

# FLAG-FOOTBALL

## QU'EST-CE QUE C'EST?


Le flag-football est une version sans contacts du football américain. L'objectif reste le même, soit franchir la zone d'en-but avec le ballon dans ses mains, tandis que les plaqués sont remplacés par des **retraits de foulard**. Le RSEQ a organisé la première ligue scolaire au début des années 90 en visant **autant les garçons que les filles**. Au Québec, on pratique le jeu en formule **7 contre 7**, tandis que le **5 contre 5** est préféré dans le reste du Canada.

Vidéo produite par **Damian** et **Deion in Motion** sur la chaîne YouTube :

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=UKG8LSJVYIU>

## MATÉRIEL

 1 ballon de football par 2 joueurs (taille junior)

 Des dossards (ou chandails de même teinte)

 2 foulards par joueur

 Des cônes

### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Garder les **yeux devant** pour éviter les collisions entre les autres joueurs.



N'enlever le foulard qu'**au porteur** quand il a le ballon dans les mains (pas avant).




S'assurer que les joueurs essaient tous les **rôles**: les receveurs sont tout aussi importants que le quart-arrière!





Interdire la **protection de ses foulards** du demi défensif avec sa main libre.

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire

 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

## ÉCHAUFFEMENT


### LA TAGUE BALLON

MATÉRIEL : 2 à 3  et des 

**OBJECTIFS** : Se déplacer sans entrer en collision avec les autres. Courir sans échapper le ballon.

Désigner **2 à 3 poursuivants** (tagues) avec 1 ballon chacun. Dans l'espace de jeu, essayer de toucher les autres joueurs avec le ballon (sans lancer). Un **joueur touché** va à l'EXTÉRIEUR du terrain pour faire des *jumping jacks* jusqu'à la fin de la partie. Si le **ballon est échappé**, le poursuivant est éliminé (*jumping jack*) et choisit un remplaçant. La partie se termine lorsqu'il n'y a plus aucun joueur à toucher. Attention aux collisions!

 Lors de la course, il y a beaucoup moins de chances d'échapper le ballon si on le garde **près de soi** que si on l'allonge loin devant. C'est la même chose dans le football avec contacts.


MATÉRIEL: 1  par duo

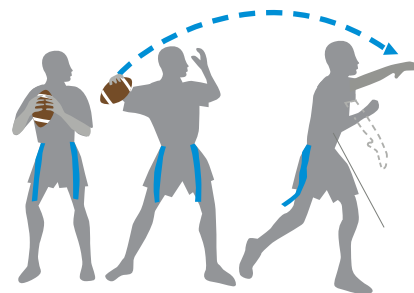
**OBJECTIF:** Lancer le ballon ovale avec la bonne technique.

En **duo**, se placer à **3 m** de son partenaire pour s'échanger le ballon. Réussir **10 passes consécutives**, puis reculer de 1 pas. Avancer de 1 pas si c'est raté et recommencer les passes à 0.

**VARIANTE:**

- Lancer avec **1 genou au sol** (genou opposé au bras lanceur pour obliger la rotation du bassin).

 Pour obtenir une vrille, faire rouler le ballon entre les doigts, paume vers le sol quand il est relâché. Quand le ballon quitte les mains, pointer vers la cible et poursuivre le mouvement vers le genou opposé.



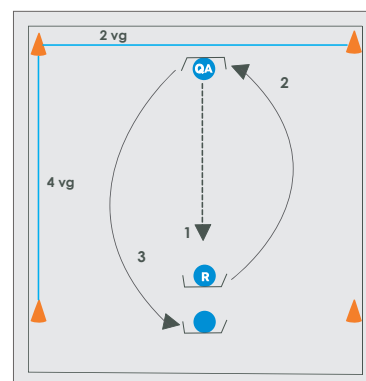
MATÉRIEL: 1  et 4  par trio

**OBJECTIF:** Réussir à atteindre les cibles formées par les mains d'un receveur.

En **trio**, le **receveur** (R) offre une cible de son choix que le **quart-arrière** (QA) tente d'atteindre avec la bonne trajectoire. Quand le ballon est capté (1), R remplace le QA (2) qui se déplace derrière le 3<sup>e</sup> joueur (3), etc.

**VARIANTES:**

- Faire des passes et des réceptions avec **1 genou au sol** (sans déplacement en passe-et-va).
- Faire des **passes sur les côtés** pour exercer le panier inversé.

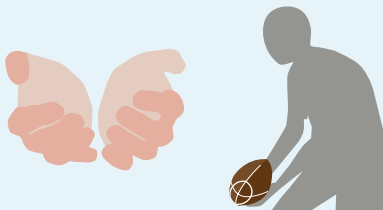


### PANIER HAUT



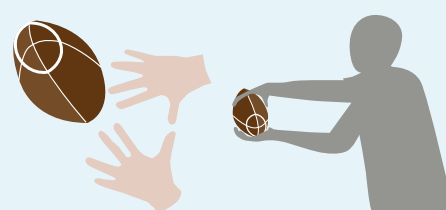
Quand le ballon arrive **en haut des hanches**, former un panier vers le haut en joignant le bout des pouces et en rapprochant les index.

### PANIER BAS



Quand le ballon arrive **sous les hanches**, former un panier vers le bas en joignant les petits doigts.

### PANIER INVERSÉ



Quand le ballon arrive **à côté de soi**, former un panier du côté du ballon avec les paumes légèrement face à face.

## LE MIROIR




MATÉRIEL : 2  par joueur, 1  par duo et des 

**OBJECTIF :** Réagir rapidement selon son rôle (marquer un touché ou retirer le foulard de l'adversaire).

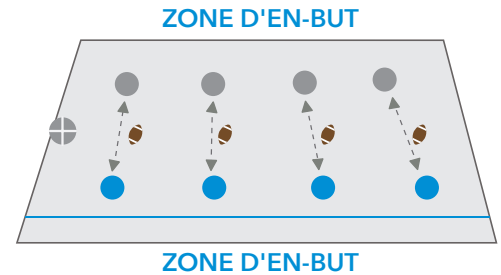
En **duo** face à face, former **2 grandes rangées**. Déterminer une zone d'en-but pour chaque camp (cônes ou lignes). S'échanger le ballon selon la consigne : **EN HAUT**, passes au-dessus de la tête. **AU MILIEU**, passes au nombril. **EN BAS**, passes sous les genoux. Au signal, celui qui a le ballon dans les mains court vers sa zone d'en-but et l'autre essaie de lui enlever 1 foulard.

**VARIANTE :**

- **DOS À DOS. EN HAUT**, se passer le ballon au-dessus de la tête et entre les jambes. **À DROITE**, se passer le ballon vers la droite. **À GAUCHE**, se passer le ballon vers la gauche. Même procédure au signal.

 **RECEVEUR (R) :** Celui qui tente de courir avec le ballon vers la zone d'en-but pour marquer 1 touché.

**DEMI DÉFENSIF (DD) :** Tout joueur adverse qui essaie d'enlever le foulard au porteur du ballon.



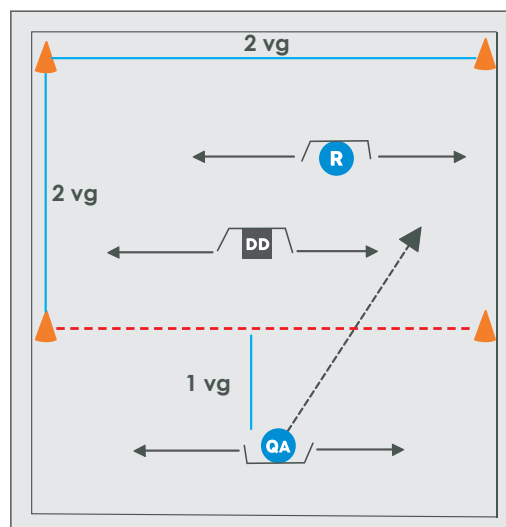
## LES GLISSIÈRES



MATÉRIEL : 2  par joueur, 1  et des  par trio

**OBJECTIF :** Découvrir les autres actions du demi défensif quand le receveur n'a pas encore reçu le ballon.

Placer le **demi défensif (DD)** devant le **receveur (R)** dans un carré de 2 m sur 2 m. Au signal du DD, le **quart-arrière (QA)** a 5 secondes pour lancer le ballon au R sans que le DD l'intercepte ou le rabatte. Se déplacer latéralement seulement et essayer chaque rôle.



**VARIANTES :**

- Placer le **DD derrière le R** : après le lancer, le DD peut passer devant le R pour intercepter le ballon.
- Autoriser les **déplacements libres** dans le terrain (sauf pour le QA).

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

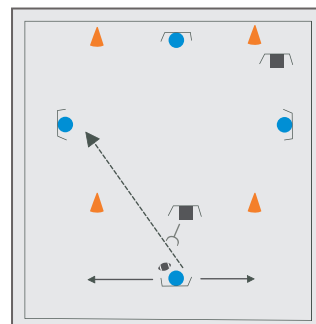
### LE CARRÉ DE PASSES



**MATÉRIEL :** 2 par joueur, 1 et 4 par équipe

**OBJECTIF :** Marquer efficacement le receveur selon différents déplacements.

En équipe de 6, 4 **attaquants** s'échangent le ballon à l'intérieur du carré sans se faire intercepter pas les **2 défenseurs** au centre. Les attaquants ne peuvent se déplacer que **latéralement** entre les cônes. Si le ballon est **échappé ou intercepté**, le lanceur et le receveur changent de rôle avec les défenseurs.



**VARIANTE :**

- Autoriser les défenseurs à sortir du carré pour **enlever 1 foulard** au porteur avant qu'il passe le ballon.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

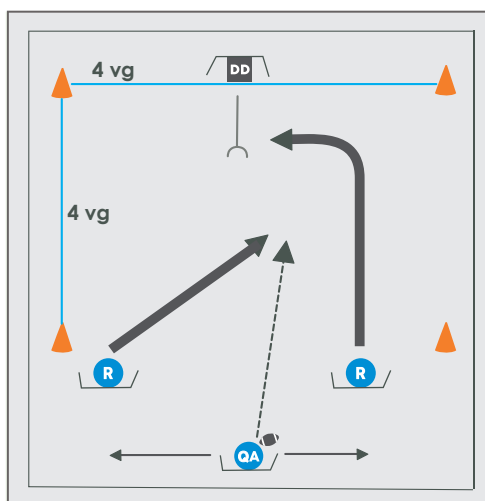
### LA MISE EN JEU



**MATÉRIEL :** 2 par joueur, 1 et 4 par équipe

**OBJECTIF :** Lancer le ballon ovale selon la bonne technique et le bon dosage en fonction du tracé d'un receveur.

Avoir 1 **centre** (C), 1 **quart-arrière** (QA) et 2 **receveurs** (R). Le ballon est tenu au sol par C qui remet le ballon à QA qui lance au R1 ou au R2. Dès que le ballon quitte le sol, les R se déplacent vers la zone d'en-but. Échanger les rôles à chaque essai.







**VARIANTES :**

- Jouer en formule **3 contre 1 (1 adversaire)**: 1 QA, 1 C et 1 R contre 1 DD. Le C peut devenir un R.
- Jouer en formule **2 contre 2 (2 adversaires)**: 1 QA et 1 R contre 2 DD. Le QA débute avec le ballon.
- S'initier aux **tracés de base**: **COURT**, 2 à 3 pas devant et changer de direction. **LONG**, 4 à 5 pas devant et changer de direction, passer devant QA et aller vers l'extérieur du terrain.



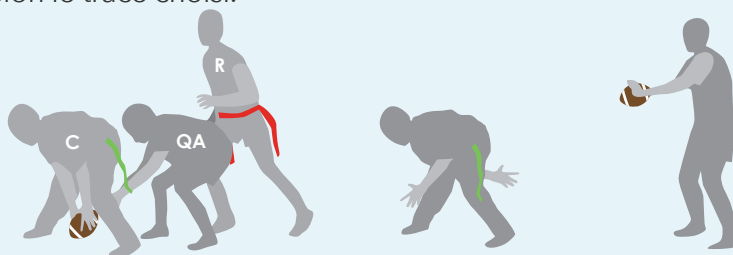
Utiliser un **ballon rond** pour éviter les problèmes liés au ballon ovale. Le DD doit **garder les yeux sur le nombril** du R jusqu'au changement de direction pour anticiper son orientation.

MATÉRIEL : 2  et 1  par joueur, 1  et des  par terrain

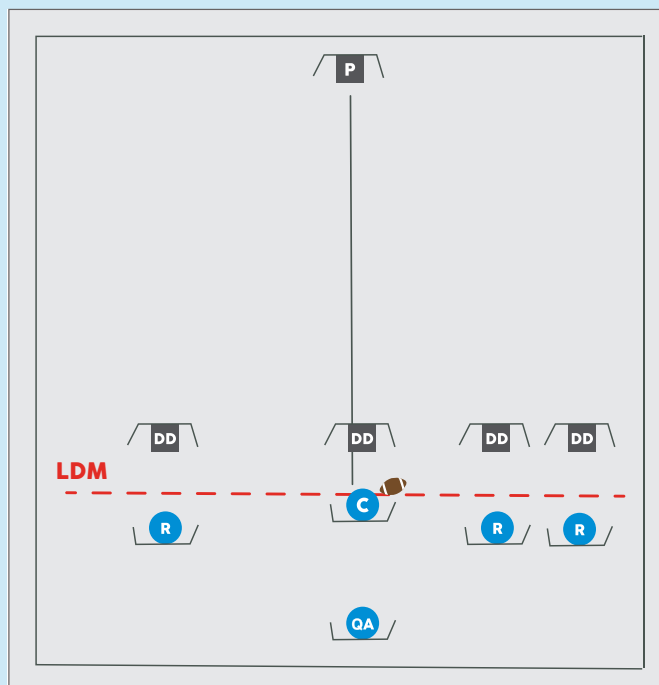
**OBJECTIFS :** Se rendre dans la zone d'en-but avec le ballon (attaque). Enlever 1 foulard au porteur (défensive).

Sur un terrain carré de **5 verges sur 5 verges**, faire s'affronter **2 équipes de 4 ou 5 joueurs**. Avoir **3 essais** pour marquer le plus de touchés possible dans la zone d'en-but. Changer de QA à chaque essai et toujours débiter à la ligne de mêlée (LDM). Accorder **1 point à l'offensive** pour chaque touché marqué et **1 point à la défensive** pour chaque essai non complété (**ballon rabattu** ou **intercepté** et **foulard enlevé**).

**OFFENSIVE :** Avoir **1 centre (C)** qui remet le ballon au **quart-arrière (QA)** pour qu'il fasse la passe à 1 des **3 receveurs (R)** selon le tracé choisi.



**DÉFENSIVE :** Avoir **4 demis défensifs (DD)** et **1 poursuiveur (P)**. Les DD s'activent quand les R commencent à courir, tandis que P se déplace au même moment en marchant. Il doit être placé à **7 grands pas de QA**. Faire une défensive « homme à homme » ou une défensive de zone. Au choix !



Pour plus de détails sur les ligues de **flag-football** et de **football avec contacts** dans votre région, vous référer au site du RSEQ.

**RSEQ.CA**



\*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.