce jeu est un très bon exercice pour entraîner la capacité de perception et la coopération.

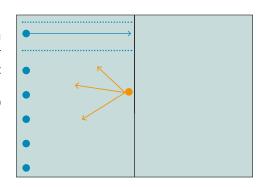
Arracher les flags

Evasion collective

Apprendre le déflagage sur un terrain ouvert.

Les coureurs démarrent de la ligne de fond. Un chasseur est placé au milieu du terrain. Le but pour les coureurs: traverser la ligne médiane sans se faire retirer l'un des deux flags accrochés à leur ceinture. Chaque coureur déflagué devient chasseur.

Conseil pour la sécurité: Les coureurs suivent un couloir de course (env. 3-5m) pour éviter les collisions avec les camarades.



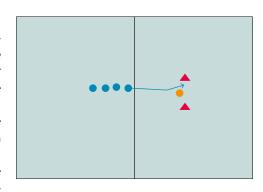
Passages en série

Apprendre le déflagage sur un terrain réduit et à haute fréquence

Le défenseur se tient sur une ligne matérialisée par deux cônes distants d'environ trois mètres. Les attaquants, en colonne, lui font face à cinq mètres de distance. A tour de rôle, ils essaient de passer entre les cônes sans perdre leur flag. De son côté, le défenseur, tout en restant sur sa ligne, tente d'arracher le maximum de flags.

Remarque: Au début, les attaquants courent à vitesse réduite, car l'exercice est destiné avant tout au défenseur. Ils peuvent éventuellement courir avec un ballon en main.

Conseil pour la sécurité: Les attaquants ne doivent pas forcer le passage. Ils se succèdent à un bon rythme mais avec un écart suffisant pour éviter les embouteillages. Le défenseur doit avoir le champ libre pour arracher les flags.



Course à l'en-but

Apprendre le déflagage dans une situation 1 contre 1.

L'attaquant se place dans un angle d'une aire de jeu réduite (env. 8×6m), le défenseur dans l'angle opposé. L'enseignant (ou un élève) lance le ballon à l'attaquant. Dès qu'il a réceptionné le ballon, l'attaquant court en direction de la zone d'en-but en veillant à garder ses flags et à rester dans les limites de l'aire définie. Le défenseur démarre dès que l'attaquant a capté le ballon. Son but est de déflaguer le coureur. L'exercice est terminé guand l'attaguant a atteint la zone d'en-but, qu'il est sorti des limites latérales de l'aire de jeu ou qu'il a perdu un flag.

Remarques • Le passeur indique le tracé à l'attaquant en annonçant «In», «Slant»

ou «Corner» (voir «Tracés du wide receiver», p. 8).

• Le coureur doit pouvoir esquiver le défenseur. Ce dernier veille à ne pas s'opposer frontalement au coureur. Les yeux du défenseur doivent fixer les hanches du coureur.

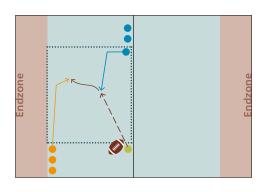
Variante

• Deux défenseurs supplémentaires sont placés sur les côtés du terrain, juste à l'extérieur. Ils peuvent déflaquer le coureur quand il se rapproche des lignes latérales, mais sans entrer dans le terrain.

Prolongement de l'exercice en prévision de la forme finale

- 2 contre 2 avec un quarterback dans le rôle de passeur.
- 3 contre 3 avec un quarterback dans le rôle de passeur.
- 4 contre 4 avec un quarterback dans le rôle de passeur.

Conseil pour la sécurité: Les élèves en attente ne restent pas trop proches des lignes afin d'éviter toute collision avec les joueurs sur le terrain.



En route vers la forme finale

Ballon au receveur

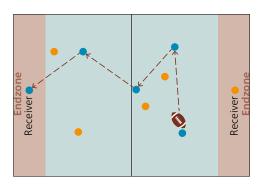
Lancer le ballon et l'attraper en course. Atteindre la zone d'en-but.

Sans ceinture de flag. Ce jeu prolonge directement la <u>lutte pour le ballon</u> (voir p. 15). Il s'agit ici de traverser le terrain en se faisant des passes. L'objectif final: lancer le ballon au receveur posté dans la zone d'en-but. Le receveur est le seul à pouvoir se trouver dans cette zone. La passe au receveur n'est autorisée qu'à partir du milieu de terrain.

Points: Chaque ballon rattrapé et maîtrisé dans la zone d'en-but par le receveur donne un point. Le dernier passeur remplace le receveur.

Variantes

- Chaque joueur de l'équipe doit avoir reçu au moins une fois le ballon pour que le point soit validé.
- Ajouter un ou plusieurs receveurs afin d'augmenter les chances de marquer et de vivre des expériences positives.
- Chaque receveur est pris en défense par un joueur qui peut aussi se tenir dans la zone d'en-but.
- Les joueurs sont munis de flags. Si un joueur perd son flag, le ballon change de camp.

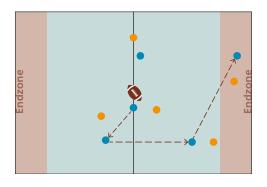


Foot ultimate

Lancer le ballon et l'attraper en course. Atteindre la zone d'en-but.

Sans ceinture de flag. Comme pour le frisbee ultimate, les attaquants essaient, par un jeu de passes, de lancer le ballon à un coéquipier placé dans la zone d'en-but adverse. Ce jeu classique facilite la transition du connu vers l'inconnu. Différentes règles peuvent s'appliquer en fonction de la situation:

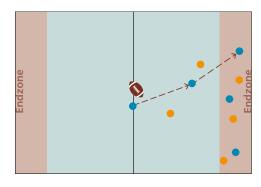
- Le porteur du ballon ne peut pas être attaqué.
- Interdiction de courir avec le ballon.
- Si le ballon est rattrapé dans la zone d'en-but, l'autre équipe repart directement de sa ligne de fond (ligne antérieure de la zone d'en-but).



Foot ultimate forward

Percevoir et expérimenter les différents tracés. Développer la vision du jeu de l'attaquant.

Sans ceinture de flag. Même principe que pour le jeu précédent, mais les passes se font uniquement vers l'avant par le joueur le plus reculé. Cela signifie que les attaquants se trouvent toujours devant le ballon. Le porteur du ballon ne peut pas courir. Un ballon non maîtrisé qui tombe au sol (passe incomplète) passe à l'autre équipe. Un ballon rattrapé par l'équipe adverse (interception) lui revient et l'engagement se fait à cet endroit.

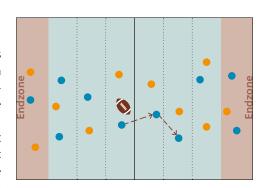


Ballon aux zones

Intégrer l'idée de jeu de gagner du terrain. Effectuer des passes courtes et précises.

Sans ceinture de flag. Le terrain est divisé en plusieurs zones transversales dans lesquelles prennent place plusieurs défenseurs et attaquants (nombre fixé à l'avance). Chaque passe réussie (passe complétée) dans la zone suivante permet de «conquérir» cette zone. Seule la conquête de la zone d'en-but donne un point (touchdown).

Règles: Il est obligatoire de passer par toutes les zones et les joueurs restent dans leur zone. Les élèves apprennent ainsi à effectuer des passes courtes et précises. Un ballon dévié ou rattrapé par l'équipe adverse change de camp. Le jeu démarre dans l'autre sens à l'endroit de l'interception ou de la perte de maîtrise du ballon.



Variante

• Modifier le nombre et la largeur des zones. Elles peuvent aussi être irréqulières (jeu en surnombre/infériorité numérique).

Ballon au quarterback

Acquérir et appliquer les variantes de passes et de tracés en attaque. Apprendre les comportements défensifs pour intercepter le ballon.

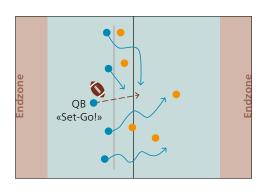
Sans ceinture de flag. Les attaquants se placent derrière la ligne d'engagement. Les défenseurs attendent entre la ligne d'engagement et sa zone d'enbut (évent. dans cette zone). Quand le quarterback donne le signal de départ («Set-Go!»), ses coéquipiers démarrent vers l'avant (obligatoire). Le guarterback effectue une passe à un coéquipier. Si ce dernier la rattrape, la première tentative est réussie et le jeu s'arrête. On repart de cette nouvelle ligne d'engagement. Le receveur devient quarterback et ses coéquipiers se placent derrière cette ligne. Règles

- Le quarterback ne peut pas traverser la ligne d'engagement, mais il peut se déplacer latéralement pour trouver une meilleure position de lancer. Il ne doit pas être gêné lors du lancer.
- Si le ballon est rabattu par les défenseurs ou que le receveur le lâche, le guarterback a encore deux tentatives depuis la position initiale.
- Si toutes les tentatives échouent, l'équipe adverse récupère le ballon et démarre le jeu à partir de sa ligne de fond. Si elle a intercepté le ballon, le jeu reprend à la hauteur de l'endroit de l'interception.

Points: L'équipe qui passe avec succès le ballon à un coéquipier dans la zone d'en-but adverse marque un point (touchdown).

Variante

 Adapter le nombre de tentatives en fonction du nombre de joueurs et de la taille du terrain (maximum quatre).



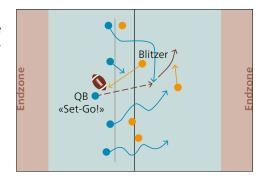
Catch and run

Intercepter les passes et déflaguer.

L'idée du jeu reprend celle du ballon au quarterback. Ici, chaque joueur porte une ceinture avec deux flags. Après avoir réceptionné correctement le ballon, l'attaquant peut courir tant qu'il ne se fait pas déflaguer par un défenseur (tackling). Règles

- Le quarterback ne peut pas traverser la ligne d'engagement, mais il peut se déplacer latéralement pour trouver une meilleure position de lancer ou pour esquiver un défenseur (blitzer).
- Le blitzer décrit l'action d'un défenseur qui attaque le quarterback directement après la mise en jeu pour lui enlever un flag. Au départ de l'action, le défenseur doit se trouver au minimum à sept mètres de la ligne d'engagement. S'il réussit à déflaguer le quarterback, le jeu s'arrête et la tentative suivante reprend à l'endroit du tackling.
- Le défenseur qui intercepte un ballon peut le porter en direction de l'en-but adverse aussi longtemps qu'il n'est pas déflagué. Dès qu'il perd son flag, l'action s'arrête et son équipe effectue de cet endroit sa première tentative (first down). Points: Le joueur qui reçoit le ballon d'un coéquipier dans la zone d'en-but adverse ou qui l'amène dans cette zone donne un point à son équipe (touchdown).

• Si l'équipe en défense est un peu inférieure, limiter ou interdire les blitz.



Jeux de course

Toutes les formes apprises sont combinées afin d'élargir le jeu de course. Lors d'un essai, le quarterback transmet le ballon de main à main au running back qui tente alors de gagner le maximum de terrain. Toutes les autres indications tactiques, de même que les règles, sont décrites dans les chapitres correspondants.



Variante

Aspects pédagogiques

L'histoire de la naissance du football nous rappelle comment les écoles anglaises du milieu du 18° siècle s'employèrent à dompter les bagarres fréquentes en exploitant le potentiel éducatif du jeu et de ses règles. On peut imaginer que le développement du flag football s'est aussi appuyé sur des réflexions éducatives et sanitaires.

Alors que les Etats-Unis se préparaient pour la Seconde Guerre mondiale, les autorités cherchèrent un moyen de canaliser l'énergie parfois débordante des soldats. Comme le football américain classique s'avérait trop dangereux, on imagina une variante plus douce, le flag football, afin de limiter au maximum le risque de blessures. Cette nouvelle discipline prit donc son envol. Aujourd'hui, de nombreux anciens professionnels de la NFL jouent en AFFL. Les autres pays ont emboité le pas au grand cousin américain, voyant dans le flag football une alternative plus saine au football américain.

Si l'on considère le corpus de règles qui le régissent, on voit que le jeu s'est fixé comme objectif clair de s'adapter aux conditions actuelles et aux données aussi bien situationnelles que personnelles. Il est judicieux, dans la phase d'introduction, d'appliquer à l'école la variante sans contact physique, quel que soit le nombre de joueurs.

Encourager les compétences transversales

«L'enseignement de l'éducation physique doit donner aux personnes en formation la possibilité de vivre collectivement le sport et le mouvement comme des facteurs d'équilibre et des compléments du monde du travail. Dans ce contexte, le désir de participer et d'appartenir à un groupe revêt une signification fondamentale: les personnes en formation font l'expérience de l'intégration sociale et d'une dynamique positive au sein de la classe et du groupe, et apprennent à s'investir dans une activité pour que se forme, à partir d'une somme d'individus, une véritable communauté. Elles découvrent qu'il peut être judicieux de mettre de côté ses propres besoins et de mettre ses points forts au service de l'équipe tout entière. Les expériences vécues ensemble renforcent tant le groupe que les individus qui le composent, et s'avèrent enrichissantes pour tous» (<u>Plan d'études cadre pour l'ensei-</u> gnement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale, 2014).

Les compétences transversales énoncées dans ce plan d'études cadre trouvent un champ d'application idéal avec le flag football. Les aspects sociaux, comme la capacité à communiquer et à évoluer en équipe, la conscience de sa propre responsabilité et la tolérance, disposent d'un espace privilégié pour se développer. Le jeu ouvre des champs d'action parfaitement observables.

Impliquer les élèves dans le choix des règles

L'implication des élèves dans le choix des règles, en fonction de leur niveau d'apprentissage, s'avère également pertinente. Les joueurs doivent reconnaître la nécessité des règles, notamment lorsque des actions contreviennent à l'idée du jeu ou que certains comportements inadéquats entravent la poursuite de l'activité. D'autre part, l'observation, l'appréciation et l'évaluation des causes qui favorisent le bon déroulement du jeu permettent aux joueurs de faire évoluer les règles et de voir qu'elles sont au service d'une pratique réussie. La devise qui prévaut: «Aussi peu de règles que possible, autant de règles que nécessaire.»

Et encore un conseil pour l'élaboration des règles de classe: toutes les règles sont au service de l'accélération ou au contraire du ralentissement du tempo. Elles visent aussi à garantir la fluidité et l'attractivité du jeu. Des règles claires, enfin, réduisent ou augmentent la marge de manœuvre en fonction des situations.

Extrait du PEC Education physique

Jeu - Compétences personnelles:

«Les personnes en formation mettent en pratique et reconnaissent leurs propres aptitudes en matière de planification et d'organisation.» «Les personnes en formation identifient et saisissent les occasions de jouer.»

Extrait du PEC Education physique

Jeu - Objectifs pédagogiques: «Modifier des jeux, en inven-

ter de nouveaux et créer des occasions de jouer.»

Défi - Compétences personnelles:

«Evaluer et exploiter ses capacités de façon réaliste tout en veillant à la sécurité.» «Développer sa conscience des risques et prendre des mesures de sécurité.» «Concevoir des défis sportifs et les exécuter en toute sécurité.»

Un atout pour les classes mixtes et hétérogènes

A l'école, la variante sans contact est la mieux adaptée à l'enseignement coéducatif et à la grande hétérogénéité des classes.

La défense sans contact physique n'est pas le seul élément pertinent à l'école, les variantes avec tir au pied ou sans tir permettent aussi d'exercer différentes compétences clés. Jeu d'équipe et de ballon dans lequel l'objet est exclusivement lancé et rattrapé, le flag football place le groupe et la coopération au centre du processus. Techniquement, le jeu de passes et de réceptions exige une parfaite communication entre les passeurs et les receveurs. Les mouvements de course et les passes doivent se coordonner pour que l'action progresse et ait une chance d'aboutir. Le ballon n'est pas un projectile, ce qui réconcilie les élèves ayant développé au cours de leur scolarité une certaine peur du ballon consécutive à des mauvaises expériences. Ici, ils peuvent concentrer leur attention sur le jeu de course et de passes sans appréhension préalable.

D'un côté, les élèves moins à l'aise avec le ballon trouvent des conditions allégées avec ce jeu, de l'autre, les virtuoses du ballon doivent réfréner leurs ardeurs et remettre à plus tard leurs tours de force individuels. Car en dehors du jeu de passes, les habiletés techniques avec le ballon et les «solos» ne servent aucunement le jeu. Et même les élèves qui ne maîtrisent que partiellement les lancers participent au collectif, car tous ne sont pas destinés à ce rôle.

Le flag football se prête donc idéalement à l'enseignement coéducatif avec des élèves aux niveaux de performance hétérogènes. Ses exigences techniques et tactiques sont variables et son apprentissage rapide. Le flag football permet en outre de mettre en œuvre les concepts d'intégration et de tolérance énoncés dans le plan d'études cadre.

Répartir et endosser les rôles au sein de l'équipe

L'enseignant devrait jouer un rôle de directeur de jeu, respectivement d'arbitre, plutôt que celui d'entraîneur, de coach ou de pédagogue. Ainsi, les élèves peuvent endosser les rôles de «développeurs» et de «facilitateurs».

Chaque équipe peut librement attribuer des rôles spécifiques à ses membres, aussi bien à l'extérieur du terrain – observateur, coach, remplaçant ou cheerleader – que sur le terrain – quarterback, center, running back, wide receiver, etc.).

Grâce à cette répartition des rôles qui ne doit pas rester figée, les élèves ont l'occasion d'expérimenter leurs forces et leurs faiblesses et de les gérer au mieux pour servir l'équipe. Leur contribution à la réussite du jeu doit par ailleurs être considérée sous différentes perspectives.

Il est conseillé de mettre à disposition de chaque équipe un tableau du genre flipchart utilisé par l'enseignant lors des explications introductives. Les joueurs y notent les différents chemins de course (tracés) et trajectoires de lancer ainsi que les abréviations de leurs rôles respectifs.

Extrait du PEC Education physique

Jeu – Compétences sociales: «Les personnes en formation se montrent tolérantes envers les joueurs qui n'ont pas les mêmes idées et les mêmes capacités.»

Extrait du PEC Education physique

Défi – Compétences sociales: «Les personnes en formation clarifient les rôles, conviennent de règles et s'y tiennent. Elles prennent leurs responsabilités dans le cadre convenu.»

Analyser le jeu et émettre des feed-back constructifs

Ce tableau sert aussi de support aux discussions menées durant les temps-morts où il s'agit notamment de transcrire les éventuelles adaptations, d'analyser certaines situations problématiques et même de se mettre d'accord sur de nouvelles actions de jeu.

Il est important de planifier les temps-morts de manière qu'ils n'entravent pas inutilement la fluidité du jeu. Ces petits moments de rassemblement servent de boucle de rétroaction (feed-back) et permettent aux joueurs d'analyser les phases de jeu, de mettre en lumière les problèmes et de rechercher des solutions pratiques.

Si ce feed-back est planifié avec soin, il permettra en même temps d'exploiter au mieux les capacités d'observation et d'évaluation en vue d'un retour d'informations écrit au sens d'une qualification individuelle.

«Les retours d'informations axés sur la progression se réfèrent toujours à un comportement, servent directement à la réalisation des objectifs et favorisent ainsi la réussite de l'apprentissage. L'enseignant intègre à son cours le type, la forme et la fréquence des processus de feed-back, en tenant compte de l'individualité des personnes en formation» (Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale, 2014).

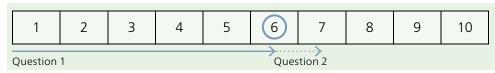
Sur la base d'une feuille d'évaluation (doc), susceptible d'être remplie par les pairs ou par soi-même (autoréflexion), il peut être particulièrement intéressant et utile de comparer les différentes perceptions (par exemple la perception de soi, la perception externe d'un apprenant et la perception externe de l'enseignant) les unes par rapport aux autres.

Avant de laisser les élèves remplir la feuille d'évaluation, il est indispensable de définir avec eux les critères d'observation pertinents pour les différentes compétences à l'aide d'exemples concrets. Il faut aussi les rendre attentifs au fait que les compétences ne sont pas en tout temps observables dans le jeu.

La feuille d'évaluation et son instrument de mesure

Une question initiale est posée en lien avec le thème choisi (ici, un aspect lié à l'observation en flag football): «Par rapport à l'aspect XY, où te situes-tu sur une échelle de 1 à 10? 1 signifie: «Ça ne pourrait pas être pire» et 10: «Je n'ai plus aucune marge de progression». Cette estimation (par exemple, l'élève choisit la valeur 6) est suivie de la prochaine question: «Comment as-tu réussi à atteindre cette valeur?» A la fin, l'élève essaie de répondre à cette demande: «Que faudrait-il pour que tu gagnes un point sur l'échelle?»

Exemple concret: Un élève s'auto-évalue par rapport à l'aspect «Je me suis engagé/e activement dans le jeu.» Le résultat:



Question 1: Comment ai-je réussi à atteindre la valeur de 6? Question 2: Qu'est-ce que je dois changer pour arriver au 7?

Extrait du PEC Education physique

Défi - Compétences méthodologiques: «Les personnes en formation alternent les options de jeu et en inventent de nouvelles. Elles recherchent des solutions en cas de conflit.»

Défi – Compétences méthodologiques: «Les personnes en formation se fondent sur des critères objectifs pour évaluer les capacités.»

Cet instrument de mesure offre les avantages suivants:

- Démarche d'encouragement: L'enseignant aborde les élèves sans préjugés et avec un intérêt marqué. Les questions sont posées de manière constructive et ciblent le potentiel de progression et non les déficits.
- Engagement: Les étapes travaillées répondent à un engagement personnel. Ce que l'on a soi-même décrété est mieux appliqué que ce qui nous a été imposé.
- Renforcement de la confiance en soi: L'élève constate qu'il est capable de trouver des solutions et que ces solutions fonctionnent. De plus, il verbalise ses propres forces à chaque progression.
- Gain de temps: Le système de l'échelle est peu contraignant, même quand les thèmes abordés sont complexes.

Indications

Ouvrages

- Gottschalk, B., Scheuermann, C. Einführung in das Flag Football-Spiel (pdf). American Football Verband Hessen.
- Maggi, R. (2016). Documentation transmise lors d'un cours de formation continue de l'Association suisse pour le sport dans les écoles professionnelles ASSEP à Macolin (novembre 2016).
- Moret, O. et al. (2008). Flag: Dossier technique et pédagogique. Paris: Revue
- Ostermann, D. (2010). Flag-Football im Sportunterricht (pdf). Documentation transmise lors d'un cours de formation continue «Flag-Football» à Essen (Allemagne) le 19.03.2010.

- Association suisse de flag football (traduction automatique)
- Swiss National Flagfootball League (en anglais)
- Flag Football Coaching: blog sur le flag football et les méthodes d'entraînement (en allemand)

Nos remerciements pour leur engagement durant les prises de vue

à Dennis Sieger et Diego Geering des ASVZ Blackbirds (technique), ainsi qu'aux joueurs des cours de flag football de l'ASVZ et aux élèves de première année de l'AGS qui effectuent un apprentissage de cuisinier et de technologue en production chimique et pharmaceutique.

Partenaires







Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Andrea Derungs, enseignante d'éducation physique au centre de formation profesionnelle de Zurich (BBZ Zürich) Urs Böller, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)

Experts: Fabian Muñoz, entraîneur de flag football à l'Association sportive académique de Zurich (ASVZ) et coach en chef des équipes ASVZ Blackbirds (messieurs), Mockingbirds (université de Zurich) et Firebirds (dames) Dennis Sieger, quarterback aux ASVZ Blackbirds et de l'équipe nationale de Suisse Diego Geering, wide receiver et safety

Rédaction: mobilesport.ch **Traduction:** Véronique Keim

Contrôle terminologique: Romain Béda,

AFC Fribourg Cardinals

aux ASVZ Blackbirds

Photo de couverture: Thomas Oehrli Photos, illustrations, vidéos: Urs Böller Conception graphique: Office fédéral

du sport OFSPO