

# Flag football – Arracher les flags: Course à l'en-but

Dans cet exercice, les élèves apprennent le déflagage dans une situation un contre un.

L'attaquant se place dans un angle d'une aire de jeu réduite (env. 8x6m), 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 quand l'attaquant 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](#)»).
- 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.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variante

- Deux défenseurs supplémentaires sont placés sur les côtés du terrain, juste à l'extérieur. Ils peuvent déflaguer 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.

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**