

FLAG ZONE

LA PLAQUETTE PÉDAGOGIQUE



END ZONE



SOMMAIRE

3 PRÉSENTATION
DU FLAG

4 HISTOIRE DU FLAG
EN BELGIQUE

5 LES OBJECTIFS
DU FLAG

6 FLAG ZONE

7 FLAG TOURS

8 LE FLAG : ACTIVITÉ
SOCIALE

9 LES PHASES
DE JEU

10 L'ÉQUIPEMENT

11 SCORE ET TERRAIN

13 LES RÈGLES
ET LES PÉNALITÉS

15 GESTES DE BASE

18 LES TRACÉS

20 LEXIQUE FLAG

21 MOT DU DTN ET CTR
CONTACTS

22 LES CLUBS





© Christian Joosten

PRÉSENTATION DU FLAG

Comme au football américain ou canadien, le but de chaque équipe est de porter le ballon dans l'en-but adverse, qui est une zone de 10 yards (9, 15 mètres) de long située en fond de terrain.

L'équipe à l'attaque engage 5 yards en avant de son propre en-but et dispose de 4 tenus (downs) pour franchir le milieu du terrain. Le gain de terrain est assuré par un jeu de passe, un jeu de course ou une pénalité contre l'équipe de défense.

Une fois le milieu du terrain franchi, 4 nouveaux tenus sont accordés pour atteindre l'en-but adverse et marquer un touchdown. Si l'équipe à l'attaque échoue, la balle passe à l'équipe adverse, qui recommence le processus depuis 5 yards en avant de son en-but.

Le contact étant prohibé, la défense peut uniquement arrêter le jeu de façon légale en empêchant la complétion d'une passe ou en retirant un flag du porteur de balle (déflagage). Le jeu au pied est interdit, tout comme une tentative jugée déloyale d'empêcher le déflagage (raffut, saut, plongeon).

En cas d'interception de la part de l'équipe en défense, il est possible de tenter de remonter le terrain adverse pour marquer un touchdown. Si le joueur en possession du ballon sort des limites, commet une faute ou se fait déflaguer, le jeu reprendra par une 1ère tentative au point de fin de course.

Le temps de jeu est de 2 mi-temps de 20 minutes, généralement en temps continu. L'horloge de jeu pourra être arrêtée à la discrétion des arbitres notamment en cas de ballon mort dans les 2 minutes de fin de période.

Un touchdown rapporte 6 points, un safety en rapporte 2 à l'équipe de défense. Il est possible de marquer des points supplémentaires sur un jeu de transformation afin de bonifier un touchdown: 1 point si la mise en jeu est effectuée à 5 yards de l'en-but adverse, 2 points si elle est effectuée à 10 yards.

POURQUOI LE FLAG : UN OUTIL D'ÉDUCATION POUR LES JEUNES

Le flag-football est un sport pour la vie, joué dans un réseau récréatif ou compétitif. Il s'agit d'une discipline sans contact et met en valeur l'entraînement cardiovasculaire et la stratégie mentale. Le flag-football est accessible à tous ! Hommes, femmes et enfants de tous âges peuvent y jouer, que ce soit au parc de façon récréative, à l'école dans le cadre des programmes de sports internes ou de façon compétitive sous forme de ligues organisées. Le flag-football est un sport facilement adapté à tout âge et tout niveau d'habileté. Il s'agit d'un des sports qui connaît une importante croissance et la compétition s'étend de plus en plus à l'échelle mondiale. On commence même à parler du Flag aux Jeux Olympiques.

Le flag-football procure de nombreux bienfaits et présente de nombreux avantages:

- C'est amusant !
- C'est sécuritaire !
- C'est une activité sportive pour la vie!
- Il aide au travers de l'éthique sportive à développer de bonnes habitudes à la vie (coopération, autodiscipline et esprit sportif, confiance en soi et estime de soi) !

L'un des grands avantages du flag-football est qu'il peut se jouer sur tout terrain ou champ ouvert. L'aire de jeu peut se délimiter facilement et rapidement à l'aide de petits cônes en caoutchouc. Le flag-football intérieur adopte les limites d'un court de basket-ball ou même de handball. Cela assure habituellement une distance sécuritaire entre la ligne et le mur.

Les règlements de flag-football sont établis pour la version à cinq contre cinq et à sept contre sept de la discipline et ils sont adaptés aux jeunes et aux adultes idéalement en situation de handicap.



© Christian Joosten

HISTOIRE DU FLAG EN LFFA ET EN BELGIQUE

ET PALMARÈS LFFA

En Fédération Wallonie-Bruxelles et en Belgique, le FLAG à 5 contre 5 connaît une compétition nationale qui se joue de septembre à juin.

LES DÉBUTS

Au début des années 2010, les Charleroi Coalminers et les Brussels Tigers décident d'ouvrir une section de FLAG Football. Très vite cette initiative rencontre un grand succès, plusieurs équipes d'âges se créent et les deux équipes participent à des rencontres ou tournois internationaux. Les Andenne Bears, les Waterloo Warriors et les Wapi Phénix Tournai leur emboîtent le pas ce qui amène les équipes à l'idée de se mesurer dans un championnat.

LE CHAMPIONNAT LFFA

En 2017, avec le soutien de la LFFA, les clubs organisent le premier championnat. Il se déroule sur 6 journées sous forme de tournoi avec une journée finale qui déterminera les champions dans les catégories U13, U15 et seniors. Trois équipes de la FAFL sont également engagées, les Ghent Gators, la Brussels Football Academy et les Argonauts Puurs.

L'année suivante, le championnat LFFA est reconduit sous la même forme. Plus de 20 équipes de toutes catégories se disputent le titre.

LE CHAMPIONNAT BAFL

Fort du succès des 2 dernières années, en 2019, la LFFA et la BAFL organisent le premier championnat national de FLAG. Malheureusement, ce championnat n'aura pas lieu à cause de la pandémie Covid -19.

En 2021, un championnat sera organisé en gardant la formule des dernières années.

PALMARÈS LFFA

Champion LFFA Seniors :

- 2018 et 2019 : Charleroi Coalminers

Champion LFFA U 15/16

- 2018 et 2019 : Brussels Tigers

Champion LFFA U 13

- 2018 et 2019 : Brussels Tigers



© Christian Joosten

LES OBJECTIFS DU FLAG

SOCLE COMMUN DES COMPÉTENCES

1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
2. S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
5. S'approprier une culture physique sportive et artistique.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE

1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.
2. Adapter ses déplacements à des environnements variés.
3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et / ou acrobatique.
4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.



© Christian Joosten

NOTIONS CENTRALES

1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.

Les patrons moteurs de base sont nombreux en flag. Le flag permet de combiner différentes formes d'actions motrices. Dans une même situation, on retrouve des actions de locomotion, d'équilibre, de projection et de réception.

Le but est de permettre aux élèves de les complexifier pour devenir plus performants à la fois dans le nombre d'actions qu'ils peuvent réaliser mais aussi dans leurs différentes formes et combinaisons, ainsi que dans la maîtrise de leur exécution.

2. S'approprier par la pratique sportive, des méthodes et des outils.

La pratique du flag va permettre aux élèves de se créer des outils d'évaluation sur de la vitesse mais aussi des compétences de coordination, d'agilité...

Il est aussi assez facile, de mettre en place la prise de statistiques basiques.

La pratique de ce sport très tactique, peut permettre aux jeunes de se construire des outils d'apprentissage commun, des schémas de jeu. En élaborant un répertoire codifié de différentes combinaisons, chacun a une action motrice et technique précise à effectuer.

3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.

La pratique du flag va permettre aux élèves de développer leur réflexion sur la citoyenneté, le respect des autres et des différences, l'écologie, la connaissance des autres pays et cultures...

Parallèlement, il est aussi permis de mettre en place une formation à l'arbitrage où chacun comprendra la place et le rôle de l'arbitre pour exprimer avec les mêmes règles.

La mise en place de l'auto-arbitrage et du contrôle de cette mise en place peut aussi être un acte formateur pour les élèves.

4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

La pratique du flag peut permettre de travailler sur la découverte du fonctionnement du corps.

L'apprentissage du « bien manger », de l'hydratation, de l'importance du sommeil et de l'activité physique est central.

La pratique régulière du flag peut aussi permettre de mesurer les bienfaits d'une pratique régulière en évaluant des gains, en souplesse, en force et vitesse.

5. S'approprier une culture physique sportive et artistique.

La pratique du flag peut permettre de travailler sur la découverte d'une pratique complètement mixte.

Tous les gabarits peuvent s'exprimer et l'absence de contact permet aux garçons et aux filles de s'exprimer pleinement.

Le flag présente aussi l'originalité d'être un sport de gagne-terrain avec des passes avant et des combinaisons travaillées où la coopération est capitale et évaluable en temps réel. Le fait de les réunir après chaque action permet aux élèves de s'entraider et de se corriger, de s'encourager, d'avancer ensemble en tant qu'équipe.



FLAG ZONE

LE FLAG, UN SPORT ACCESSIBLE À TOUS

Le flag est le sport de toutes les mixités: de taille, de sexe, d'âge, où le contact est prohibé. Les qualités de vitesse, d'adresse et d'évitement sont donc valorisées. Sa pratique ne nécessite qu'un investissement minime : une ceinture de flags, une tenue de sport et hop, vous êtes prêts !

Une pratique de découverte : depuis de très nombreuses années, les diverses structures fédérales: clubs, et ligues régionales organisent de multiples initiations de flag tant dans le milieu scolaire (écoles, collèges, lycées) qu'au sein des structures associatives d'animation: maisons de quartiers, centres de loisirs qui voient dans cette discipline conviviale et facile d'accès une pratique de loisir accessible à tous.

Tous les intervenants sont unanimes et nous font part du très grand intérêt que ces séances d'initiation suscitent pour tous: éducateurs, enseignants et jeunes qui découvrent une nouvelle activité.

LE FLAG, UN OUTIL ÉDUCATIF

De nombreux clubs mènent depuis plus de 10 ans des projets articulés autour du flag au sein de différents secteurs géographiques : zone urbaines sensibles, zones d'éducatifs prioritaires, zone rurales etc... tout en obtenant des résultats remarquables !

LE FLAG ZONE, QU'EST CE QUE C'EST ?

Le FLAG ZONE: c'est une philosophie et un outil de changement. Il est complètement centré autour de l'athlète, de la découverte d'une activité physique à la petite enfance jusqu'à la transition vers une pratique physique, sportive, loisir et / ou compétitive à l'âge adulte et pour toute la vie.

L'idée du FLAG ZONE est donc de faire se rencontrer des jeunes flagueurs issus de nos clubs LFFA et d'autres joueurs ayant découvert le Flag au sein d'un cadre et d'un projet différent : un cycle de sport en secondaire, un outil d'éducation au centre de loisirs ou à la maison de quartier.

Le FLAG ZONE propose ainsi des solutions aux freins soulignés:

- La constitution de différentes équipes sur une même zone géographique.
- L'organisation de fréquentes rencontres à moindre coût.
- L'ouverture vers de nouveaux pratiquants et la mixité des publics.

LE FLAG ZONE, SA MISE EN PLACE !

Une FLAG ZONE regroupe plusieurs équipes mixtes dont les joueurs viennent de différents secteurs associatifs (fédérations sportives, centres de loisirs, centres sociaux, maisons de quartiers...) et / ou scolaires (jeunes d'une même école secondaire etc.

Les FLAG ZONE s'appuient pour la plupart sur une organisation territoriale locale collant à une réalité de terrain: elles correspondent donc souvent à des zones urbaines sensibles, zones rurales, communautés de communes et/ou d'agglomérations.

LE VOLET ÉDUCATIF DU FLAG ZONE: pour être labellisé FLAG ZONE par la LFFA, le club doit mener un projet d'éducation par le sport adapté au contexte local et à leurs spécificités.

Les principes fondamentaux et incontournables de la CHARTE FLAG ZONE sont :

PARTICIPER

À l'accueil de nouveaux arrivants, à la vie et à l'organisation de la structure.

FAVORISER

La rencontre de personnes issues d'horizons divers, le respect des partenaires et adversaires.

PRÉSERVER

La convivialité, le plaisir d'une pratique loisir ouverte à tous.

REFUSER

Toute forme de tricherie et d'incivilité, les comportements discriminatoires ou d'exclusion.

CHARTRE FLAG ZONE

LES FLAG TOURS

Ce sont des temps et des lieux d'échanges et de rencontres entre tous ces publics mixtes issus du monde fédéral, du monde scolaire, du monde associatif, etc.

Le flag étant l'activité commune qui rassemble toutes ces personnes, des rencontres sont organisées par les structures participantes sans objectif de performance ni de "championnate".

Le FLAG TOUR est donc à la fois un temps des plaisir, de sport et un moment de rencontre avec personnes venues d'autres horizons où les valeurs de fair-play et de respect sont valorisées.

Développer le flag pour les jeunes nécessite pour nous tous, élus, parents, entraîneurs, clubs faisons notre part pour aider la prochaine génération à faire de l'activité physique, développer un savoir-faire physique et devenir actifs pour la vie.

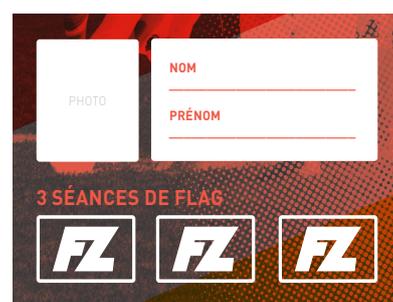
Le flag ne peut être un sport réservé qu'aux structures importantes, aux organisations puissantes. Nous devons le rendre accessible à toutes et à tous.

Si nous bâtissons sur nos traditions tout en regardant vers l'avenir, les occasions se présenteront pour réaliser notre vision : croissance durable, participation accrue et excellence dans les compétitions. Le concept de FLAG ZONE peut constituer un outil essentiel dans la réalisation de notre vision de l'avenir.

En bâtissant un système de développement qui met l'accent sur l'ouverture aux autres publics et à la mixité en tous genres, développement piloté par les clubs qui doivent s'inscrire dans un projet à long terme, nous y parviendrons.

Bien évidemment, cela nous demande d'être persévérants et "bons communicants" car ce système sort des "sentiers traditionnels de développement internes aux fédérations", et nous demande persévérance et volonté de changement. Avec cette vision clairement affichée

pour le développement de l'athlète, nous sommes sûrs de pouvoir réussir cette mutation et continuer à croître durablement.



LES FLAG PASS

C'est un passeport qui favorise le transfert entre le lieu de découverte du Flag : l'école secondaire, le centre de loisirs, la maison de quartier et un des clubs de flag labellisé existant partout en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Le Flag PASS crée une passerelle et facilite l'accès de nouveaux joueurs dans les clubs labellisés Flag ZONE ainsi reconnus comme de véritables structures éducatives.
3 séances gratuites

LE FLAG : ACTIVITÉ SOCIALE

QUELLE SITUATION DE RÉFÉRENCE POUR QUELS OBJECTIFS ?

Le flag est un jeu collectif de gagne-terrain.

- L'équipe d'attaque doit porter le ballon dans l'en-but adverse en respectant un contrat minimal définissant le nombre de tentatives et les distances à parcourir pour obtenir le gain d'une rencontre.
- Pour l'équipe en situation de défense, l'objectif est d'empêcher l'adversaire de marquer, en stoppant la progression du ballon (en rendant impossible la réalisation du contrat) ou en le récupérant dans le respect de l'adversaire et des règles.



© Christian Joosten

COMPÉTENCES ATTENDUES

"S'affronter individuellement et / ou collectivement"

Les élèves devront :

Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif.

Comme attaquant : porteur de balle (progresser vers l'avant, passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement), non porteur de balle (se démarquer dans un espace libre, recevoir une balle).

Comme défenseur: courir pour gêner le porteur de balle et s'interposer entre les attaquants. Passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur et réciproquement.

"S'engager lucidement dans la pratique de l'activité"

Les élèves devront :

En choisissant les stratégies d'actions les plus efficaces ou les plus adaptées (choisir ses schémas tactiques en fonction des possibilités de chacun, lancer la balle à un partenaire seul).

En anticipant sur les actions à réaliser (se placer en attaque dans un espace libre, en défense entre l'attaquant et l'en-but).

En contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de « match » (oser prendre des risques).

Enrichir son répertoire de sensations motrices inédites et leurs combinaisons (lancer la balle avec de la pression, marquer un touchdown).

"Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action"

Les élèves devront :

Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant leurs ressources et leurs connaissances de manière adaptées.

Pour viser une meilleure performance ou l'acquisition de formes d'actions diversifiées (stratégies offensives et défensives). Pour acquérir des savoirs nouveaux: meilleure connaissance des règles du jeu, du rôle d'arbitre, de l'Histoire de l'activité.

"Mesurer et apprécier les effets de l'activité"

Les élèves devront :

Appréhender, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes (vitesse, trajectoires, déplacements pour atteindre le ballon).

Mettre en relation des notions d'espace et de temps (lancer la balle vers l'avant à un partenaire).

Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (exemple, il reste 5 mètres pour marquer et j'ai encore deux essais: "qu'est ce que je fais ?").

Prendre conscience de ses capacités, ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et pour s'engager dans une situation de risque mesuré (adapter ses tracés, prendre un poste adapté à ses possibilités).

Évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs (mettre un nom sur chaque combinaison de tracés, connaître sa position sur le terrain, tenir une feuille de match, arbitrer une période de jeu ou un match).

Identifier et décrire différentes actions et leurs principes (comme, à quoi sert l'interception...)

"Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif"

Les élèves devront :

Se conduire dans un groupe en fonction de règles, de codes que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter (tels que le huddle avant d'attaquer, les règles de non contact, les décisions de l'arbitre).

Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (préparer un tournoi inter-écoles, élaborer des stratégies à plusieurs, conseiller ses équipiers, conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir).

Connaître et assurer plusieurs rôles (attaquant, défenseur et arbitre).

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

Sur le plan moteur: (organisation spatio-temporelle).

L'élève joue, improvise, imite, crée, apprend. Il lance la balle, la réceptionne, devient de plus en plus adroit. Il court avec la balle, évite un adversaire, organise sa motricité dans l'espace, seul, en groupe. Il occupe rationnellement le terrain, le défend contre un adversaire.

Sur le plan cognitif:

L'élève comprend les règles, connaît le vocabulaire spécifique, appréhende la logique des jeux collectifs dans des phases d'attaque et de défense.

Il élabore des projets de jeux offensifs et défensifs.

Sur le plan socio affectif:

L'élève s'implique, invente, exprime et communique ses sentiments, prend confiance. Il est à l'écoute de l'autre, accepte les différences, joue pour l'équipe en créant de fausses pistes pour démarquer un coéquipier...

Il ose et prend des initiatives, il participe aux projets de l'équipe.

TRANSFORMATIONS ATTENDUES EN FIN DE SÉQUENCE

Passer d'une activité globale vers un comportement plus affiné.

Passer du mouvement spontané vers une technique élaborée.

Passer d'un "égocentrisme" canalisé à "une socialisation par le jeu collectif".

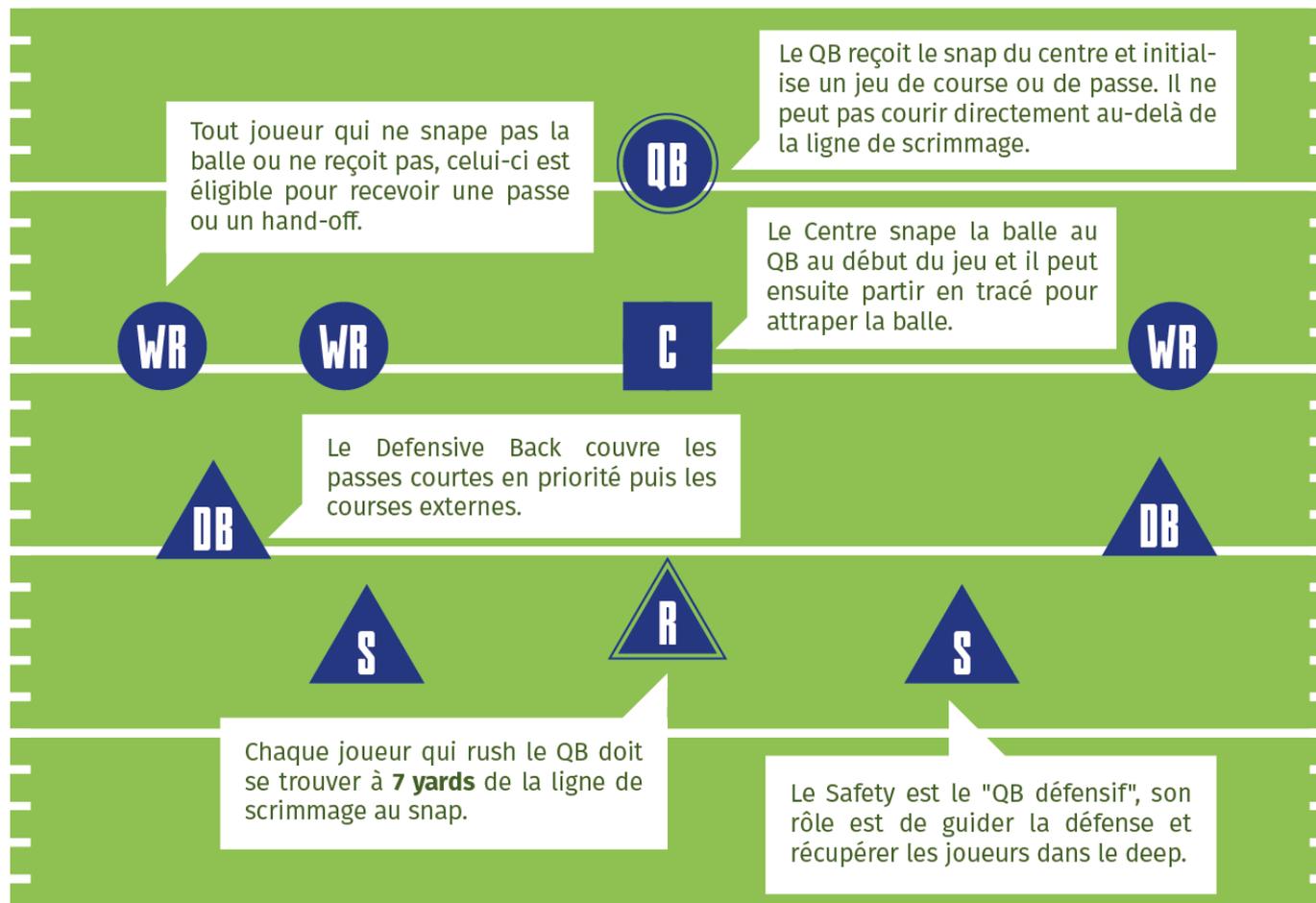
Passer du projet individuel à des schémas tactiques collectifs de l'équipe.

Passer de la collaboration à l'opposition.

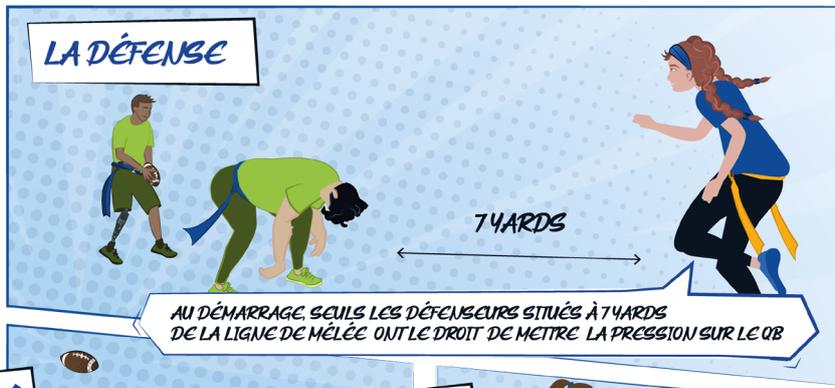
Passer des règles de jeu à des règles de sports collectifs.



LES PHASES DE JEU



LA DÉFENSE



AU DÉMARRAGE SEULS LES DÉFENSEURS SITUÉS À 7 YARDS DE LA LIGNE DE MÉLÉE ONT LE DROIT DE METTRE LA PRESSION SUR LE QB

1



LES AUTRES DÉFENSEURS MARQUENT LES RECEVEURS POTENTIELS POUR DÉVIER OU INTERCEPTER LES PASSES AVANT

2



SI UN ATTAQUANT ATTRAPE LA BALLE, LES DÉFENSEURS DOIVENT LE DÉFLAGUER POUR STOPPER LA PROGRESSION OFFENSIVE

EN DÉFENSE :

L'équipe qui défend dispose de deux solutions pour arrêter l'équipe adverse. Soit elle empêche l'équipe d'attaque de progresser et de réaliser son contrat en déflayant le porteur de balle, avant qu'il n'atteigne la moitié de terrain, ou la zone d'en-but. Soit elle empêche les réceptions ou intercepte les passes adverses ce qui lui permet de repartir directement en attaque.

EN ATTAQUE :

L'équipe qui attaque commence sur sa propre ligne des 5 yards. Elle dispose de quatre tentatives pour dépasser le milieu de terrain. En cas de réussite, elle dispose de quatre nouvelles tentatives pour marquer. Si elle n'y parvient pas, elle rend la balle à l'adversaire qui repart de son propre camp sur la ligne des 5 yards. Pour avancer, l'équipe d'attaque dispose de deux solutions, la passe ou la course.

La passe: après avoir reçu la balle du centre, le QB lance la balle vers un de ses coéquipiers qui, après réception, tente d'avancer vers la zone d'en-but.

La course: après avoir reçu la balle du centre, le QB transmet la balle au running-back qui court avec le ballon vers la zone d'en-but.

L'ATTAQUE



LE CENTRE SNAP AU QB LA BALLE ET PART COMME RECEVEUR



LE QB PEUT EFFECTUER UNE PASSE AVANT RÉCEPTIONNÉE PAR UN RECEVEUR

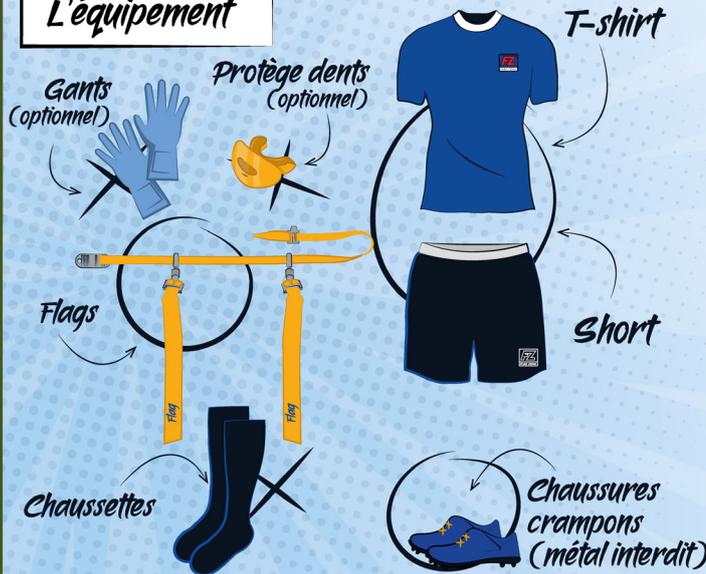


LE QB PEUT TRANSMETTRE LA BALLE AU COUREUR DE MAIN À MAIN

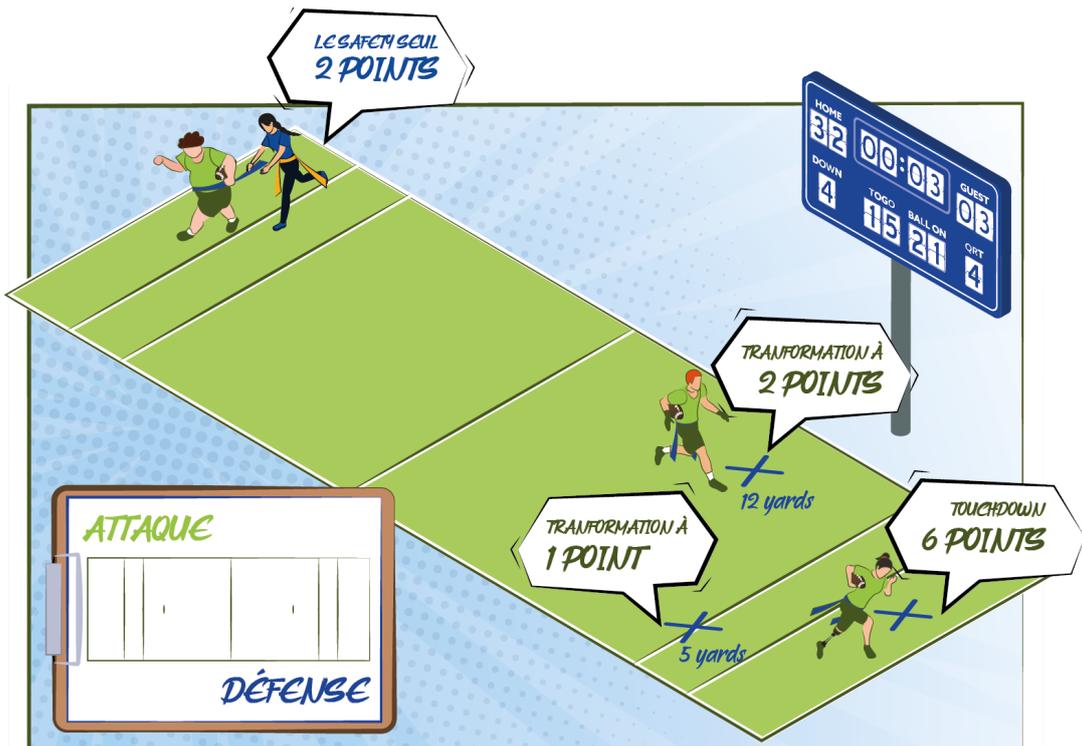


OÙ PAR UNE PETITE PASSE LATÉRALE

L'équipement



SCORE ET TERRAIN



LE SCORE

- Essai : le ballon est attrapé dans la ZEB ou le porteur de balle rentre dans la ZEB (zone d'en but) = 6 points.
- Transformation réussie à 5 yards de la ZEB = 1 point (*).
- Transformation réussie à 12 yards de la ZEB = 2 points (*).
- Touché de sécurité (Safety) : le porteur de balle se fait déflager dans sa propre ZEB et se fait déflager. Le QB se fait déflager dans la ZEB = 2 points.
- Retour d'interception sur transformation = 2 points, puis l'équipe qui vient de marquer démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards.

LE TERRAIN

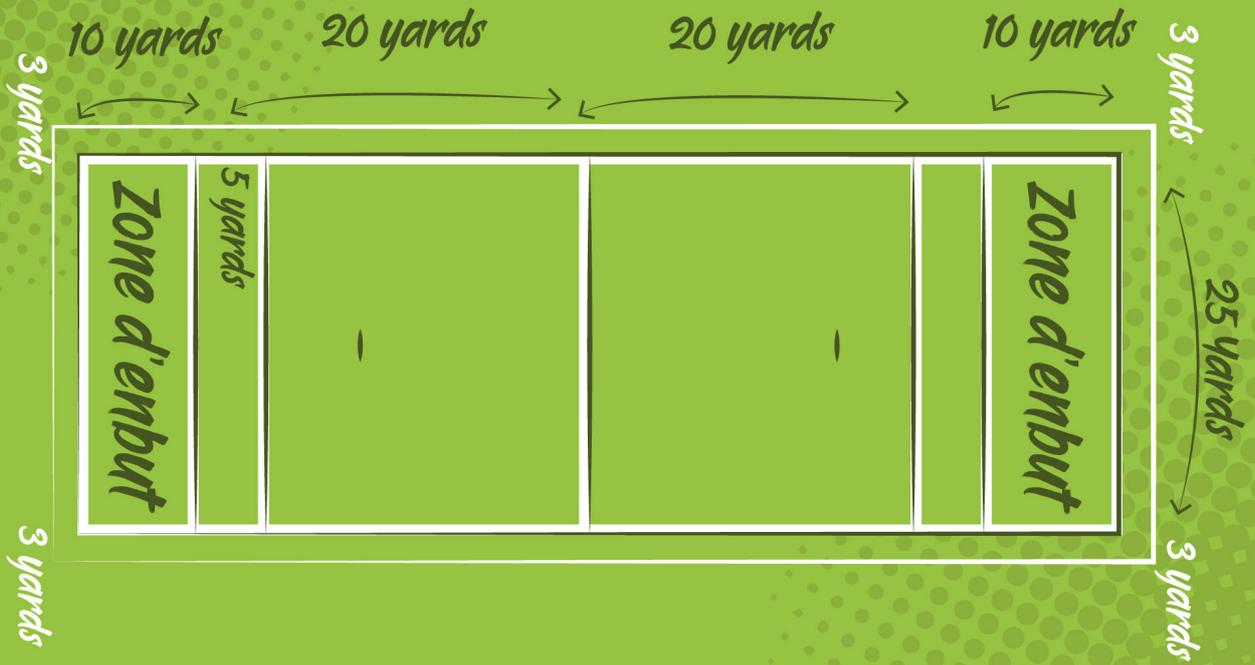
Si la pratique de référence est la forme de 5 contre 5, il est tout à fait possible de 4 contre 4 ou encore 3 contre 3 sur des surfaces réduites ou avec des ballons de plus petite taille en matière plus souples notamment pour les élèves de 6ème.

De même, le flag est classifié dans une pratique de sport collectif de petit terrain, de sorte qu'il peut être très facilement pratiqué sur un terrain de handball ou de basket-ball.

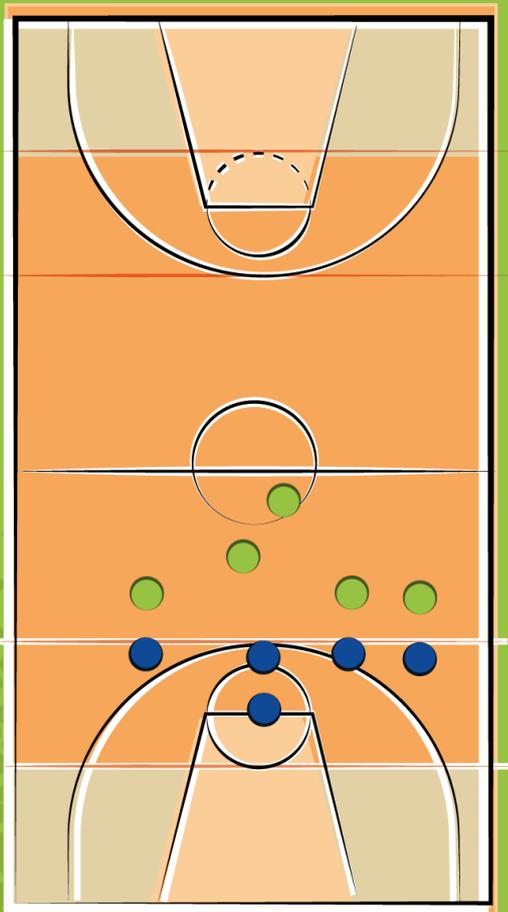
Mais on peut aussi envisager une pratique de sport collectif de grand terrain à 7 contre 7 sur un demi-terrain de football. *Dessin sur la prochaine page.*



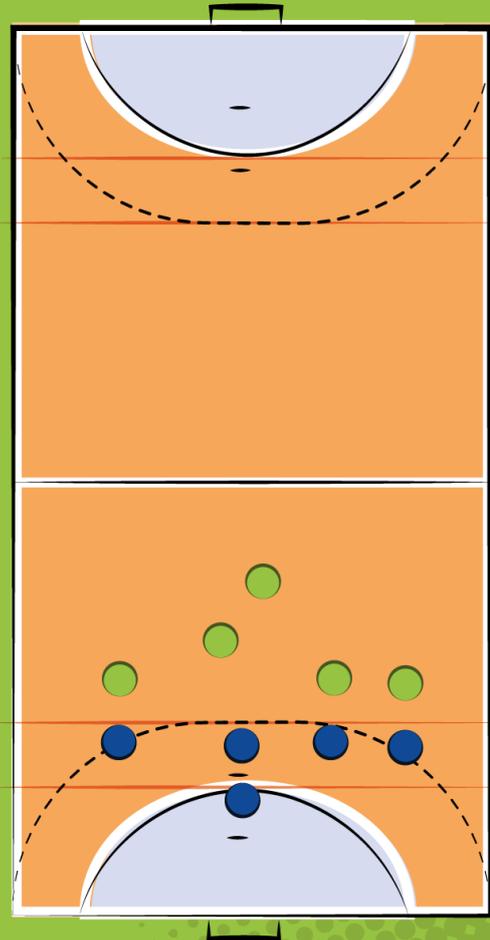
Terrain de Flag



Basketball



Handball



LES RÈGLES ET LES PÉNALITÉS

Le flag est une forme de football américain sans contact. C'est un sport où les filles et garçons peuvent jouer ensemble. Les principes sont les mêmes que le football équipé mais les joueuses ou joueurs sont équipés d'une ceinture avec deux rubans (flags en anglais). Le déflagage remplace le plaquage. La progression du ballon s'arrête donc lorsque le porteur de balle est déflagué d'au moins 1 Flag.

L'attaque démarre depuis la ligne des 5 yards et dispose de 4 tentatives pour franchir au minimum la moitié du terrain afin d'obtenir quatre nouvelles tentatives pour atteindre la zone d'en-but et marquer 1 TD.

Tous les joueurs en attaque peuvent réceptionner la balle contrairement au football équipé.
Autre différence avec la version équipée : on ne peut pas effectuer de courses dans les cinq yards précédant la zone d'en-but.

La durée totale d'un match de flag est de 40 minutes, réparties en 2 mi-temps. Le temps n'est décompté que durant les deux dernières minutes de chaque période.

Le QB dispose de 7 secondes après le snap pour transmettre la balle (passe ou course), sinon la tentative est terminée.

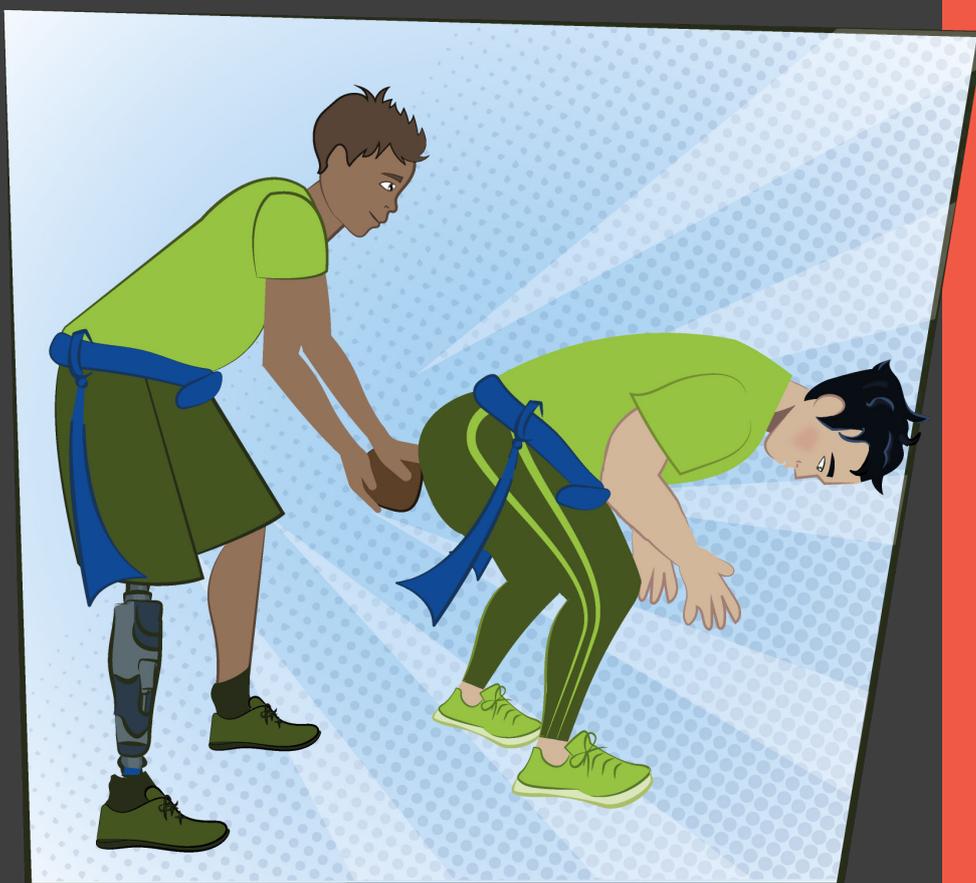
Les joueurs défensifs qui se trouvent à plus de 7 yards de la ligne d'engagement (ligne de scrimmage) peuvent mettre la pression sur le QB (rusher) pour précipiter sa passe ou saisir ses Flags.

Les règles interdisent:

- Le jeu au pied.
- Tout contact avec l'adversaire.

Les règles permettent:

- À l'équipe attaquante de réaliser passe vers l'avant par tentative.
- À la défense de stopper la progression du porteur en le "déflagant" c'est à dire en lui arrachant un des deux flags.



Le snap, appelé la remise au Canada, est le geste qui fait commencer chaque jeu de football américain et de football canadien. Il est effectué par un joueur appelé "centre" qui transmet le ballon au quarterback (quart-arrière) entre ses jambes.

Le snap est un mouvement pendulaire continu, dans le cas contraire il amène une pénalité "**snap illégal**" qui coutera à la ligne 5 yards à l'équipe d'attaque. Un snap peut se faire directement vers n'importe quel joueur notamment dans la wild cat offense.

Pour tromper la défense (notamment sur le rusher) le snap peut être appelé à n'importe quel son.

LES PÉNALITÉS

Toutes les pénalités coûtent 5 yards en distance et s'appliquent à partir de la LM (ligne de scrimmage), sauf sur retour d'interception (point de faute).

Les pénalités communes aux 2 équipes:

- Contact, insulte, coup : le ou les joueurs peuvent être expulsés.
- Plonger.
- Donner un coup de pied dans la balle.

Attaque:

- Hors-jeu : un attaquant franchit la LM avant le snap.
- Raffut : l'attaquant protège ses flags.
- Passe avant illégale : deux passes avant successives ou passe avant alors que le QB a passé la LM. L'équipe d'attaque perd en plus la tentative.
- Passe interférence : l'attaquant pousse le défenseur pour attraper la balle. L'équipe d'attaque perd en plus la tentative.
- Course dans une zone de non-course : l'équipe d'attaque perd la tentative.
- Gêne sur le rusher (zone de rush).

Défense:

- Hors-jeu : un défenseur franchit la LM avant le snap.
- Rush illégal : le ou les rushers ne sont pas à 7 yards de la LM.
- Passe interférence : le défenseur pousse l'attaquant pour attraper la balle. L'équipe d'attaque gagne une première tentative et démarre le jeu à l'endroit de la faute.
- Déflagage illégal : le défenseur enlève un flag à un attaquant qui n'a pas la balle. L'équipe d'attaque gagne une première tentative en plus.



© Christian Joosten



GESTES DE BASE

SAVOIR TENIR LE BALLON

Maintenez la balle de sorte que votre annulaire et votre auriculaire traversent les lacets et votre pouce reste en dessous. Votre index doit être sur la couture et former avec votre pouce la lettre L.

- N'agrippez pas la balle avec la paume de la main. Tenez-la plutôt légèrement avec les bouts de vos doigts.
- Ne saisissez pas le ballon trop fort. Gardez votre prise ferme, mais souple et mobile.

Positionnez votre corps correctement. Mettez-vous à 90° par rapport à votre cible. (Si vous utilisez votre main droite, tournez-vous à droite). Tournez votre pied d'appui (l'opposé de votre bras de lancement) dans la direction de la cible et fixez-y votre regard.

Gardez votre ballon près de votre oreille. Avant de lancer la balle, placez-la au niveau de votre oreille pour préparer votre lancer. Dans cette position vous pouvez lancer la balle rapidement à n'importe quel moment sans risquer de la perdre.

Remontez votre bras. Remontez légèrement le bras que vous utilisez pour lancer derrière votre oreille.

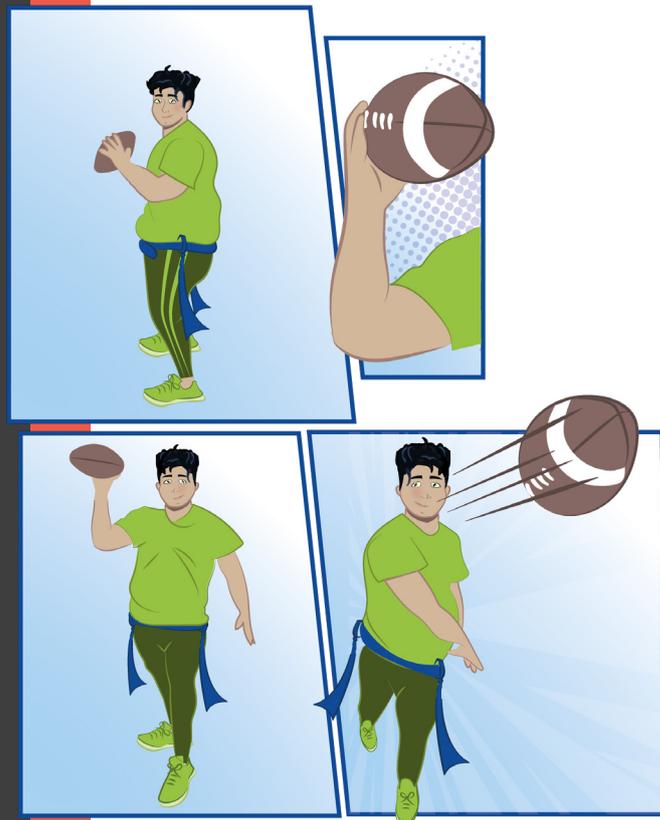
Lancez en demi-cercle. Entraînez-vous à ce mouvement plusieurs fois avant de laisser échapper la balle de votre main. Après avoir remonté votre bras, portez-le en avant en formant un cercle. Relâchez la balle à la moitié du cercle. Votre bras libre doit se tourner vers votre hanche controlatérale, votre paume dirigée vers l'avant.

Utilisez le reste de votre corps. Bien que la direction du lancer vienne de votre bras, beaucoup de force vient du reste de votre corps. Avancez votre pied d'appui et déplacez votre épaule controlatérale vers le bas et vers l'arrière. Répétez plusieurs fois ce mouvement avant de lancer.

Relâchez la balle du bout des doigts. Quand la balle quitte votre main, elle ne doit toucher que le bout de vos doigts. La dernière partie de votre corps que la balle devrait toucher est votre index, ce qui fournira l'effet spin qui en fait un lancer en spirale.

Un bon lancer est un lancer où vous utiliserez seulement le pouce, l'index et le majeur et où la balle roulera hors de votre index et de votre majeur. Afin de transmettre un effet spiral, vous pouvez secouer votre poignet. Le doigt le plus important pour avoir cet effet est l'index. Les deux autres doigts sont utilisés pour stabiliser la balle lorsqu'elle est jetée. Ils ne doivent pas être utilisés pour avoir un effet spiral à moins que vous soyez expert en ce geste.

Continuez de vous entraîner. Vous aurez besoin de petits ajustements dans la position de votre corps et dans la manière de tenir la balle pour améliorer votre geste. Continuez à vous entraîner jusqu'à ce que vous ayez la force et la distance voulues.



CONSEILS

- La sortie et le suivi de la balle sont très importants, plus que le lancer en lui-même. La sortie de la balle et son suivi, c'est comme jeter un canard en plastique et une passe digne des meilleurs Quarterback. Essayez de « jeter » vos épaules quand vous lancez, en utilisant votre torse pour conférer plus de force à votre lancé. Votre main doit toucher votre hanche controlatérale.
- Essayez de vous entraîner régulièrement pour ne pas perdre le rythme.



ATTRAPER LE BALLON

La façon dont vous attrapez un ballon de football dépend du type de passe que vous recevez, mais il y a quelques règles générales que vous devez toujours suivre, comme garder un œil sur le ballon à tout moment. En pratiquant régulièrement et en travaillant sur votre geste technique, vous pouvez commencer à attraper le ballon dès qu'il vous est passé.

Règle N°1: attrapez le bout du ballon dans l'espace ouvert au-dessus de vos doigts croisés. La pointe du ballon doit passer à travers l'espace et s'arrêter une fois que le reste du ballon rencontre vos mains.

Règle N°2: baissez les mains pour qu'elles soient prêtes à recevoir la passe basse. Alignez-les avec la trajectoire du ballon.

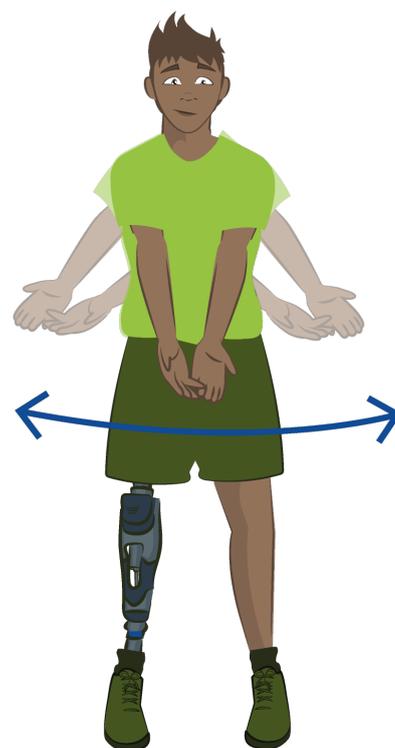
Règle N°3: atteindre la hauteur nécessaire pour attraper le ballon si c'est une passe en hauteur. Étirez vos deux bras au-dessus de votre tête pour être prêt à attraper la balle lorsqu'elle passe au-dessus de vous. Vous pouvez également sauter en l'air les bras tendus vers le haut pour vous aider à atteindre la balle.

Règle N°4: attrapez le bout du ballon de football en forme de losange lorsqu'il atteint vos mains. La pointe du ballon doit passer à travers le diamant et s'arrêter une fois que le centre du ballon entre en contact avec vos mains.

Règle N°5: faites une forme de diamant avec vos mains. Écartez vos doigts sur les deux mains pour qu'ils soient complètement étirés. Les paumes des mains tournées vers l'extérieur, touchez le bout de vos deux doigts d'index ensemble et le bout de vos pouces ensemble. Ceci créera une forme de diamant entre vos mains.

Règle N°6: utilisez vos doigts pour attraper le ballon, pas vos paumes. Ce sont vos doigts qui devraient entrer en contact avec le ballon en premier. Assurez-vous qu'ils sont légèrement pliés et prêts à s'agripper à la balle lorsqu'elle arrive sur votre trajectoire.

Règle N°7: serrez vos autres doigts autour du ballon pour sécuriser votre prise. Levez le bout de vos pouces vers le haut et autour de l'extérieur du ballon de football et serrez-les contre le ballon. Enroulez le reste de vos doigts autour du bas de la balle.



Règle N°8: levez les mains pour qu'elles soient en ligne avec l'orientation du ballon. Vous voulez savoir dans quelle direction le ballon se dirige afin de pouvoir mettre les mains au bon endroit pour l'attraper.

Règle N°9: pressez vos doigts autour de l'extérieur du ballon. Le bout de vos doigts doit être fermement saisi sur le ballon de football pour qu'il soit bien en place dans vos mains.

Règle N°10: gardez les bras écartés de votre corps. Que vous attrapez une passe régulière (au-dessus de la taille) ou une passe basse (au-dessous de la taille), vous voulez que vos bras soient légèrement pliés et étendus vers l'extérieur. Tendre les bras leur donnera de l'espace pour réagir à l'impact lorsque vous attraperez la balle.

Règle N°11: tournez vos mains de façon à ce que vos doigts soient dirigés vers le sol. Les paumes de vos mains doivent être tournées vers le ballon. Gardez les doigts écartés.

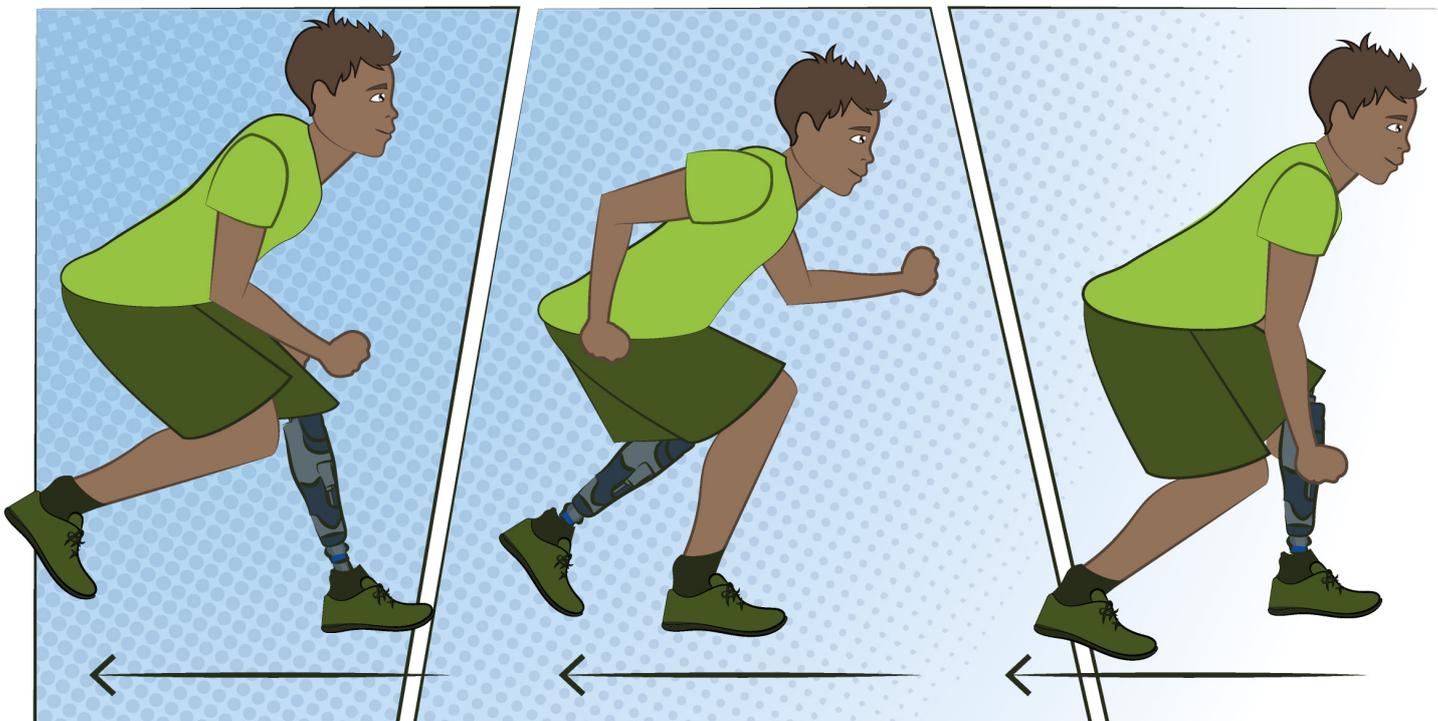
Règle N°12: soulevez le ballon et glissez-le entre votre poitrine et vos biceps. Tenez le ballon en place en utilisant la main de ce côté de votre corps. Lâchez le ballon avec votre autre main. Maintenant, courez avec le ballon avant que quelqu'un ne vous attaque, commencez à courir jusqu'à la zone d'en-but.

Règle N°13: attrapez le ballon avec les mains douces. Des mains douces, c'est quand vos doigts et vos poignets sont souples et légèrement détendus. Vous voulez que vos mains donnent un peu quand elles entrent en contact avec le ballon. Attraper avec les mains dures et raides rend plus probable que la balle rebondisse sur vous lorsque vous essayez de l'attraper.

Règle N°14: croisez les doigts de votre petit doigt pour qu'ils forment un « x ». Assurez-vous que vos doigts du petit doigt sont fermement pressés ensemble pour que le ballon ne glisse pas dans vos mains lorsque vous l'attrapez.

Règle N°15: gardez les yeux sur le ballon. Tu veux regarder le football tout le temps qu'il est dans les airs. Choisissez un endroit sur le ballon, la bande blanche ou la pointe du ballon, et fixer votre regard sur cet endroit jusqu'à ce que le ballon soit dans vos mains.

Règle N°16: utilisez vos deux mains pour replier le ballon entre vos biceps et votre poitrine. Tenez le ballon contre vos biceps et votre poitrine avec la main de ce côté du corps. Lâchez le ballon avec l'autre main. Maintenant, courez avec le ballon avant que quelqu'un ne vous attaque.



BACK PEDAL

Le back pedal est le mouvement défensif le plus utilisé par la défense. Tous les joueurs défensifs sont concernés par son apprentissage.

Ce déplacement permet de reculer rapidement sur le terrain pour couvrir une passe tout en gardant un œil sur le quarterback qui va lancer son ballon. Le temps que le joueur recule ça lui permet donc de lire en premier le QB, en second les receveurs et en finalité le jeu.

Le back pedal se travaille à chaque entraînement et à tous les niveaux (catégorie jeune à sénior). C'est le déplacement fondamental en défense. Plus un joueur sera habile sur son back pedal, moins il prendra de catch sur sa tête.

Lorsque le receveur changera de tracé, le défenseur ouvrira ses hanches en s'aidant de son coude à l'opposé pour ouvrir plus vite.

Comment faire un back pedal ?

Avant le snap, le défenseur doit avoir une position légèrement penchée vers l'avant, les genoux pliés et le dos droit (cf. figure).

Pré snap, il est important d'avoir les orteils alignés avec le talon dominant, qui permettent à l'arrière défensif d'avoir un premier pas rapide et puissant.

Pendant son déplacement le cornerback doit également lire le quarterback pour voir où la balle va partir.



© Christian Joosten

SHUFFLE

Le shuffle est un déplacement offensif ou défensif, il doit être donc connu de tous.

En effet, en attaque il peut servir sur un mouvement pré-snap (motion) et en défense on s'en sert pour un changement de responsabilité (en cas de motion) mais aussi pour intervenir sur une zone adjacente.

Les pas de lectures des défenseurs sont parfois réalisés en shuffle également.

Pour réaliser un bon shuffle:

nous serons donc en position football (voir figure ci-contre).

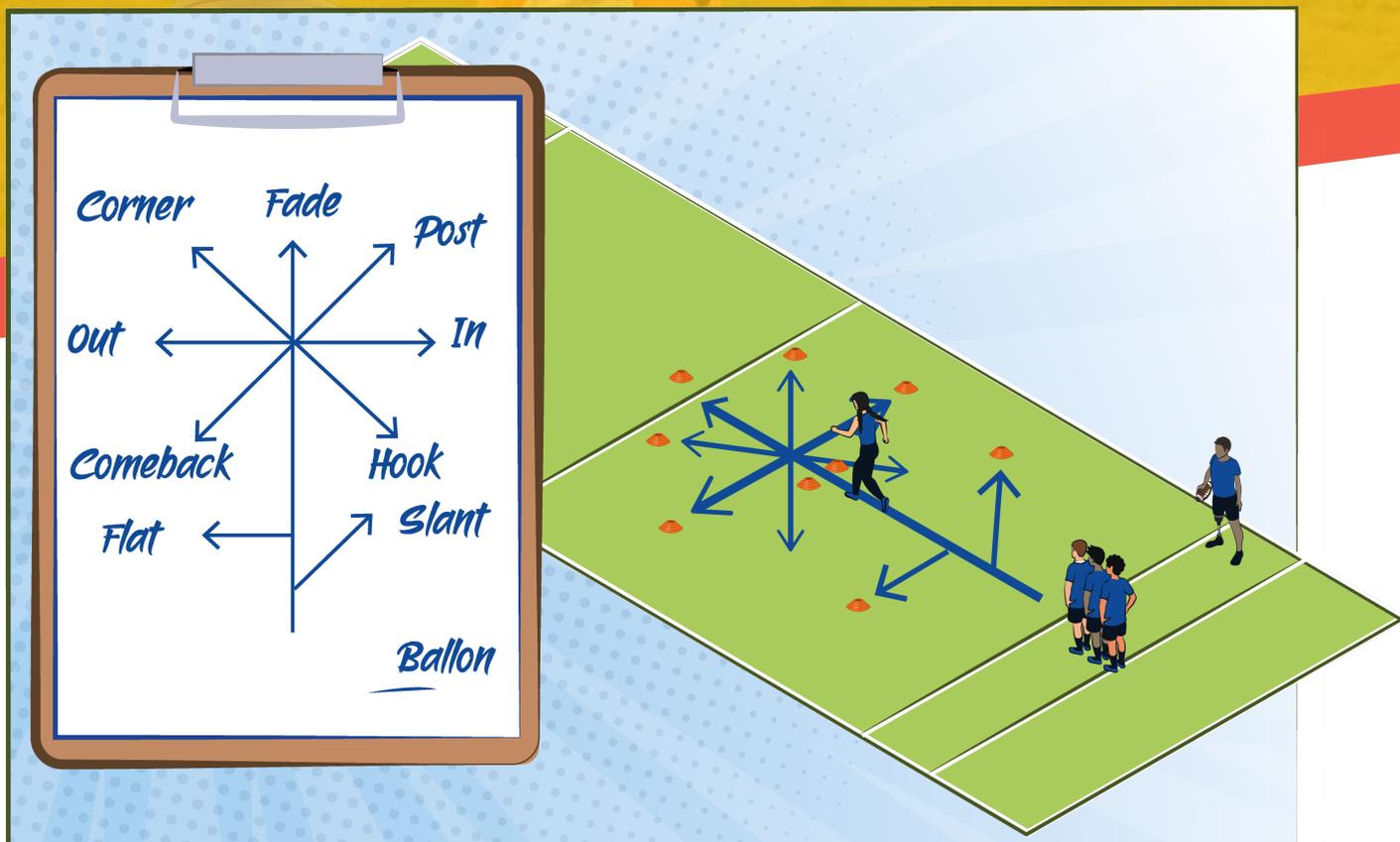
Les pieds sont à largeur d'épaule.

Il faut maintenir un écart de pieds au minimum identique à la position initiale.

Surtout ne jamais croiser les pieds.



LES TRACÉS



LES TRACÉS

Il existe deux possibilités pour appeler les tracés. Soit par leurs noms, soit par un audible (chiffre, couleur, animal).

Pour travailler un peu les mathématiques avec vos jeunes, vous pouvez aussi le faire de façon yards à parcourir + angle + direction.

Exemple : un quick in sera un 5 pas / 90 degré / intérieur.

A noter que l'intérieur du jeu sera vers le lanceur et l'extérieur vers la touche.

Pour l'appel des tracés, il faut toujours essayer de combiner de façon à donner une clé de lecture au QB. Souvent des tracés sont appelés juste pour faire sortir un défenseur de sa zone pour lancer sur un autre receveur qui sera libre.

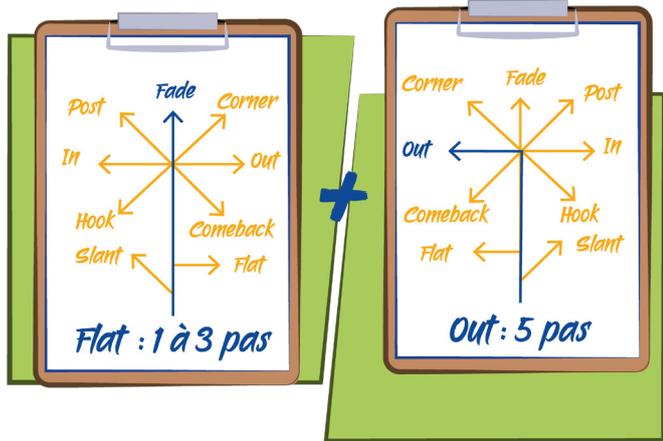
Vous trouverez ces combinaisons de tracés sur les dessins ci-contre.

Pour leurs noms, voici les principaux :

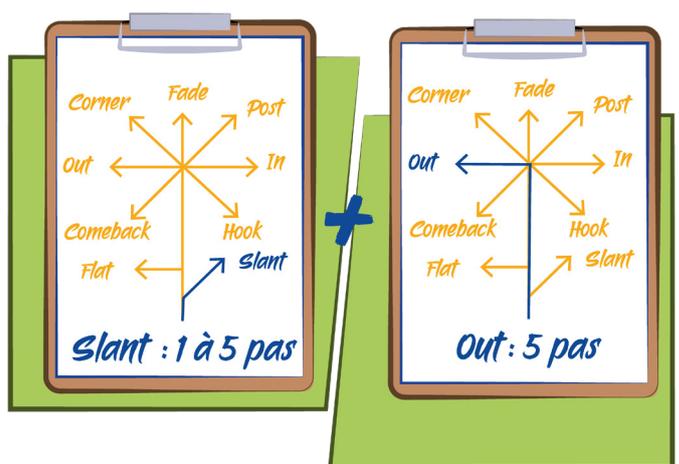
Nom du tracé	Noms scientifiques	Numérologie	Audible
Quick Out	5 pas / 90 degrés/ extérieur	1	Jaune
Quick In	5 pas/ 90 degrés/ intérieur	2	Marron
Out	10 pas/ 90 degrés/ extérieur	3	Rouge
In	10 pas/ 90 degrés/ intérieur	4	Bleu
Corner	10 pas/ 45 degrés/ extérieur	5	Orange
Post	10 pas/ 45 degrés / intérieur	6	Vert
Fade	Tout droit	7	Violet
Hitch	5 crochets	8	Gris
Flat and Go	5 pas / 90 degrés / extérieur+ fade	9	Noir
Slant	3 pas / 45 degrés / intérieur	10	Blanc

COMBINAISON DE TRACES

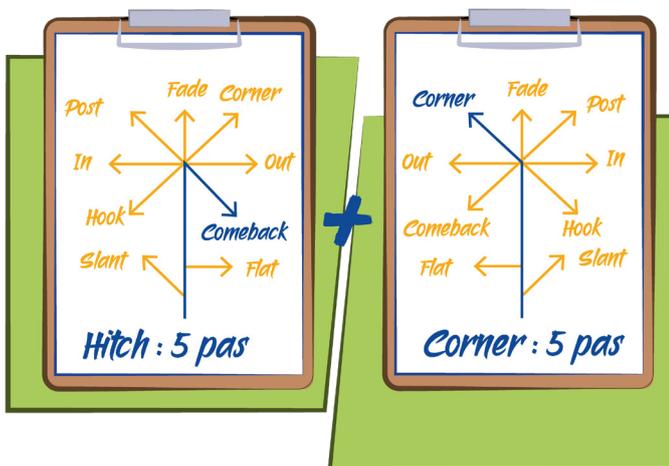
Fade out



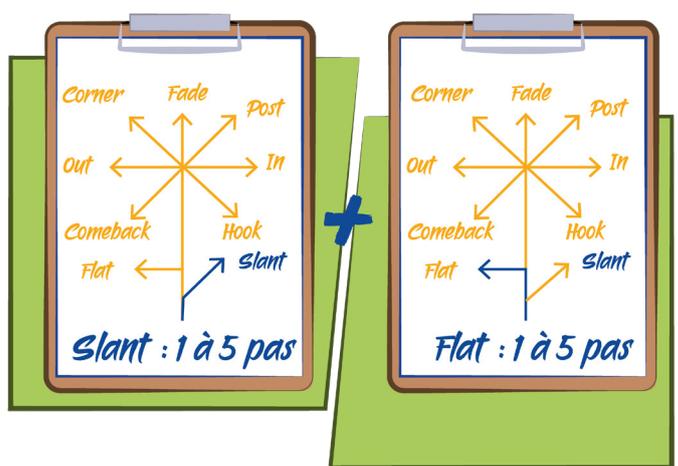
Slant Out



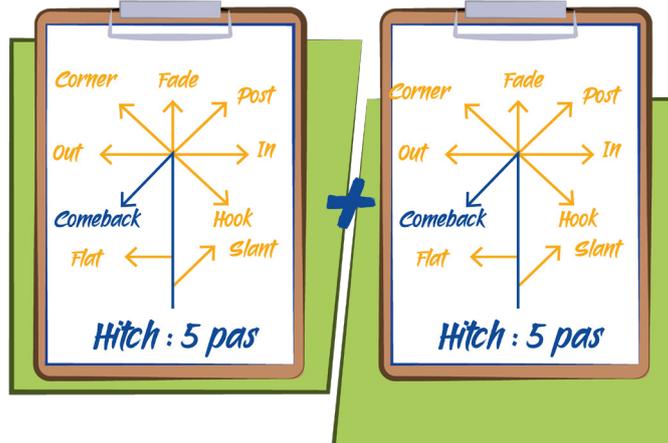
Smash



Slant Flat



All Hitch



LEXIQUE FLAG

Back field : champ arrière

Back pedal : course à reculons

Blitz : action de la défense sur le QB

Catch : attraper / Réceptionner

Coach : entraîneur

Cutback : changement de direction du porteur de balle

Defense : unité défensive/ Défense

Drive : série de tentatives en attaque

Down : tentative

Drop back : recul classique du QB

End zone : zone d'en-but

Extra point : transformation après essai 1 ou 2 pts

Fair catch : arrêt de volée

Field : terrain

First down : première tentative

Flag football : jeu dérivé du football américain où le placage est simulé lorsque l'un des deux flags du coureur est arraché

Fumble : perte de balle / balle échappée

Half time : mi-temps

Hand off : transmission du ballon de main à main

Incomplete : passe avant non complétée

Interception : interception d'une passe avant

Line of Scrimmage : ligne de mêlée / ligne de remise en jeu

Offense : unité offensive / attaque

Passing plays : jeux de passe

Rusher : joueur qui passe la ligne de mêlée pour mettre la pression sur le QB

Sack : déflagage du QB

Safety : joueur défensif / déflagage d'un joueur dans sa propre End zone

Shotgun : position reculée du QB avant le snap

Sideline : ligne de touche

Snap : action du centre qui démarre le jeu

Touchdown : essai 6 pts

Turnover : perte de possession de la balle

Yard : mesure anglo-saxonne : 0,914 mètres

Zone coverage : défense de zone contre la passe



LE MOT DU PRÉSIDENT ET DU DTR



Depuis quelques années, la politique de la **LFFA** est, en autres, de renforcer le nombre d'affiliés dans les différents clubs et de pérenniser ceux-ci.

Pour les amateurs de Football Américain, le **FLAG Football** est un excellent outil pour découvrir et faire ses premiers pas dans ce sport.

Le **FLAG** est un sport mixte, que ce soit du point de vue du genre, de la taille, de l'âge ou du handicap. Ce sport sans contact favorise les qualités de vitesse, d'adresse, de tactique et ne nécessite qu'un minimum d'investissement. Ceci permet à presque toutes les structures d'être facilement équipées pour présenter ce sport à son public.

Lorsque j'ai découvert le projet **FLAG ZONE** de la Ligue Haut-de-France, je me suis dit qu'il fallait absolument que la **LFFA** s'inscrive dans ce projet. Depuis quelques années, une demande de plus en plus forte émanait de nos membres de développer un outil semblable. Un outil qui permettrait à nos clubs de faire découvrir dans le milieu scolaire, les maisons de quartiers, les maisons de jeunes et dans leur commune ce sport convivial et passionnant. **FLAG ZONE** est cet outil.

L'activité de jouer au **FLAG** se caractérise par la facilité d'organiser des rencontres et la simplicité des règles de jeu. Nous savons tous que les jeunes adorent jouer des rencontres, se mesurer à d'autres et découvrir leurs limites et le **FLAG** est une belle réponse à cette demande.

FLAG ZONE est aussi un projet régional où l'on joue au **FLAG Football**. Les différents acteurs, clubs, maisons de jeunes ou de quartier, pourront jouer ensemble. On peut s'imaginer que ces structures pourront facilement organiser des tournois, des petits championnats ou même se mesurer à des équipes d'autres villes ou régions.

Mais le Projet n'oublie pas les encadrants, les éducateurs, les enseignants et les animateurs. Ceux-ci seront formés aux techniques, tactiques et règles de jeu pour continuer à proposer ce sport dans leur lieu.

Le projet **FLAG ZONE** propose une activité ludique, mixte et innovante, se serait dommage de ne pas en profiter.

Georgy BAUDART

Ma responsabilité principale, comme Directeur Technique Régional, est de faire progresser la pratique du Football Américain, du **FLAG Football** et ses dérivés en Fédération Wallonie Bruxelles et le projet **FLAG ZONE** est l'outil parfait pour y parvenir, le but étant une plus grande ouverture à ce sport pour tous.

Depuis quelques années, nous attendions un outil pédagogique permettant au Football Américain, sport qui attire de plus en plus de monde, de nous rejoindre, et l'option **Flag Football** répond parfaitement à cette demande car il permet d'apprendre les rudiments de ce sport tout en douceur et dans un cadre ludique pour toute les tranches d'âge et tout sexe confondu.

Les clubs de la **LFFA** l'ont depuis peu bien compris en proposant dans leurs programmes la pratique du **Flag Football** dès le plus jeune âge pour les garçons ainsi que pour les filles.

Cette démarche a permis ainsi aux clubs le recrutement de nouveaux joueurs dans un processus et un suivi de formation et ainsi développé les habilités, les connaissances et les fondamentaux nécessaires pour évoluer en toute sécurité.

A l'inverse de ce qui se faisait dans le passé, où les clubs se concentraient uniquement à la création d'équipe pour jeunes adultes, l'accent est maintenant mis sur la formation des jeunes, des moniteurs et des entraîneurs spécialisés et ainsi pérenniser les programmes au sein d'un encadrement ayant la reconnaissance des instances sportives régionales.

Ce qui manquait à notre programme était donc un encadrement reconnu et des certifications permettant de rassurer les parents des plus jeunes sur le sérieux des formateurs et des clubs.

C'est pourquoi le projet **FLAG ZONE** mise particulièrement sur la formation des animateurs, des encadrants et des professeurs d'école afin qu'ils enseignent et développent, tout en gardant cet aspect ludique et pédagogique, les équipes au sein des différentes structures mises à dispositions.

Un ballon, 12 flags et quelques cônes permettront à vos jeunes et moins jeunes de s'amuser dans les différentes infrastructures sportives proposées en Belgique ou même dans la cour d'un établissement scolaire.

Je vous encourage donc à venir nous rejoindre et tenter l'expérience du **Flag Football** !

Maurice JABLONKA

CLUBS EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



ATOMICS AMAY

4540 Amay
0496 18 92 72

www.facebook.com/atomicsamay



BEARS

Complexe sportif ARENA
5300 Andenne

www.andenne-bears.be



IRON BUCKS

Complexe du lac de Messancy
6780 Messancy
0486 25 94 76

www.facebook.com/IronBucksMakeltLoud



TIGERS

Complexe sportif d'Evere
1140 Evere
0477 94 20 30

www.brusselstigers.be



COAL MINERS

Complexe sportif de Roux
6044 Roux

www.charleroicoalminers.be



MONARCHS

4000 Liège

<http://www.monarchs.be>



KNIGHTS

7020 Mons
0479 99 12 68

www.knights-mons.com



TURTLES AMERICAN FOOTBALL

1435 Mont-Saint-Guibert

www.facebook.com/fightingturtlesofficiel



WAPI PHOENIX

7500 Tournai
0498 16 84 66

www.wapi phoenix.be



VERVIERS-PEPINSTER MUSTANGS

4800 Verviers

www.facebook.com/verviersmustangs



WARRIORS

1410 Waterloo

www.warriorsfootball.be

**Graphiste**

Pedro Barros
+33 (0)788 68 70 86
pedrobarros.1999@outlook.com

**Graphiste**

TO BE SEEN - Raphaël Monin
+32 (0)474 50 56 43
www.tobeseen.be
infos@tobeseen.be

**Illustratrice**

Cassandra Gimenez
+33 (0)652 14 34 52
cassandra.gimenez@gmail.com

**Imprimeur**

Arrowprint
+32 (0)2 397 98 98
www.arrowprint.be
info@arrowprint.be

**Photographe**

Christian Joosten
christianjoosten@hotmail.com

**Rédacteurs**

- Alexandre Turpin
- Jean-Philippe Delporte
- La DTR

**Décathlon Evere**

+32 (0)2 701 96 00
Avenue Jules Bordet 1140 Evere



**Ligue Francophone
de Football Américain**
Rue du Parc Industriel, 6
4540 Amay
www.lffa.be
info@lffa.be



Editeur responsable: Georgy Baudart - Président LFFA

