

Flag football: 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'essai. 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](#)»).

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: à l'essai suivant démarre à la hauteur de l'endroit où le flag a été arraché.
- La défense empêche la réception du ballon: à l'essai suivant démarre à la hauteur de la tentative précédente.
- La défense intercepte la passe en avant: à l'essai se poursuit dans la direction opposée à 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](#)»).

Source: Andrea Derungs, Urs Böller, enseignants d'éducation physique au degré secondaire II (école professionnelle)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO