

Rencontre Flag



**document pédagogique
de préparation**

*Document conçu par Gilles Benoit
et la commission "Flag"*

U. S.E.P. 44
9 rue des Olivettes – BP 74107
44041 NANTES cedex 1

tel : 02 51 86 33 10
fax : 02 51 86 33 29
e-mail : usep44@fal44.org

Sommaire

Première partie : Le flag football aménagé, règles du jeu CE2 – CM1

▪ Préambule	1
▪ Principes de base	2
▪ Matériel	3
▪ Participants	3
▪ Terrain	3
▪ Déroulement du jeu	4
▪ Fautes.....	5
▪ Rôle de l'arbitre (quand siffler ?...).....	6
▪ Variantes.....	6
▪ Lexique	9
▪ Au cycle 2	11
▪ Au CM2.....	12
▪ Tableau récapitulatif	13

Deuxième partie : Séquences

▪ Objectifs.....	14
▪ Remarques générales	14
▪ Séquence n°1	16
▪ Séquence n°2	19
▪ Séquence n°3	22
▪ Séquence n°4	25
▪ Séquence n°5	28
▪ Séquence n°6 (pour les CM2)	30
▪ Références	33

Préambule

Ce document est destiné à venir en complément de deux demi-journées d'information sur le flag football et sa pratique au cycle 3 dans le cadre de rencontres USEP.

Ses objectifs sont donc de clarifier des points de règlement et de proposer des pistes de travail avec les enfants. Il ne s'agit absolument pas de faire découvrir ce sport à quelqu'un qui ne le connaît pas du tout.

On apprend sur le terrain, pas dans un livre. (Essayez d'expliquer, par exemple, le basket à quelqu'un qui n'a aucune idée de ce qu'est ce sport, sans ballon, sans panier et par écrit !)

Bref, si vous n'avez pas la moindre idée de ce qu'est le flag football, plutôt que de passer des heures le nez dans ces quelques pages, allez plutôt trouver quelqu'un qui connaît à peu près le principe et... jouez une dizaine de minutes. Vous verrez, c'est simple et très amusant ! Ensuite, vous pourrez revenir au document.

Par ailleurs si, tout au long du document, il est question de « flag football », il faut bien avoir conscience qu'il s'agit en fait d'un « flag football aménagé » afin de coller de plus près aux contraintes d'une pratique en USEP avec des enfants de cycle 3. Les règles véritables ont été distordues pour entrer dans ce cadre. Aussi, si un point du règlement vous gêne, ne vous privez pas, modifiez-le...

Attention, si vous avez découvert le flag au cours de l'année scolaire 2002-03, quelques modifications ont été apportées depuis :

- Le règlement de l'année dernière sera celui appliqué sur les terrains de CE2 et CM1, mais à 4 contre 4, afin de créer des espaces sur nos petits terrains.
- Pour les CM2, à la fois plus agiles et capables de réflexions tactiques plus approfondies, les règles se rapprochent du « vrai » flag, mais toujours sur demi-terrain.
- Le jeu a été adapté au cycle 2, essentiellement en rendant la passe plus abordable à cet âge.

Remarque : ce sont ces règles qui seront appliquées en 2003-2004 dans les rencontres USEP départementales de Loire-Atlantique.

Progression FLAG FOOTBALL

Première partie : Le Flag football aménagé, règles du jeu

Le flag football est un jeu collectif de balle dérivé du football américain. Il s'agit en fait d'une version « soft » de ce sport destinée à être pratiquée par les adolescents comme par les adultes, sans aucun contact ni équipement de protection nécessaire.

J'ai tenté ici de rendre le flag football assez simples pour être exploitable au cycle 3 et donner lieu, éventuellement, à des rencontres de type USEP (terrain réduit et durée limitée). S'il apparaît que les enfants les assimilent facilement, rien n'empêche, bien sûr, de les faire évoluer ensuite vers le jeu véritable... (Mais il vaut mieux éviter le football américain, sport assez « traumatisant » pour être réservé par la fédération française aux joueurs de plus de 16 ans !).

On ne saurait trop recommander à l'enseignant intéressé de se familiariser avec l'esprit du jeu en suivant quelques rencontres de foot US.

Les * renvoient au lexique, à la fin de cette première partie. Jetez-y tout de suite un coup d'œil : ça peut servir...

Le mot FAUTE renvoie à la partie « Fautes » de ces règles du jeu.

Principes de base

- Règles du foot US mais...
- On joue sans centre*, donc sans snap*. Ici, c'est le QB* lui-même qui pose les mains sur la balle au sol avant départ de l'action et qui la lève au démarrage.
- Les plaquages sont remplacés par la prise d'un des deux flags* (un foulard) que les joueurs portent accrochés sur les côtés, dans la ceinture. Dans la suite de ces règles du jeu, on appellera « déflagage »* (oui, oui, je sais, c'est horrible...) l'action de prendre le flag* d'un joueur adverse, ce qui interrompt l'action. Au cours du jeu, seul le porteur* du ballon est déflagable*.
- L'action démarre à 10 mètres de la ligne d'en-but*. Il n'y a donc pas à grignoter le terrain de first-down* en first-down* comme dans le véritable jeu : ici, un first-down* est automatiquement un touch-down* (6 points).
- Si une équipe n'a pas marqué au bout de 4 tentatives (downs*), elle rend la balle à l'adversaire qui dispose à son tour de 4 tentatives pour marquer, etc...
- A moins qu'il y ait eu une faute ou un touch-down*, l'attaque repart toujours de là où elle a été arrêtée.
- L'attaque a droit à une et une seule passe vers l'avant mais, derrière le ligne du ballon, à autant de passes en arrière qu'elle le souhaite. (Autrement dit, les attaquants n'ont le droit de se faire des passes que tant que la balle est derrière le ligne du ballon.)
- Les défenseurs ne peuvent pénétrer dans le camp des attaquants.
- Balle au sol = balle morte*.
- Si un attaquant a la maîtrise de la balle et un pied au moins sur la zone d'en-but, lignes comprises, il marque (un touch-down*).

Déroulement du jeu

1. Le QB* choisit la tactique et la communique au reste de l'équipe attaquante (huddle*). Si ça ne va pas assez vite, on peut fixer un temps maximum de huddle* (30 s, par exemple, à partir du moment où l'arbitre a posé la balle au sol).
2. Les joueurs se mettent en place :
 - balle au sol (placée par l'arbitre),
 - les attaquants en arrière de la ligne de la balle,
 - les défenseurs à leur convenance à deux mètres minimum devant la ligne de la balle (ou à mi-chemin de l'en-but s'il est à moins de 2 m du ballon),
 - le QB* les mains sur la balle au sol.
3. L'arbitre est placé à l'extérieur du terrain, sur la ligne de la balle. Il a le bras tendu verticalement. Quand il estime que les joueurs sont en position, il tend le bras horizontalement (il est interdit au QB* de lancer le signal d'attaque avant que l'arbitre ait le bras horizontal, sinon FAUTE). A partir de ce moment et jusqu'à ce que la balle décolle du sol, il est interdit de bouger les pieds pour tous les joueurs d'attaque, sinon FAUTE. Par ailleurs, les défenseurs n'ont plus le droit de s'approcher dans la zone des 2 mètres sinon FAUTE. (Dans les deux cas, ça s'appelle un « faux départ »*.)
4. Le QB* lance le signal d'attaque : « Prêts ? Go ! ». Il peut dire un, deux ou trois « Go ! », cela dépend de la tactique fixée au huddle* : à ce moment en effet, il avait annoncé sur quel « Go ! » il allait démarrer (par exemple, « tactique 2 au 3^{ème} Go. » ; ce qui donnera comme signal de départ « Prêts ? Go ! Go ! Go ! »). Les attaquants savent donc quand partir alors que les défenseurs sont condamnés à surveiller le départ de la balle. (Rappel : si un joueur bouge avant la balle, FAUTE.) C'est un des avantages de l'attaque sur la défense.
5. Sur le « Go ! » retenu du signal d'attaque :
 - Le QB* ramasse la balle.
 - Les receveurs* et/ou coureurs* s'élancent selon le tracé* défini par la tactique du huddle*.
 - Au moment où ils voient le ballon quitter le sol, les défenseurs peuvent suivre leur attaquant. Ce dernier est intouchable (pas de déflage*) tant que la balle n'est pas dans ses mains : si un receveur est gêné dans sa réception de la balle de quelque façon volontaire que ce soit (autre qu'une tentative d'interception), c'est une FAUTE : ça s'appelle une interférence* sur le receveur.
6. Tant qu'il reste derrière la ligne du ballon*, un attaquant est intouchable : tout déflage* est interdit sur lui. Il peut se déplacer comme il veut ; au défenseur de le suivre tout en restant de son côté de la ligne du ballon* : si un défenseur traverse cette ligne, c'est une FAUTE (ça s'appelle un hors-jeu*). En revanche, si l'attaquant porte le ballon en terrain adverse et qu'il passe la ligne du ballon*, il devient déflageable* comme n'importe quel porteur* : c'est ce qu'on appelle une « course ». Attention : une fois qu'il est de l'autre côté de la ligne du ballon, le porteur* n'a plus le droit de faire de passe, sinon FAUTE. De plus, le QB n'a pas le droit de faire de course : il est obligé de transmettre la balle à un coéquipier tant qu'il se trouve derrière la ligne du ballon. (Autrement dit, il lui est interdit de jouer tout seul.)
7. L'attaque peut donc avancer de deux façons différentes :
 - La « passe avant » : le QB* lance la balle vers un de ses receveurs* en avant de la ligne du ballon. Le porteur* va ensuite tenter de faire gagner le plus de terrain possible à son équipe en avançant avec la balle.
 - La « course » : le QB transmet la balle à un coéquipier derrière la ligne du ballon (soit directement de la main à la main, soit par une passe en arrière de type « rugby »). Au porteur* de faire progresser la balle dans le camp adverse par la suite.

Notons qu'on a le droit à autant de transmissions derrière la ligne du ballon qu'on le souhaite mais qu'une seule passe avant par jeu est autorisée.

Dans tous les cas, la balle a 7 secondes maximum pour franchir la ligne du ballon*, sinon FAUTE.

8. A ce moment, deux possibilités s'offrent aux défenseurs :

- tenter de dévier ou d'intercepter la balle : si le défenseur réussit l'interception, c'est-à-dire maîtrise le ballon sans le laisser retomber, l'arbitre siffle la fin de l'action et l'attaque change de camp.
 - tenter de déflager* le porteur* une fois qu'il a capté la balle et qu'il est dans son camp (rappel : il est interdit de gêner en aucune façon un receveur avant qu'il ne maîtrise le ballon, sinon FAUTE).
9. Si la passe est complétée*, le porteur* court avec le ballon jusqu'à ce qu'il soit déflagué* (par n'importe quel défenseur), qu'il sorte des limites du terrain ou qu'il marque le touch-down*. Dans les trois cas, l'arbitre siffle la fin de l'action. (Attention, il est interdit au porteur* de protéger son flag avec ses mains ; par ailleurs, il est interdit au défenseur de plonger pour saisir le flag. Dans les deux cas, FAUTE.) Si le porteur* tombe, l'action s'arrête immédiatement (l'arbitre siffle) et on considère qu'il a été déflagué* à l'endroit de la chute.
 10. Les attaquants ne portant pas la balle sont automatiquement hors-jeu : ils n'ont pas le droit d'agir sur l'action (par exemple en gênant un défenseur), sinon FAUTE.
 11. Si la passe n'a pas été complétée*, la ligne du ballon* ne change pas de place pour la tentative suivante (sauf s'il y a eu faute).
 12. Si la passe a été complétée*, la ligne du ballon* pour la tentative suivante se trouve à l'endroit où le porteur a été déflagué* ou là où il est sorti. (Au moment du déflagage*, l'arbitre a lancé un mouchoir lesté au sol pour marquer l'endroit.)
 13. Si la passe a été complétée* mais que le receveur relâche la balle au sol avant d'avoir été déflagué (fumble*), l'arbitre siffle la fin de l'action et on repart de l'endroit où le ballon a été lâché. (On fait de même si le QB* laisse échapper la balle avant de la passer.)
 14. Tentative suivante : on reprend au 1... (sachant que l'attaque a 4 tentatives maximum pour marquer le touch-down* ; si elle n'y parvient pas, l'attaque change de camp.)

Remarque : à chaque fois que l'attaque change de camp, on reprend tout à 10 mètres de la ligne d'en-but*, 1^{ère} tentative.

Fautes

A chaque faute, 3 mètres de pénalité contre l'équipe qui commet la faute. (C'est-à-dire qu'on recommence l'action à la même tentative mais en avançant ou en reculant la ligne du ballon de 3 mètres).

Si la défense commet une faute à moins de 3 mètres de la zone d'en-but, la pénalité est de la moitié de la distance à parcourir. (Par exemple, si la ligne du ballon est à 2 m de l'en-but, 3^{ème} tentative, et qu'un défenseur commet un faux départ, on jouera la 3^{ème} tentative à 1 m de l'en-but).

En cas d'interférence* d'un défenseur, la passe est accordée et le ballon est placé à l'endroit de la faute. Si c'est dans la zone d'en-but*, il y a touch-down*.

La règle de l'avantage est toujours valable : on tiendra compte ou non d'une faute en fonction des intérêts de l'équipe lésée.

Rôle de l'arbitre (quand siffler ?...)

- L'arbitre place le ballon (cf. 1).
- L'arbitre donne le signal « équipes en place » en baissant le bras au début de chaque tentative et en indiquant à quelle tentative on se trouve (cf. 3).
- L'arbitre siffle en cas de faute, au moment du déflagage* du porteur* ou du touch-down*, ou quand la balle touche le sol (« balle morte »*). Dans tous les cas, le coup de sifflet signifie « fin de l'action ».
- Les assesseurs* sur la ligne de touche jettent leur mouchoir lesté à l'endroit du déflagage* du porteur* pour marquer la future ligne du ballon* (cf. 12). Bien sur, si un joueur y touche, FAUTE : dans ce cas, si c'est un attaquant, la progression est annulée et on passe à la tentative suivante ; si c'est un défenseur, 3 mètres de pénalité en plus de la progression.
- L'assesseur* de fond de terrain juge des touch-downs*.
- Le dernier assesseur est chargé de déplacer le plot marquant la ligne du ballon* et surveille le chronomètre.

Variantes

Les règles énoncées ici sont une simple base. Il faudra sans doute les faire évoluer en fonction des résultats sur le terrain. Ainsi...

Si c'est trop facile pour l'attaque (touch-down* à chaque action), on peut :

- rallonger la distance à parcourir au départ (15 m au lieu de 10...) : surtout si c'est chaque 1^{ère} tentative qui réussit,
- mettre en place une zone dite « de non-course » à proximité de l'en-but (2 m par exemple) : si la ligne du ballon* se trouve dans cette zone, le jeu de course est interdit, ceci afin d'empêcher les attaquants se trouvant à 10 cm de l'en-but de marquer simplement en avançant le pied,
- rendre le QB* déflagable* même dans son camp (sack*) : ça l'obligerait à passer beaucoup plus vite. Dans ce cas, un des joueurs de la défense (et un seul) sera autorisé à poursuivre le QB dans son camp. On l'appelle le « rusher »*. Il devra partir à 5 mètres minimum de la ligne du ballon.

Si c'est trop facile pour la défense (jamais aucun touch-down*), on peut :

- élargir le terrain et faciliter ainsi le jeu de course et la progression de la balle dans sa phase « portée », mais au détriment des actions spectaculaires de « passes longues ».
- autoriser la passe arrière en avant de la ligne du ballon.

Et après...

Tout fonctionne, les enfants s'éclatent, ils ne veulent plus s'arrêter. Très bien, allons plus loin :

- autoriser le sack* du QB* (cf. « Si c'est trop facile pour l'attaque »),
- s'éloigner petit à petit de la zone d'en-but (15m, 20m puis les 2 x 20m « officiels ») et mettre en place les gains de terrain de first-down* en first-down*,
- rendre les contre-attaques possibles pour la défense sur les interceptions,
- et enfin, jouer sur un terrain entier, avec des camps différents pour l'attaque et la défense, transformations à 1 et 2 points, mise en jeu avec un centre* et tout le bazar...

Lexique

- Assesseur : aide de l'arbitre principal chargé de repérer les déflagages*, les sorties en touche, les touch-downs* et de déplacer le plot indiquant la ligne de la balle.
- Balle morte / balle vivante : la balle n'est jouable que quand elle est vivante. Elle est déclarée vivante à partir du moment où elle a quitté le sol (départ de l'action). Ici, elle est morte dès qu'elle touche le sol, qu'elle sort des limites du terrain ou bien en cas de déflagage* sur le porteur*, ou encore en cas d'interception ou de faute. La mort de la balle (donc la fin de l'action) correspond au coup de sifflet de l'arbitre.
- Centre : joueur d'attaque chargé de donner le ballon au QB au moment de la mise en jeu. Ici, on joue sans centre.
- Complétée : se dit d'une passe captée et maîtrisée par le receveur* pendant au moins une seconde. Une passe qui touche le sol n'est en aucun cas complétée.
- Coureur : joueur de l'équipe d'attaque chargé essentiellement de porter le ballon sur les phases de course. Ici, mis à part le QB*, tous les attaquants sont des receveurs / coureurs.
- Déflager, déflagage, déflagable : dans le flag-football, le plaquage consiste à arracher un de ses deux flags* à un joueur adverse. Seul le porteur du ballon peut être déflagé, ce qui interrompt l'action.
- Down : tentative de la part de l'attaque de faire progresser le ballon vers la zone d'en-but. Elle a au maximum 4 downs pour faire avancer la balle de 10 yards (ici, 10 mètres). Chaque down commence par une mise en place des équipes et finit quand la balle est morte* (au coup de sifflet de l'arbitre) : cela dure entre 5 et 15 secondes, grand maximum.
- En-but (zone et ligne) : la zone d'en-but est la zone en bout de terrain dans laquelle il faut pénétrer avec la balle pour marquer un touch-down*. La ligne d'en-but est la ligne qui sépare la zone d'en-but du reste du terrain. Au foot US, la ligne d'en-but fait partie de la zone d'en-but, c'est-à-dire qu'il y a touch-down* si le ballon s'arrête sur la ligne (ou si le porteur* met le pied dessus).
- Faux départ : faute consistant à bouger les pieds avant que la balle ait quitté le sol pour l'attaque, ou bien à avoir pénétré dans la zone neutre des 2m avant le départ du ballon pour la défense.
- First-down : premier des 4 downs* d'une phase de jeu. Au foot US, on dit qu'on a obtenu un first-down quand on a réussi à progresser d'au moins 10 yards dans la phase de jeu précédente. On est alors prêt à tenter une nouvelle série de 4 downs*, afin d'obtenir un nouveau first-down. Et ainsi de suite jusqu'au touch-down* libérateur. Ici, c'est un concept sans intérêt puisqu'on démarre si près de la zone d'en-but* qu'on joue directement pour le touch-down*.
- Flag : sorte de longue queue en plastique accrochée, par paire, sur le côté du joueur.
- Fumble : action de relâcher la balle après l'avoir captée.
- Hors-jeu : faute consistant, pour un défenseur, à passer la ligne du ballon.
- Huddle : rassemblement d'une équipe avant la mise en place pour la tentative afin de communiquer la tactique retenue (c'est le QB* qui décide).
- Interférence : faute consistant à empêcher illégalement un joueur de jouer dans de bonnes conditions.
- Ligne du ballon : c'est la ligne de départ du ballon. Elle est fixée pour chaque tentative et matérialisée par un plot. A la 1^{ère} tentative, elle est à 10 mètres de la ligne d'en-but ; ensuite, elle se déplace à chaque tentative avec la progression du ballon.
- Porteur : c'est le joueur de l'équipe d'attaque qui porte la balle en terrain adverse. C'est le seul joueur déflagable*.
- QB : Quarter Back (ou QA, Quart Arrière en français). Terme qui désigne le chef de l'attaque chargé de définir la tactique à employer, de lancer le signal d'attaque et de passer la balle aux receveurs*. Dans le « vrai » jeu, le QB ne change jamais, mais avec les enfants, il peut être

judicieux de définir ce rôle comme tournant au sein de l'équipe (par exemple, toutes les séries de 4 tentatives).

- Receveur : attaquant chargé essentiellement de courir selon un tracé* défini d'avance afin de se trouver démarqué à l'endroit prévu par le QB* et de recevoir une passe dans de bonnes conditions. Ici, mis à part le QB*, tous les attaquants sont des receveurs / coureurs.
- Running back : voir « coureur ».
- Rusher : joueur de l'équipe de défense chargé d'aller déflager* le QB* dans son camp (sack*). Ici, on joue sans rusher.
- Sack : action de déflager* le QB* derrière la ligne du ballon*, ce qui entraîne un recul de l'attaque pour la tentative suivante. Ici, les sacks ne sont pas autorisés.
- Snap : action du centre* qui passe la balle au QB entre ses jambes afin de la mettre en jeu. Ici, il n'y a pas de snap.
- Touch-down : (« touché » en français) c'est le but du foot US ; il vaut 6 points. Pour marquer un touch-down, il suffit qu'un attaquant avec la balle dans les mains soit dans la zone d'en-but*. Il est inutile d'aplatir comme au rugby.
- Tracés : chemins de course défini à l'entraînement pour les receveurs. Il y a 4 ou 5 tracés différents à savoir par cœur ! Pendant le jeu, chaque receveur doit suivre exactement le tracé prévu s'il veut avoir une chance d'être repéré par le QB* et de recevoir la balle.

Le flag au Cycle 2

Les très jeunes enfants sont rapidement capables de comprendre les principes de base du flag : courir avec un ballon dans les mains, prendre le flag du porteur et repartir du point d'arrêt précédent. S'il est encore difficile de faire réellement jouer des enfants de cet âge en équipe, le flag, par le nombre réduit de ses participants et, si on le souhaite, la possibilité de faire succéder une phase totalement individuelle (courir avec la balle) à la phase collective (transmettre la balle), est un sport qui se prête bien à une découverte « en douceur » des sports collectifs.

En revanche, lancer un ballon et, surtout, le rattraper sans le laisser retomber au sol constituent un vrai défi pour les jeunes joueurs. Malheureusement, les règles du flag sont intransigeantes avec les balles relâchées, en particulier sur les passes avant.

Nous avons donc deux options au cycle 2 : restreindre le jeu à un simple jeu de course en supprimant purement et simplement les passes avant, ou bien garder la richesse de l'alternance passe / course en autorisant dans une certaine mesure la passe imprécise. C'est cette deuxième option que nous avons retenue.

L'aménagement des règles sera donc le suivant : sur une passe avant, si un attaquant touche la balle sans arriver à la contrôler et qu'elle tombe au sol, on considérera que la passe a été complétée mais que le receveur a immédiatement relâché le ballon. Autrement dit, la balle est morte mais l'attaque avance pour la tentative suivante à l'endroit où se trouvait le receveur. (Si c'est dans la zone d'en-but, le TD est accordé.)

Si le receveur a le contrôle de la balle, on retrouve les règles habituelles et il peut progresser avec. (On continue donc ainsi à valoriser une réception réussie.) De la même façon, si c'est un défenseur qui attrape le ballon, l'interception est accordée, qu'un attaquant ait ou non touché la balle auparavant. (Le défenseur doit maîtriser la balle ; il ne bénéficie pas de la modification de la règle énoncée ci-dessus.)

Rq. Si plusieurs attaquants touchent le ballon sur la passe avant, c'est le dernier à l'avoir touché avant qu'il ne tombe au sol qui sera considéré comme le receveur.

Pour le reste, les règles restent identiques à celles des CE2 – CM1 : 4 contre 4, 4 tentatives pour marquer, possibilité de passe avant ou de course sur chaque tentative, QB intouchable...

Sur le plan tactique, il sera peut-être nécessaire de se limiter à deux jeux d'attaque de base (« Passe » : tout le monde va devant et je la lance à quelqu'un ; « Course » : je la donne de la main à la main à Machin qui court avec la balle.). Cependant, il faudra encourager les enfants à varier le jeu et les receveurs. (En fait, c'est surtout le travail du QB qui sera intéressant dans l'esprit « sport collectif » puisqu'il sera amené à choisir la tactique puis à trouver, dans le chaos du camp opposé, le receveur démarqué à sa portée. Il sera donc important de faire passer tous les enfants à ce poste clé.)

Le flag en CM2

Au CM2, les enfants sont tout à fait capable de jouer au « vrai » flag, sur grand terrain. Par ailleurs, ils sont friands de stratégies et tactiques inventées par eux afin de surprendre l'adversaire. Je ne peux que vous encourager à les faire pratiquer cette discipline.

Les rencontres USEP nécessitent cependant de pouvoir loger de nombreux terrains en un minimum d'espace. Nous sommes donc repartis sur nos terrains de 40 x 15m en essayant de réintroduire le maximum des règles du flag sur grand terrain.

Deux joueurs font donc leur réapparition :

- En attaque, on jouera avec un **centre** chargé de transmettre, entre ses jambes, la balle au QB (au signal du QB). Après le snap, le centre redevient un receveur comme les autres.
- En défense, on aura la possibilité d'avoir un ou plusieurs **rushers**, ces joueurs chargés d'aller porter la pression dans le terrain des attaquants et tout particulièrement sur le QB adverse. Pour avoir le droit de rusher, le défenseur devra démarrer à 7 m minimum de la ligne du ballon au moment du snap. (Tant que le QB n'a pas transmis la balle, ces défenseurs sont les seuls à avoir le droit de pénétrer dans le camp de l'attaque. En revanche, une fois la balle transmise, d'une façon ou d'une autre, tous les défenseurs seront autorisés à passer la ligne du ballon.)

Par ailleurs, si la passe avant ne reste autorisée qu'à partir du camp de l'attaque, et une seule fois par tentative, la passe arrière devient légale sur l'ensemble du terrain. Ainsi, la progression de la balle ne sera plus qu'exceptionnellement l'affaire d'un porteur unique. Le flag reprend toute sa dimension de sport collectif puisque l'attaque aura la possibilité d'avancer à la façon du rugby, de passe arrière en passe arrière. Attention toutefois à ne pas en abuser : la règle « balle au sol = balle morte » reste valable, il n'y a pas de hors-jeu défensif (comme au rugby) permettant de protéger les passes et il faut se limiter strictement à des passes vers l'arrière. En bref, c'est un outil efficace mais risqué, surtout sur un petit terrain comme le nôtre. A travailler absolument en classe ! (Se reporter à ce qu'on peut trouver sur le rugby en l'adaptant au flag. Ce sont, plus que jamais, des sports de la même famille.)

Par rapport au flag sur grand terrain, il reste donc quelques différences :

- le terrain, tout d'abord 40 X 15
- transformation à 1 ou 2 points (ligne des 5 m ou 10 m)
- 4 contre 4 au lieu de 5 contre 5.

Sinon, sauf oubli de ma part, les règles sont les mêmes.

Vous trouverez, en fin de ce document, une séquence-exemple, du même type que celles présentées dans la deuxième partie, destinée aux CM2 exclusivement afin de pratiquer le snap et la progression de type « rugby ». (On aura d'ailleurs intérêt à distiller ces jeux dans plusieurs séquences plutôt que de les regrouper comme présenté ici.)

Tableau récapitulatif

Phase de jeu	CP-CE1	CE2-CM1	CM2
Snap	Pas de centre. C'est le QB qui a les mains sur la balle au sol au départ de l'action.	Pas de centre. C'est le QB qui a les mains sur la balle au sol au départ de l'action.	C'est le centre qui, au signal, transmet la balle au QB entre ses jambes.
Passe avant	La passe avant est complétée si un attaquant touche la balle, même s'il ne la maîtrise pas. (On considère en fait qu'il fait un fumble immédiatement et l'attaque avance à l'endroit où il était.) En revanche, le receveur ne pourra progresser avec la balle que s'il l'a réellement captée.	La passe avant n'est complétée que si le receveur a eu la maîtrise de la balle. Sinon, la tentative est perdue et la ligne du ballon reste inchangée.	La passe avant n'est complétée que si le receveur a eu la maîtrise de la balle. Sinon, la tentative est perdue et la ligne du ballon reste inchangée.
Rush	Pas de rush. Tant qu'il est dans son camp, un attaquant (et donc le QB aussi) est intouchable.	Pas de rush. Tant qu'il est dans son camp, un attaquant (et donc le QB aussi) est intouchable.	On joue avec rusher. Il doit démarrer à 7 pas minimum de la ligne de la balle et est le seul à avoir le droit d'entrer dans le camps de l'attaque tant que le QB n'a pas donné la balle. Ensuite, tous les défenseurs y sont autorisés. (La défense peut parfaitement décider de jouer sans rusher.)
Progression de l'attaque	Un attaquant portant la balle en terrain adverse est « seul contre le reste du monde ». Il doit pro-gresser seul vers la zone d'en-but, ses partenaires ne peuvent lui venir en aide.	Un attaquant portant la balle en terrain adverse est « seul contre le reste du monde ». Il doit pro-gresser seul vers la zone d'en-but, ses partenaires ne peuvent lui venir en aide.	La passe arrière devient possible sur tout le terrain. Les attaquants peuvent donc progresser à la manière du rugby. Mais attention, la balle au sol signifie toujours la fin de l'action et il n'existe pas, comme au rugby, de hors-jeu défensif.
Terrain	½ terrain 15 x 10 + ZEB 5 m	½ terrain 15 x 10 + ZEB 5 m	½ terrain 15 x 30 + 2 ZEB 5 m
Transformation	Non	Non	Ligne des 5 m : 1 pt Ligne des 10 m : 2 pts

(Pour plus d'informations, consulter le document pédagogique FLAG)

Progression FLAG-FOOTBALL

Deuxième partie : Séquences

Comme on l'a vu, le flag-football est essentiellement un jeu de courses visant à se démarquer pour pouvoir capter des passes. Les séquences seront donc construites autour de trois axes :

1. un jeu d'échauffement, court et simple,
2. un jeu portant sur les courses-poursuites (rapidité, démarcation, tracés, prise de flags...),
3. un jeu et un exercice portant sur lancers et réceptions de passes.

Pour chacune de ces séquences, il faut compter environ 1 heure bien remplie. Si on manque de temps, on peut toujours remplacer le jeu d'échauffement par quelques mouvements de gymnastique et passer directement au jeu de course, voire, bien sûr, découper les séquences en tranches. Il me semble que les jeux et exercices de passes devraient être les derniers à être supprimés : ce domaine est à la fois le plus complet (sportivement et collectivement), le moins bien maîtrisé par les enfants et le plus important pour arriver à avancer un minimum en attaque, ce qui est motivant (avec une passe bien lancée et captée, on est assuré de gagner du terrain, même si on est bloqué juste derrière, alors que si la passe est ratée, la plus belle course ne fera pas gagner le moindre centimètre).

Objectifs

L'enfant sera amené à :

- anticiper sur les actions à réaliser et choisir les stratégies d'action les plus efficaces,
- affiner les habilités acquises antérieurement,
- utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace
- participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles,
- apprécier son niveau de pratique,
- viser la meilleure performance à travers un projet collectif.

Remarques générales

- Insister toujours sur l'aspect « balle au sol = balle morte », valable dans tous les jeux et exercices.
- Faire varier les signaux de départ, en insistant surtout sur les signaux visuels (par exemple, on pose un ballon au sol, le départ du jeu étant donné au moment où on soulève le ballon : ne pas hésiter à « brouiller les pistes » en donnant en même temps des signaux sonores parasites). Comme signal sonore de départ, plutôt que le sifflet, pourquoi ne pas utiliser une formule de type QB (« Prêts ? Go ! » en variant le nombre de « Go ! » : cf. 4 des règles du flag football).

- Je ne présente ici que les 5 premières séquences « clés en main » de ma progression, tout simplement parce qu'ensuite, il faut bien s'adapter aux réussites et échecs des enfants :
 - on reprendra tel ou tel jeu / exercice dans une de ses variantes,
 - on « inventera » de nouveaux jeux adaptés à chaque cas (ainsi, n'importe quel jeu traditionnel basé sur le principe du « loup » / « chat »... sera transposable en ajoutant des flags aux joueurs),
 - on fera pratiquer en situation de match (Les enfants prennent plaisir à jouer dès qu'ils savent un peu passer la balle alors n'hésitez pas.),
 - on proposera des réflexions tactiques en classe avec élaboration de cahiers de jeu attaque et défense... (La dimension tactique peut être abordée avec succès assez rapidement : elle fait partie intégrante du jeu.)
- Les séquences présentées sont au départ axées autour du jeu de « passe avant », tout simplement parce que c'est à la fois le geste technique le plus difficile et le plus spectaculaire du flag football. C'est également le jeu à la base de l'esprit « flag ». Ce n'est que dans un deuxième temps, pour enrichir la dimension tactique, qu'on introduit le jeu de course.

On peut aussi partir de l'option inverse : commencer par des courses (jeux « faciles ») puis compliquer en ajoutant les passes.

Séquence n°1

Matériel

- 16 plots,
- autant de ceintures de flags que d'élèves,
- autant de chasubles que d'élèves, réparties en 4 couleurs + 1 chasuble supplémentaire par couleur,
- des balles de différentes sortes (au moins 4 de chaque sorte mais, si possible, 1 balle de chaque sorte pour 2 enfants).

1 - Echauffement : les autos pas tamponneuses

Lieu :

Terrain de volley pour 25-30 élèves.

Matériel :

Eventuellement, 4 plots pour matérialiser le terrain.

But du jeu :

Courir vite. S'éviter.

Déroulement :

- Les enfants évoluent en dispersion.
- Au signal du maître, se déplacer le plus rapidement possible sans heurter les autres ni sortir des limites.
- Faire varier les sens (avant, arrière, sur le côté) et les modes de déplacement (course, saut...).

Variantes :

1. Travailler par deux : le n°2 suit le n°1. Changer les rôles.
2. Toujours par deux : au signal, le n°1 se déplace très vite dans l'espace, le n°2 essaie de le rattraper. Durée : 10 s. Changer les rôles.
3. Aménager l'espace : plus petit, plus grand, avec des obstacles.
4. Par deux : évolution libre, chaque enfant étant éloigné de son partenaire. Au signal, le n°1 se met en boule. Le n°2 doit le retrouver le plus vite possible.

2 - Jeu de course : la course aux flags

Lieu :

Terrain de volley.

Matériel :

- Autant de ceintures de flags que d'élèves,
- autant de chasubles que d'élèves, réparties en 4 couleurs + 1 chasuble supplémentaire par couleur.

But du jeu :

Prendre les flags des adversaires sans se faire prendre le sien.

Déroulement :

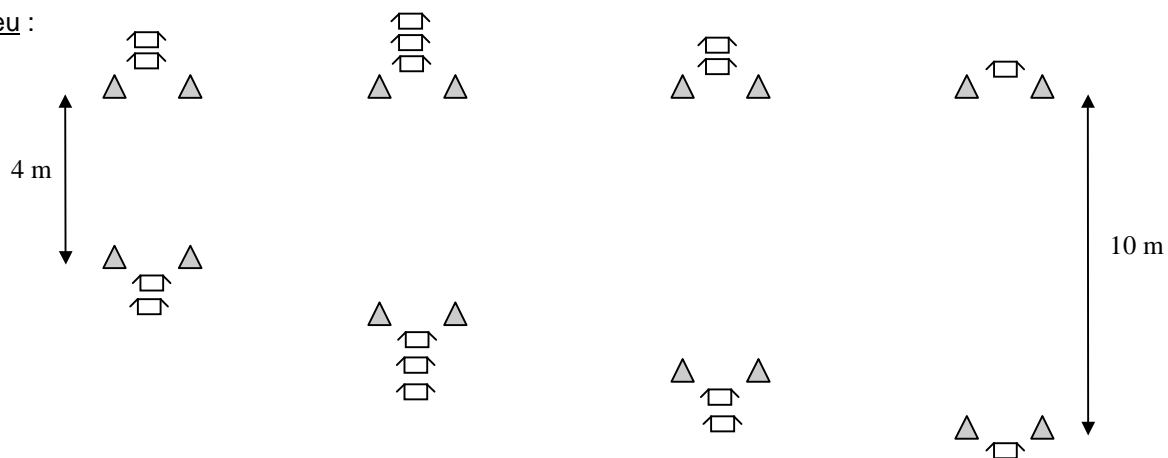
- Les élèves sont répartis en 4 équipes en nombre égal. Chacun d'eux a une ceinture de flags et une chasuble de la couleur de son équipe.
- Les enfants sont dispersés sur le terrain. Au centre du terrain, le maître a les 4 chasubles supplémentaires dans les mains.
- Au signal sonore, le maître lève les deux mains avec, dans chacune d'elles, deux chasubles qui représentent quelles sont les équipes opposées. (Par exemple, s'il a dans une main les flags vert et rouge et dans l'autre, les flags bleu et jaune, cela signifie que les verts seront opposés aux rouges et les bleus aux jaunes.)
- Chaque enfant tente de prendre les flags de ses adversaires tout en conservant le sien. Un enfant dépossédé de son flag est hors-jeu et sort du terrain.
- A la fin de la partie (durée : 45 s.), l'équipe qui a conservé le plus de joueurs en jeu est déclarée gagnante.

Variantes :

1. Changer la place des flags de chaque enfant (devant, sur le côté...).
2. Opposer les équipes sur le principe suivant : les joueurs bleus prennent les flags verts, les joueurs verts prennent les flags rouges, les joueurs rouges prennent les flags jaunes et les joueurs jaunes prennent les flags bleus.
3. Opposer les équipes en « mêlée générale » : tous contre tous.

3 - Exercice de passes

Lieu :



Matériel :

- 16 plots,
- des balles de différentes sortes (1 balle de chaque sorte pour 2 enfants, si possible).

But du jeu :

Évaluer ses capacités en matière de passes. Compléter des passes de plus en plus longues.

Déroulement :

- Les plots servent à matérialiser les distances de passes entre deux enfants.
- Les enfants travaillent par deux. Chaque couple choisit à quelle distance de passe il souhaite commencer (auto-évaluation de ses capacités). Tous les enfants se mettent en place aux plots retenus.
- Parallèlement, sur chaque « marche », un couple se passe la balle (aller-retour) puis on passe au couple suivant, etc.
- Quand il complète un aller-retour, le couple passe à la distance supérieure. Sinon, il descend d'un cran.

Variantes :

Faire pratiquer l'exercice avec des balles différentes.

4 - Jeu de passes : balle nommée

Lieu :

Haut de plafond !!

Matériel :

Des balles de différentes sortes (4 de chaque).

But du jeu :

Lancer la balle verticalement avec un geste maîtrisé. La rattraper au vol.

Déroulement :

- La classe est divisée en 4. Chaque groupe forme un cercle dont les joueurs sont numérotés.
- L'un d'eux vient au centre, lance le ballon et appelle un numéro.
- La balle doit être captée au vol par le joueur appelé qui, à son tour, relance la balle...

Variantes :

1. Agrandir le cercle.
2. Changer de balles.

Séquence n°2

Matériel

- Cerceaux de couleurs différentes (1 par enfant),
- éventuellement, un foulard de chaque couleur de cerceau,
- 12 plots et 4 perches verticales d'environ 1 m de haut avec leur support,
- 1 ceinture de flags pour deux enfants,
- différentes sortes de balles (4 balles de chaque sorte).

1 - Echauffement : lapin-terrier

Lieu :

Terrain de volley, de tennis, ½ terrain de basket.

Matériel :

Cerceaux de couleurs différentes (1 par enfant),
éventuellement, un foulard de chaque couleur de cerceau.

But du jeu :

Prendre possession le plus rapidement possible d'un cerceau.

Déroulement :

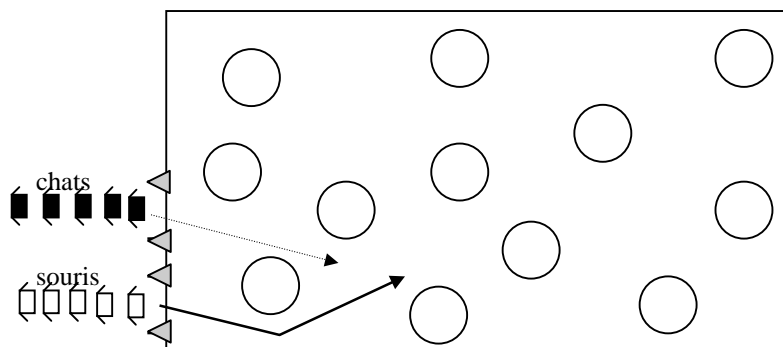
- Travailler avec des effectifs réduits en jeux parallèles.
- Les cerceaux sont répartis sur le terrain. Les enfants évoluent en dispersion.
- Au signal du maître, se placer le plus vite possible dans un cerceau. Le dernier à occuper un cerceau est pénalisé.

Variantes :

1. Le nombre de cerceaux est égal au nombre d'élèves moins un (moins 2, moins 3...). Ne jamais être deux dans un cerceau.
2. Au signal du maître, les enfants occupent un cerceau. Le signal peut être visuel : les enfants se mettent dans un cerceau dont la couleur correspond à celle du foulard montré. Le signal peut être sonore : exemple, frappé de mains pour les cerceaux rouges, sifflet pour les cerceaux bleu.
3. Un poursuivant (renard) pénètre dans le territoire au signal du maître et essaie d'attraper les poursuivis avant qu'ils n'occupent un cerceau.

2 - Jeu de course : les pièges à souris

Lieu : Terrain de volley.



Matériel :

4 plots, 12 cerceaux, 1 flag pour deux enfants.

But du jeu :

La souris doit traverser le terrain sans se faire prendre par le chat et sans tomber dans un piège.

Déroulement :

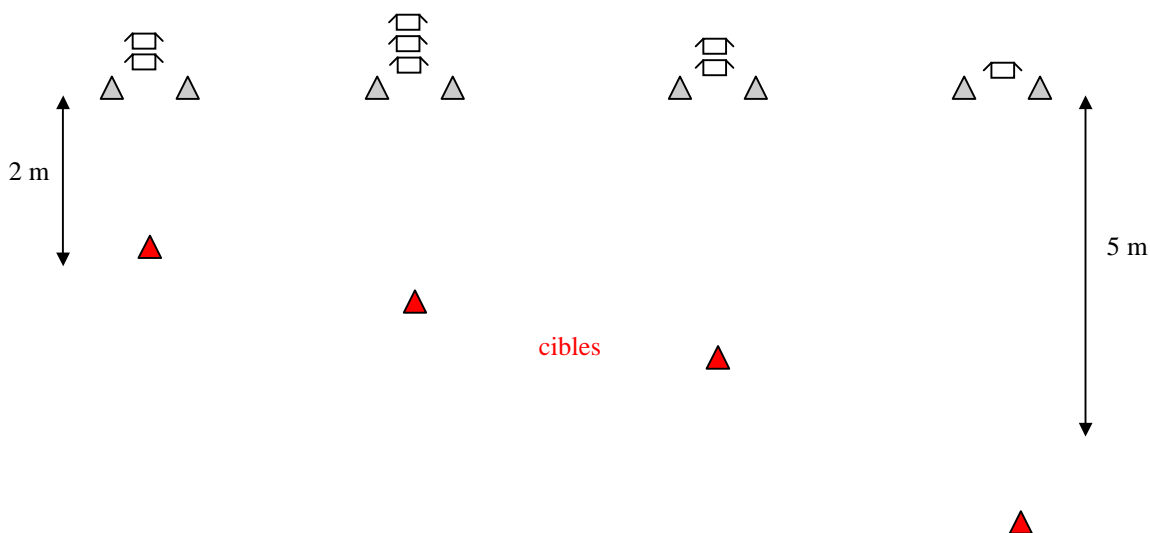
- Le maître indique discrètement à la souris sur quel « Go ! » partir (cf. 4 des règles de flag-football).
- Au signal (« Prêt ? Go !... »), la souris démarre. Son entrée sur le terrain provoque la poursuite du chat. (S'il part avant la souris, il a perdu.)
- La souris doit éviter les cerceaux.

Variantes :

Varié les emplacements de départ des chats.

3 - Exercice de passes : Tir sur cibles

Lieu :



Matériel :

Différentes sortes de balles (4 balles de chaque sorte), 12 plots, 4 perches d'environ 1 m de haut (les cibles sont disposées sur les perches, à hauteur idéale de passe).

But du jeu :

Toucher des cibles aussi éloignées que possible. Auto-évaluation.

Déroulement :

Même principe que l'exercice de passe séquence 1 (sauf qu'ici, on est seul face aux cibles, des plots à environ 1 m de haut). Prévoir un ramasseur de balles derrière chaque cible.

Variantes :

Faire pratiquer l'exercice avec des balles différentes.

4 - Jeu de passes : Compte-tours

Lieu :

Matériel :

Différentes sortes de balles (4 de chaque sorte).

But du jeu :

Se passer la balle en cercle le plus rapidement possible. (Ce jeu sert de base aux jeux suivants.)

Déroulement :

- Un groupe d'élèves en cercle effectue, pendant un temps donné, le plus grand nombre de tours de balle possible.
- Un élève compte les tours.

Variantes :

1. Elargir le cercle. (En collant les enfants, on travaille la passe de la main à la main, en les éloignant, on travaille la passe « rugby ».)
2. Jouer avec des ballons différents.
3. Plusieurs groupes peuvent être opposés.

Séquence n°3

Matériel

- Autant de chasubles que d'élèves, réparties en 4 couleurs + 1 chasuble supplémentaire par couleur,
- 12 plots,
- 4 balles de hand + 4 balles de foot US.

1 - Echauffement : les couples de couleur

Lieu :

Terrain adapté au nombre d'enfants.

Matériel :

- Autant de ceintures de flags que d'élèves,
- autant de chasubles que d'élèves, réparties en 4 couleurs + 1 chasuble supplémentaire par couleur,
- 5 plots (minimum).

But du jeu :

Courir vite pour former rapidement un couple.

Déroulement :

Même principe que « la course aux flags » (séqu. 1), mais cette fois, il s'agit de se mettre en couple avec un porteur de la couleur associée.

Variantes :

1. Le terrain est partagé par des plots en 4 zones repérées par un numéro. Le maître donne un signal (numéro de zone). Tous les enfants doivent la rejoindre.
2. Le terrain est partagé comme au-dessus. Cette fois, le signal est double (appel d'un numéro de zone & désignation d'une couleur de groupe). Les enfants concernés rejoignent la zone indiquée. Les autres doivent quitter cette zone.

2 - Jeu de course : l'épervier

Lieu :

Terrain de basket.

Matériel :

1 ceinture de flags par enfant.

But du jeu :

Pour les éperviers, prendre les flags adverses. Pour les moineaux, rester le dernier avec son flag.

Déroulement :

Exactement les règles habituelles de l'épervier, à cela près qu'au lieu de toucher, il faut « bloquer ». Un moineau sans flag devient automatiquement un épervier.

Variantes :

1. Faire varier la largeur du terrain.
2. En ateliers de 4 enfants, 1 épervier contre 3 moineaux, dans des couloirs peu larges. 1 point est marqué si au moins deux moineaux passent, puis on change d'épervier.

3 - Exercice de passes : courses rectilignes

Lieu :

« Grand » terrain.

Matériel :

4 balles de hand + 4 balles de foot US, 12 plots.

But du jeu :

Entraînement passes/réceptions sur courses rectilignes.

Déroulement :

- Travail en 4 ateliers.
- Matérialiser le tracé de la course par des plots.
- Balle au sol. Un passeur par atelier, les mains sur la balle, donne le signal de départ « Prêt ? Go ! ». Un receveur s'élance en course rectiligne et le passeur passe.
- Bien insister sur le fait que l'essentiel c'est de compléter la passe : il faut attendre que le receveur regarde le passeur, sans chercher à faire une passe trop longue. Insister aussi sur l'importance de la régularité de la course (vitesse et direction), sinon la passe est impossible.
- Receveur suivant...
- Quand tous les receveurs sont passés, on change de passeur.

Variantes :

1. Varier les balles.
2. Au départ, faire trotter les receveurs, puis faire accélérer le rythme.

4 - Jeu de passes : la balle chronomètre

Lieu :

2 terrains séparés (un pour le chrono, un pour l'action à chronométrer).

Matériel :

1 ballon de hand et un ballon de foot US.

But du jeu :

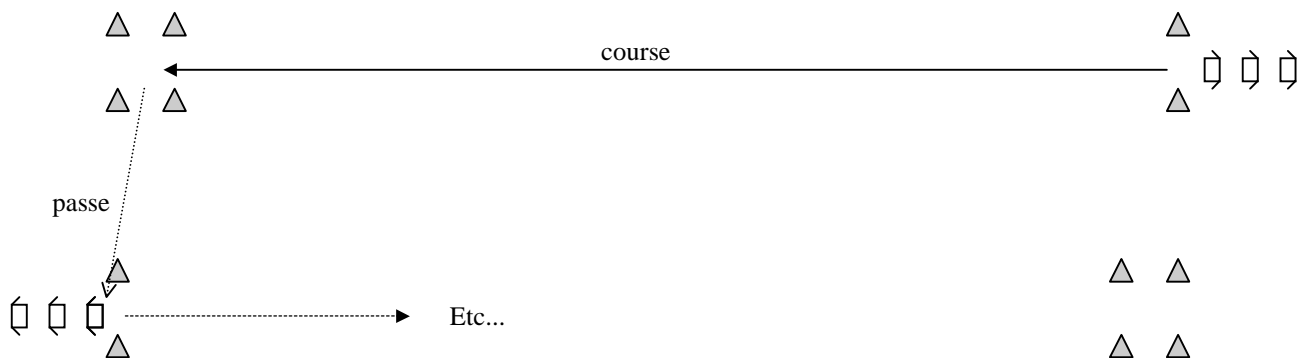
Utilisation du compte-tours (séq. 2) pour chronométrer différentes actions.

Déroulement :

- 2 équipes opposées.
- Pendant que l'une fait compte-tours, l'autre fait un relais dont le témoin est la balle de foot US.
- On inverse les rôles.
- L'équipe qui a fait le plus de tours avant la fin du relais opposé a gagné.

Variantes :

L'équipe qui court peut être contrainte à une passe avant ou une passe rugby comme passage de relais :



Séquence n°4

Matériel

- Une paire de flags par enfant,
- un maillot/foulard par enfant répartis en 4 couleurs (+ 1 de chaque couleur),
- 8 plots (minimum, ou bien avec des quilles ou des bouteilles en plastique),
- 4 balles de hand, 4 balles de foot US, 1 balle de tennis,
- un cerceau pour deux joueurs + 1.

1 - Echauffement la course aux flags

Lieu :

Terrain de volley

Matériel :

- Une paire de flags par enfant,
- un maillot/foulard par enfant répartis en 4 couleurs (+ 1 de chaque couleur).

But du jeu :

cf. séquence 1.

Déroulement :

Idem séquence 1 mais en introduisant le système de la paire de flags sur les côtés en plus du maillot de l'équipe.

Variantes :

cf. séquence 1.

2 - Jeu de course : jeu de quilles

Lieu :

Terrain adapté au nombre de poursuivants.

Matériel :

Quilles, bouteilles en plastique ou plots, une paire de flags par enfant.

But du jeu :

Le poursuivi doit abattre le maximum de quilles sans se faire bloquer par le poursuivant en un temps limité.

Déroulement :

- Les quilles sont réparties sur le terrain ; une colonne de poursuivis et une de poursuivants (cf. « les pièges à souris », séquence 2).
- Au signal (du type « Prêts ? Go !), le poursuivi pénètre sur le terrain. Le poursuivant part à sa poursuite.
- Comptabiliser le nombre de quilles abattues.

Variantes :

1. Pour une plus grande quantité de travail, pratiquer plusieurs jeux en parallèle.
2. Varier les signaux de départ (départ au ballon).
3. Varier la distance de départ entre les deux colonnes ainsi que les positions respectives autour du terrain.

3 - Exercice de passes : premiers tracés

Lieu :

« Grand » terrain.

Matériel :

4 balles de hand, 4 balles de foot US, 8 plots.

But du jeu :

Entraînement passes/réceptions sur courses rectilignes ou au tracé matérialisé. (Ce qui suit s'étale en fait sur plusieurs séquences.)

Déroulement :

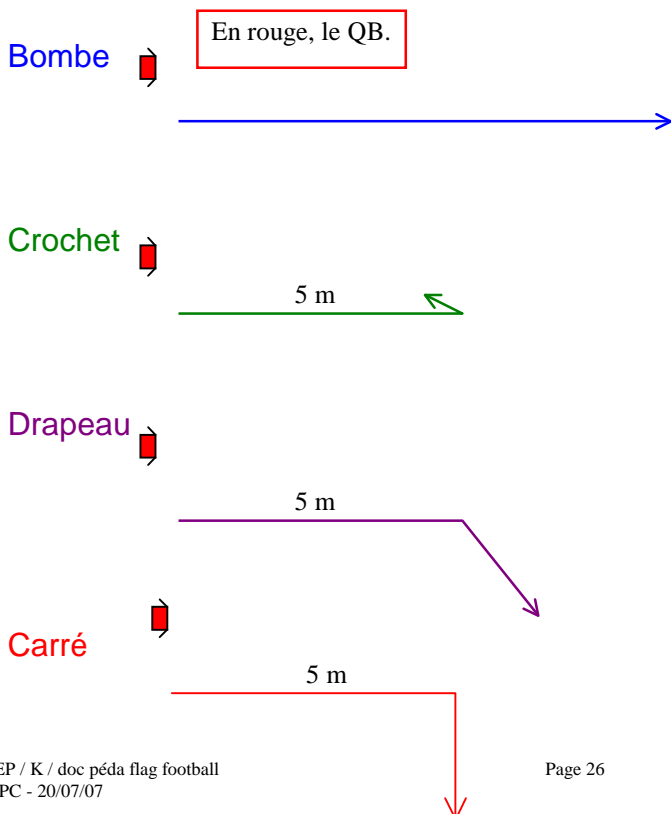
Idem séquence 3 mais cette fois, deux receveurs par QB avec balle au sol au départ.



Ensuite, on précise que la course qu'ils ont effectuée (tracé rectiligne) s'appelle « la bombe ». Introduction du tracé suivant en le matérialisant au sol. Avant le signal de départ, le QB annonce à voix forte le tracé qu'il attend des receveurs (pour l'instant, n°1 ou n°2).

Si l'exercice fonctionne, introduction du tracé suivant, exactement de la même façon.

Tracés :

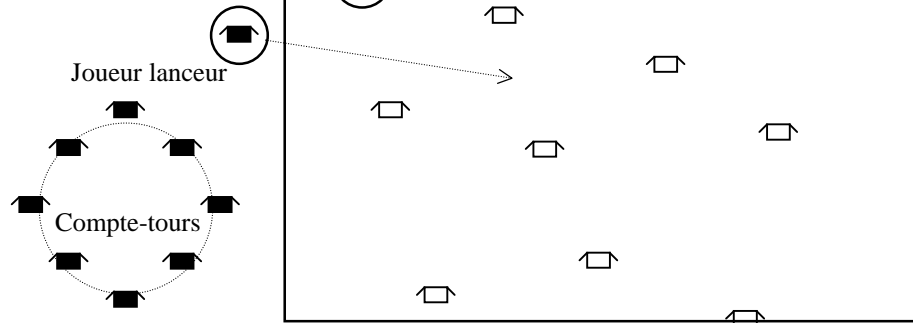


En rouge, le QB.

Les distances indiquées pour le « cut » (changement de direction) sont à moduler ensuite selon les choix tactiques. Il est intéressant d'insister sur le respect du tracé prévu tout en essayant de tromper l'adversaire. Rappelons-nous qu'il s'agit avant tout pour le receveur d'offrir une cible idéale au QB : à l'endroit prévu et sans défenseur proche. Il est ensuite très intéressant d'inventer avec les enfants de nouveaux tracés permettant de répondre à ces critères.

4 - Jeu de passes : demi-thèque

Lieu :



Matériel :

1 ballon de foot US, 1 ballon de hand, 1 balle de tennis, un cerceau pour deux joueurs + 1.

But du jeu :

- Lancer « intelligemment » la balle pour les attaquants et faire ainsi le plus grand nombre de tours possible.
- Renvoyer rapidement la balle vers le joueur fixe pour les défenseurs.

Déroulement :

- Compte-tours, base de lancer et de joueur fixe matérialisés par des cerceaux.
- Un joueur attaquant lance la balle de foot US dans un terrain délimité occupé par les défenseurs. Ceux-ci doivent la faire parvenir le plus vite possible à leur joueur fixe.
- Les attaquants font tourner le ballon de hand et comptent les tours (un joueur défenseur qui change à chaque lancer vérifie la régularité du compte).
- Le compte-tours s'arrête lorsque la balle arrive au joueur fixe ou si le lanceur l'a faite sortir des limites (coup de sifflet du maître) et repart au lancer suivant.
- Le jeu s'arrête lorsque tous les attaquants ont lancé. Les équipes changent alors de rôle.
- Score : comparaison du nombre de tours.

Variantes :

- Utiliser la balle de tennis pour améliorer les lancers.
- Varier l'espacement dans le compte-tours (de la passe main à la main à la passe rugby).

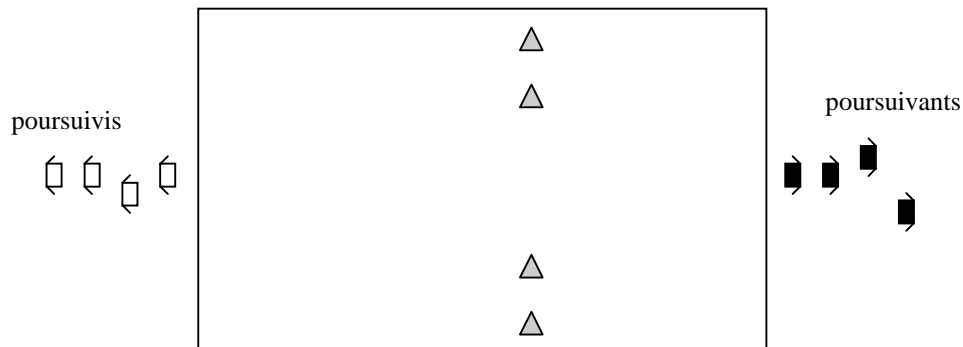
Séquence n°5

Matériel

- 6 plots,
- une paire de flags par enfant,
- 4 balles de hand, 4 balles de foot US,
- un carnet et un stylo.

1 - Echauffement : passage des portes

Lieu :



Matériel :

4 plots, une paire de flags par enfant.

But du jeu :

Le poursuivi doit franchir une des deux portes sans se faire « bloquer ».

Déroulement :

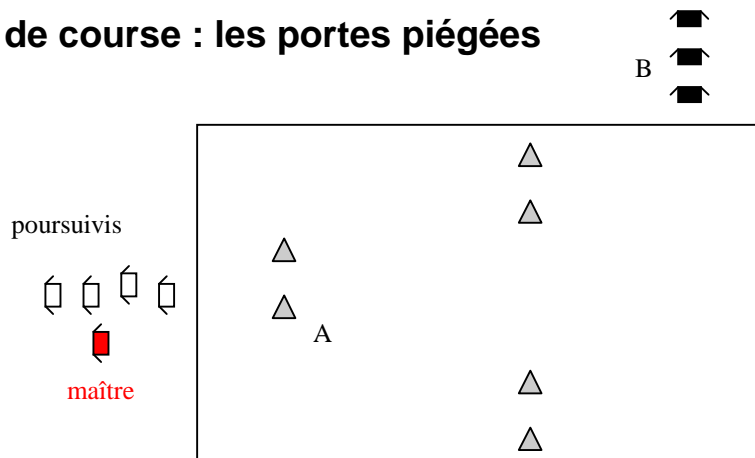
L'entrée sur le terrain du poursuivi déclenche l'attaque du poursuivant.

Variantes :

1. Rapprocher ou éloigner les portes des poursuivants.
2. Pour éviter l'arrêt de la course du poursuivi, placer un deuxième poursuivant derrière le poursuivi avec un handicap de distance.

2 - Jeu de course : les portes piégées

Lieu :



Matériel :

6 plots, une paire de flags par enfant.

But du jeu :

Sans se faire « bloquer », le poursuivi doit traverser le terrain en passant par la porte A et par l'une des deux autres portes.

Déroulement :

- Le passage du poursuivi à la porte A déclenche un signal du maître placé derrière lui pour désigner un des poursuivants côté B ou côté C.
- Le poursuivi ne peut ni s'arrêter, ni reculer.

Variantes :

Cf. jeu précédent.

3 - Exercice de passes : tracés par coeur

Lieu :

« Grand » terrain

Matériel :

4 balles de hand, 4 balles de foot US.

But du jeu :

Maîtriser les trois tracés de base.

Déroulement :

Idem séquence 4 mais sans les plots.

Variantes :

4 - Jeu de passes : Flag simplifié (compléter les passes)

Lieu :

« Grand » terrain

Matériel :

1 balle de foot US, un carnet et un stylo.

But du jeu :

Compléter des passes.

Déroulement :

- Equipes de 3 joueurs : 1 QB, 2 receveurs. (Pas de défenseurs.)
- Les équipes passent l'une après l'autre (3 fois).
- Le QB annonce le tracé et donne le signal.
- L'équipe marque si la passe est complétée (bombe : 2 points ; crochet: 1 point ; drapeau : 3 points ; carré : 2 points). Au passage suivant, changement de QB.
- L'équipe gagnante est celle qui a totalisé le plus de points sur les trois passages.

Variantes :

- On peut organiser un mini-tournoi en opposant deux équipes par match, avec élimination, demi-finales, finale, etc.
- Ajouter 1, 2 ou 3 défenseurs.

Séquence n° 6 (spécial CM2)

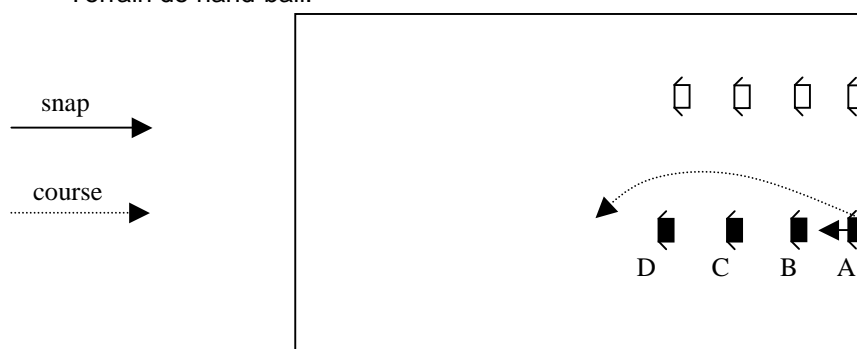
Matériel

- 4 plots, une cinquantaine d'assiettes,
- une paire de flags par enfant,
- plusieurs balles de foot US.

1 - Echauffement : chaîne de snaps

Lieu :

- Terrain de hand-ball.



Matériel :

1 ballon par équipe.

But du jeu :

En faisant progresser la balle par « snaps », les équipes font la course d'un bout du terrain à l'autre.

Déroulement :

Équipes de 3 à 5 joueurs. (Toutes les équipes jouent en même temps.)

A snappe la balle à B puis court se positionner à la fin de la chaîne, tandis que B snappe à C, etc...

La première équipe à avoir atteint l'autre côté du terrain a gagné.

Aux joueurs de régler les écarts entre eux (de plus grands écarts rendent le snap plus difficile mais permettent d'aller plus vite). Si la balle tombe au sol, le snappeur doit retourner la chercher, reprendre sa place et refaire le snap.

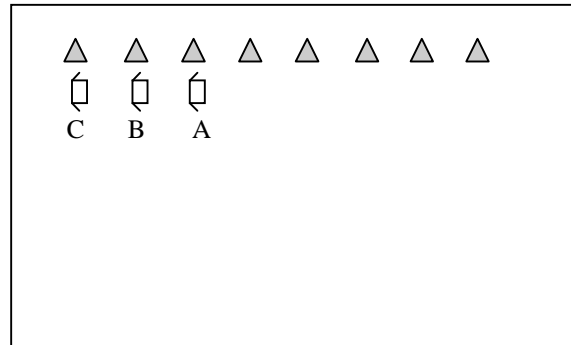
Insister sur la nécessité d'avoir la balle au sol au moment du snap et d'attendre le signal du QB.

Variante :

Constituer des équipes assez nombreuses pour traverser le terrain sans que les joueurs aient à courir se repositionner. Seule la balle fait la course.

2 - Jeu de snap : Course au snap

Lieu :



Matériel :

8 assiettes et un ballon par équipe.

But du jeu :

Plusieurs équipes de trois en parallèle : on fait la course contre les autres

Déroulement :

Les assiettes sont disposées tous les 5 m (par exemple).

A est le centre, B le QB et C le running-back.

Au signal de B, A snap sur B qui transmet à C en hand-off (de la main à la main). C va se positionner à l'assiette suivante. Il est maintenant le centre, A le QB et B le running-back. Etc...

Si la balle tombe au sol, le centre doit retourner la chercher, reprendre sa place et refaire le snap.

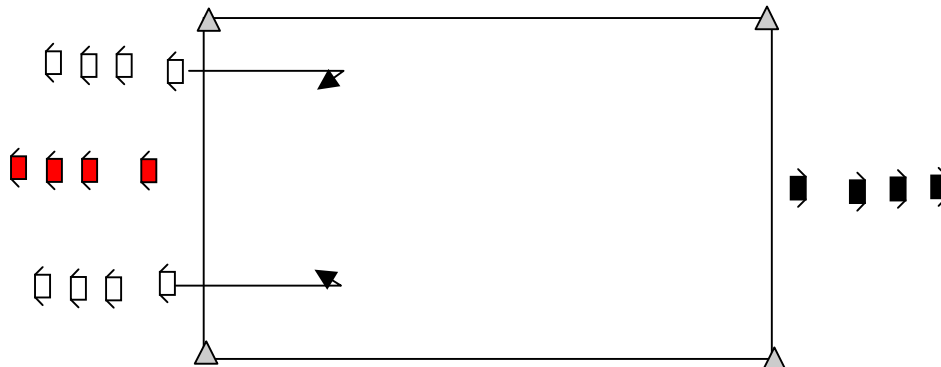
Insister sur la nécessité d'avoir la balle au sol au moment du snap et d'attendre le signal du QB.

Variantes :

Sur le même mode, on peut décliner les modes de transmission à l'envie : par exemple, à deux joueurs, A snap et enchaîne avec un hook à l'assiette suivante, B lui remet en passe avant puis récupère la balle des mains de A en hand-off avant d'aller se positionner comme nouveau centre encore une assiette plus loin.

3 - Exercice de passes : 2 contre 1

Lieu :



Matériel :

Plusieurs balles de foot US, 4 cônes.

But du jeu :

Les receveurs doivent aller marquer (passer la ligne de fond) en fixant le défenseur et en se transmettant la balle façon rugby si nécessaire.

Déroulement :

Les deux receveurs partent en hook.

Le QB lance le ballon sur un des receveurs. Le défenseur attaque alors le porteur du ballon qui tente d'aller marquer.

Le receveur libre vient en soutien pour permettre la passe rugby si nécessaire (normalement, ça devrait être à chaque fois).

Après le passage, les 4 joueurs vont se replacer derrière les autres, à des postes différents.

Variantes :

1. Sans QB, un des attaquants part directement la balle à la main, soutenu par le second.
2. 2 défenseurs ; le QB participe au soutien après sa passe. (3 contre 2)

4 - Jeu de passes : « Flag-rugby »

Lieu :

« Grand » terrain.

Matériel :

1 balle de foot US. 1 ceinture de flags par enfant.

But du jeu :

Marquer.

Déroulement :

Equipes de 3 joueurs pour nos terrains de 15x15. (Si on peut jouer sur terrain plus grand, on peut augmenter le nombre de joueurs par équipe : il faut compter un joueur pour 5 mètres de large pour conserver des espaces suffisants.)

L'attaque part de son camp et ne progresse que par courses et passes en arrière (il n'y a pas de QB). Elle a quatre tentatives pour marquer, chaque tentative se terminant par la chute du ballon ou le déflagage du porteur.

Variantes :

Supprimer 1 défenseur dans un premier temps.

Permettre à un joueur déflagué de transmettre la balle tout de même : il n'est plus qu'immobilisé à l'endroit du déflagage jusqu'à la fin de la tentative. (Attention, cette variante peut donner de mauvaises habitudes ; dès que les enfants sont assez sûrs d'eux, il faut revenir à la règle de base.)

Références

Bibliographie

Guy Pelon et alii, *Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire*, Vigot (Collection « Sport + enseignement »), 1994.

Véritable mine d'exercices et jeux en tous genres facilement adaptables au flag football.

Entraîner au NFL Flag (Flag football, 5 contre 5, sans contact), FFFA, 2000.

Règles officielles du « vrai » flag football, exercices spécifiques, tactiques d'attaque et de défense...

Nicolas Guillon, Olivier Moret, *Le Football américain (Les règles, la technique, la tactique)*, Milan, 2000.

Si vous voulez savoir ce qu'est le football américain, comment correctement faire une passe ou enrichir votre arsenal tactique, c'est le livre qu'il vous faut. (Attention, les règles « officielles » de flag qu'il présente ne sont plus valables.)

Internet

www.ffa.org

Site de la fédération française de football américain et de flag football.

www.flag-oceane.com

Site du plus grand tournoi de flag football d'Europe, avec les règles, des photos...

www.blackbasschevroliere.free.fr

www.margouillats.fr.st

dockers.football.free.fr

Sites des Margouillats de Rezé, des Dockers de Nantes et des blackbass de la Chevrolière, nos équipes locales de football américain et de flag football.

www.cd44footus.free.fr, le site du Comité départemental confouest.free.fr

Tout le football américain et le flag football dans l'ouest de la France.