

# FICHE TECHNIQUE FLAG FOOTBALL

Le flag football est une variante sans contact du football américain, conçue pour être plus accessible et plus sécuritaire que sa version traditionnelle. Au lieu de plaquer les joueurs pour arrêter le jeu, les défenseurs doivent retirer un drapeau (ou flag) attaché à la ceinture du porteur du ballon.

## **Règles de base :**

### **1. Terrain et équipement :**

- Le flag football (hors compétition), peut se pratiquer sur tous types de terrain (stade, parc, gymnase...)
- Les joueurs portent des ceintures spéciales avec des flags (bandes de tissu) fixées par du velcro, généralement deux par ceinture.
- Le ballon utilisé est similaire à celui du football américain.

### **2. Équipes :**

- Les équipes sont généralement composées de 5 à 7 joueurs sur le terrain.

### **3. Objectif du jeu :**

- Le but est de marquer des points en portant le ballon dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.
- Les points peuvent être marqués par des « touchdowns », des conversions après touchdown et parfois des « field goals », bien que ces derniers soient moins courants.

### **4. Déroulement du jeu :**

- Le jeu commence par un coup d'envoi (kickoff) ou un engagement depuis une ligne de scrimmage.
- Les équipes disposent de quatre essais (downs) pour avancer le ballon sur le terrain et atteindre une certaine distance (généralement 10 yards) ou pour marquer un touchdown.
- Si l'équipe en attaque ne réussit pas à avancer suffisamment en quatre essais, la possession du ballon est cédée à l'équipe adverse.

### **5. Actions et fautes :**

- Le porteur du ballon est considéré comme arrêté lorsque l'un de ses flags est retiré par un défenseur.
- Les passes peuvent être faites en avant (comme dans le football américain) et latéralement.
- Les contacts physiques importants, comme les plaquages, les blocs et les écrasements, sont interdits.

## Aspects stratégiques :

- Les stratégies offensives impliquent souvent des passes rapides et des courses pour éviter que les flags ne soient retirés.
- Les schémas de jeu peuvent inclure des passes courtes et rapides, des courses directes et des feintes pour désorienter les défenseurs.
- La défense se concentre sur la rapidité et l'agilité pour attraper le porteur du ballon et retirer son flag.
- Les stratégies défensives peuvent inclure des couvertures de zone ou de l'homme à homme pour minimiser les gains de l'équipe offensive.

## Valeurs et objectifs :

### 1. Accessibilité :

- Le flag football est conçu pour être joué par des personnes de tous âges et niveaux de compétence, offrant une alternative moins risquée au football américain.
- Il est souvent pratiqué dans les écoles, les ligues récréatives et comme activité de loisir.

### 2. Sécurité :

- En éliminant les contacts physiques lourds, le flag football réduit le risque de blessures graves, ce qui le rend plus sûr pour les participants.

### 3. Compétition et camaraderie :

- Le flag football encourage le travail d'équipe, la communication et l'esprit sportif.
- Il permet de maintenir l'excitation et les stratégies complexes du football américain dans un cadre plus inclusif et sécuritaire.

Le flag football est donc une version dynamique et sécuritaire du football américain, idéal pour ceux qui cherchent à profiter des aspects stratégiques et physiques du sport sans les risques associés aux contacts physiques intenses.

[Fiche technique fournie par :](#)



construite par **Raphaël CHERQUI**