

# Flag football: 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 «déflager» 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

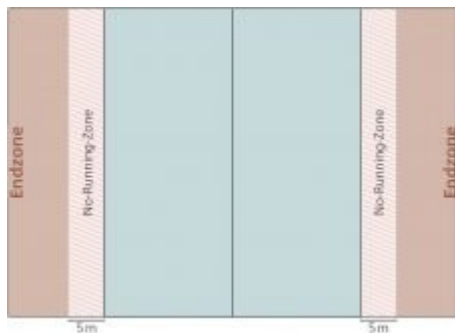
→ [Règlement international de flag football \(5 contre 5\)](#) (pdf)

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.

## Extrait du PEC Education physique

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

---

## 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 adverse).
- 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

- Le quarterback a sept secondes au maximum pour faire la passe.

- Le quarterback 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 déflagé.

**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).

---

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**