

FÉDÉRATION **AUBE**

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



PROJET PEDAGOGIQUE

FLAG FOOTBALL



CYCLE 3

Sommaire

I. Qu'est-ce que le Flag Football?	3
II. Pourquoi le Flag Football à l'école ?	4
III. Caractéristiques de l'activité	5
IV. Les compétences à acquérir au cycle 3	8
V. Tableau de progression.....	9
VI. Situations d'apprentissages.....	10
VII. Lexique.....	14
VIII. Feuille d'évaluation cycle 3	15

I. Qu'est-ce que le Flag Football?

Le Flag Football est un dérivé du football américain. Il est apparu aux Etats-Unis dans les années 1920. D'ailleurs les directeurs d'établissements scolaires ont demandé à leurs enseignants, en sport, de trouver une pratique moins dangereuse que le football américain.

Cette pratique est accessible à tous car il n'y a pas de contact et c'est un sport mixte. C'est un sport qui peut se pratiquer dans les parcs, les jardins, avec des enfants ou des adultes ...

Les principes sont les mêmes qu'au football américain mais les joueurs (5 ou 7 joueurs par équipe) sont équipés d'une ceinture avec des rubans ("flag" en anglais - bande en tissus de 45 cm de long) qui pendent de part et d'autre des hanches.

Le déflaguage (fait d'enlever le flag au porteur de balle adverse) symbolise le plaquage du football américain.

La progression du porteur de balle est stoppée lorsque celui-ci est déflagué d'au moins un flag. Ce sport se joue avec un ballon ovale comme au football américain mais plus petit pour les juniors.

La durée du jeu est de deux fois vingt minutes, avec une mi-temps de 12 minutes et 3 temps morts pour le match complet et par équipe.

II. Pourquoi le Flag Football à l'école ?

« Le flag football est accessible à toutes et à tous par sa facilité d'apprentissage, sa mixité et son adaptation à toutes les surfaces de jeu, le flag est le sport éducatif et convivial par excellence » (FFFA, 2006).

Le flag football est un sport collectif qui se base sur quatre caractéristiques fondamentales qui constituent son originalité, sa richesse et son intérêt pédagogique :

- C'est un sport collectif qui favorise le développement de nombreuses compétences motrices telles qu'être capable de lancer un ballon ovale avec précision et en mouvement ; être capable de percevoir des trajectoires de ballons, lancer latéralement et en profondeur, et à s'y adapter ; être capable d'attraper en mouvement, d'intercepter ; être capable de se déplacer, de s'équilibrer, de changer de direction et de rythme, de feinter, etc.
- Le flag football propose un projet collectif non violent où chaque joueur a un rôle à jouer, qu'il soit grand ou petit, qu'il soit un garçon ou une fille et ce, dans le fair-play le plus absolu.
- Le flag football est un jeu stratégique qui demande aux joueurs, lors de la mise en place des combinaisons d'attaque et de défense, de faire preuve de créativité, de logique et, surtout, d'être capable de décider rapidement afin de surprendre l'adversaire en exploitant au mieux l'espace de jeu.
- Le flag football fait appel à de nombreuses qualités physiologiques. C'est un sport explosif qui est très fractionné puisque les actions ne durent pas plus de 6 à 8 secondes.

C'est ainsi un moyen intéressant de travailler, chez les élèves, la composante vitesse, les changements de rythme, le travail des appuis et aussi, la répétition des efforts.

En résumé, le flag football est un sport collectif d'opposition, sans contact, qui est attrayant, accessible et riche pour la maîtrise d'habiletés motrices diverses (lancer, attraper, course, feintes...), pour le développement du sens technico-tactique et bien d'autres qualités encore.

III. Caractéristiques de l'activité

But du jeu

Il faut marquer plus de point que l'adversaire.

Pour marquer un touch-down (1 point), il faut que le porteur de balle pénètre dans la zone d'en-but ou qu'un receveur réceptionne la balle à l'intérieur de celle-ci. Pour cela, l'équipe qui possède la balle a droit à 4 tentatives pour aller dans la zone d'en-but adverse.

Dispositif

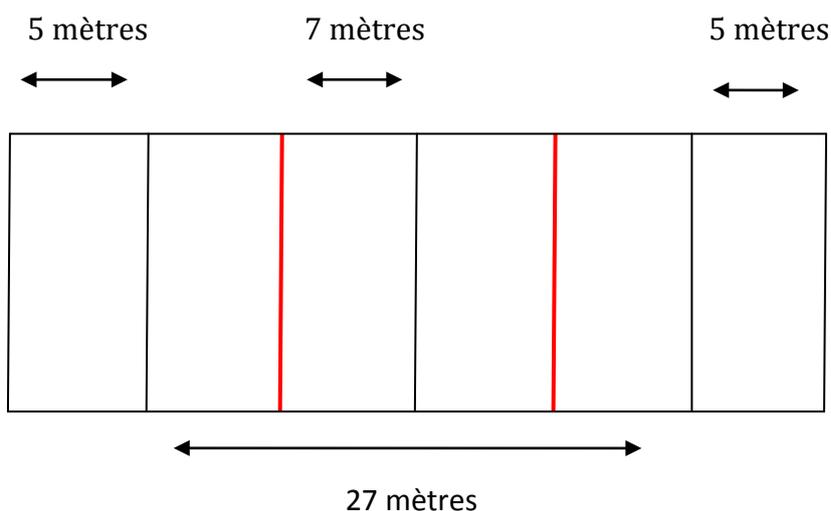
Matériel

- Un ballon de foot US de taille adaptée aux mains des enfants
- plots pour matérialiser la zone d'en-but et le terrain
- 2 fois 5 maillots
- 1 paire de flags par joueur (même si les défenseurs n'en ont pas besoin, on gagnera du temps quand ils passeront en attaque)
- un sifflet

Participants

- 2 équipes de 5 joueurs (plus un ou deux remplaçants)
- 1 arbitre principal

Terrain



Pour un terrain de football, les joueurs ont 4 tentatives pour marquer un point.

Pour un terrain de handball (à l'intérieur), les joueurs disposent de 2 tentatives pour marquer.

Les règles du Flag: La défense

L'équipe qui défend à 2 solutions pour arrêter l'équipe adverse:

- Soit elle empêche l'attaque de progresser en déflaguant **le porteur de la balle** avant qu'il n'atteigne la zone d'en-but.
- Soit elle intercepte les passes en tapant dans la balle ou en la rattrapant pour repartir avec celle-ci vers la zone d'en-but. S'il est déflagué avant d'y arriver, la balle repart de la ligne de déflaguage.

Les règles du Flag: L'attaque

L'équipe qui attaque commence sur sa propre ligne des 5 yards (ligne en rouge sur le schéma). Elle dispose de 4 tentatives pour marquer un touch-down. Si elle n'y arrive pas, elle rend la balle à l'adversaire qui repart de sa ligne des 5 yards.

Pour avancer, l'équipe d'attaque dispose de 3 solutions : la **passe en avant**, la **course** ou la **passe en arrière**.

La passe en avant: après avoir reçu la balle d'engagement, le Quater Back lance celle-ci à un de ses coéquipiers qui, après réception tente d'avancer vers la zone d'en-but.

La course: après avoir reçu la balle d'engagement, le Quater Back transmet celle-ci au Running Back (coureur arrière) qui tente d'avancer vers la zone d'en-but.

La passe en arrière permet d'avancer vers la zone d'en but pour marquer un point.

Pour marquer un touch-down, le porteur de la balle doit parvenir, sans se faire déflaguer jusqu'à la zone d'en-but. Cela rapporte 1 point à son équipe.

Les pénalités

Attaque:

- Raffut : l'attaquant protège ses flags avec ses mains ou en sautant.
- Une passe en avant effectuée par le quater back et après les passes vers l'arrière.
- Passe interférence : lorsque le défenseur fait une faute sur l'attaquant avant que celui-ci n'ait la balle. L'équipe d'attaque repart de là où la faute a eu lieu.
- Course dans une zone de non course : L'équipe d'attaque perd la tentative et recule de 5 yards.
- Touch-down célébration : Interdiction de faire une danse ou autre manifestation du touch-down.

Défense :

- Passe interférence : le défenseur pousse l'attaquant pour attraper la balle. L'équipe d'attaque gagne une première tentative en plus.
- Déflaguage 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.

Les pénalités communes aux 2 équipes :

- Contact, insulte, coup
- Plonger.

Les joueurs peuvent être expulsés temporairement ou définitivement.

IV. Les compétences à acquérir au cycle 3

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Dans des situations aménagées et très variées,

- s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu
- contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples
- connaître le but du jeu
- reconnaître ses partenaires et ses adversaires

Compétence spécifique à l'activité flag football

Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou de course supposant une maîtrise suffisante du ballon pour accéder à la zone d'en but et marquer un touch-down, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

En attaque

Conserver le ballon :

- Passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer derrière le porteur du ballon pour donner une solution de jeu au porteur,
- Donner le ballon à un partenaire avant de me faire déflager.

Progresser vers la cible :

Avoir la notion de gagne terrain.

Marquer :

- Choisir une stratégie permettant de passer la défense pour pouvoir aller dans la zone d'en but ou en faisant une passe à un camarade qui est dans la zone d'en-but

En défense

Reprendre le ballon :

- Se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l'espace, reprendre le ballon pour pouvoir contre-attaquer,
- Déflager le porteur de balle pour stopper sa progression vers la zone d'en-but.

Stopper la progression de l'adversaire :

- Déflager le porteur de balle pour stopper sa progression vers la zone d'en-but,
- Intercepter la balle.

V. Tableau de progression

Séance	Phase	Objectifs généraux	Objectifs opérationnels	Jeux possibles
1 et 2	Entrée dans l'activité	Observer le comportement des élèves en situation	Découvrir la ceinture flag et apprendre à déflaguer Apprendre à faire des passes en arrière Apprendre les règles du jeu	Exercice 1 Exercice 3 Exercice 6
3	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques comme la passe en arrière et le déflague Différencier les rôles attaquants/défenseurs Apprendre à se positionner sur le terrain	Exercice 1 Exercice 6 Exercice 8 Exercice 7
4	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques comme la passe en arrière et le déflague Apprendre à se positionner sur le terrain (si je suis en attaque ou en défense) Apprendre une nouvelle règle : la passe en avant	Exercice 10 Exercice 4 Exercice 5 Exercice 8 Exercice 9 Exercice 11
5	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser les gestes techniques comme la passe en arrière, la passe en avant, le déflague Apprendre à se positionner sur le terrain de façon stratégique (feinte de passe etc)	Exercice 10 Exercice 9 Exercice 11 Exercice 12 Exercice 13
6	Situation de référence	Evaluer les acquis	Bilan des savoirs construits au cours du cycle Rencontre USEP	Match de flag football

VI. Situations d'apprentissages

Exercice 1 : l'épervier

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 déflaguer.

Un moineau sans flag devient automatiquement un épervier.

Variantes :

- Faire varier la largeur du terrain.
- 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
- Introduire des ballons : Les éperviers peuvent déflaguer que les porteurs de balle

Exercice 2 : La course aux flags

Terrain : 20 sur 10 mètres

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 un 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 les équipes opposées. (Par exemple, s'il a dans une main un chasuble vert et rouge et dans l'autre, un chasuble 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 les siens. Un enfant dépossédé de son flag est hors-jeu et sort du terrain.

A la fin de la partie (durée : 1 min.), l'équipe qui a conservée le plus de joueurs en jeu est déclarée gagnante.

Variantes :

- Opposer les équipes sur le principe suivant : les joueurs bleus prennent les flags à l'équipe verte, les joueurs verts prennent les flags à l'équipe rouge, les joueurs rouges prennent les flags à l'équipe bleu.

- Opposer les équipes en « mêlée générale » : tous contre tous.

Exercice 3 :

Par 2, avancer, en se faisant des passes en arrière, vers la zone d'en but.

Variante : ajouter défenseur

Exercice 4 :

Les joueurs se mettent par 2 face à face à une distance de trois mètres et effectuent des passes en avant (bras cassé)

Les joueurs se mettent en ronde (un ballon par ronde). Ils doivent se passer le ballon en bras cassé.

Variante : éloigner la distance (exemple : au bout de deux passes réussies, les joueurs reculent d'un pas).

Exercice 5 :

Par équipe de 6, les élèves forment un cercle.

Le but du jeu est de se faire des passes, en cercle, sans faire tomber la balle.

Les joueurs comptent le nombre de tours effectués. Dès que la balle tombe au sol, le compteur repart à zéro.

Variante :

- élargir le cercle
- concours de passe

Exercice 6 :

Les élèves partent par 4, le but est d'avancer vers la zone d'en but, en se faisant des passes, et sans faire tomber la balle.

ZEB = zone d'en-but

Variante : ajouter un défenseur



Exercice 7 : L'horloge

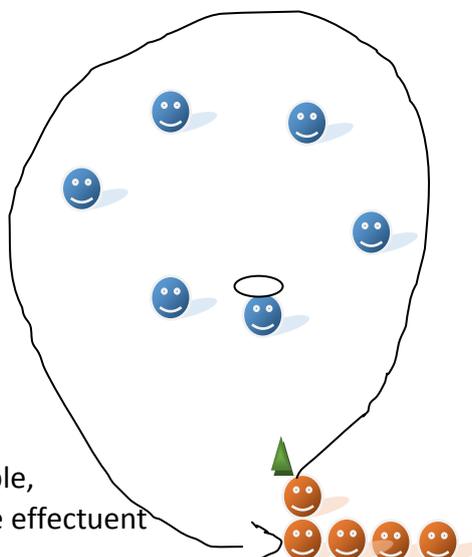
But du jeu :

Faire le plus rapidement possible des passes sans faire tomber le ballon par terre (bleue).

Courir le plus vite possible pour passer le relais au suivant.

Déroulement :

L'équipe bleue doit se faire le plus de passes possible, en arrière. Tandis que les joueurs de l'équipe rouge effectuent un relais.



Une fois que toute l'équipe rouge a fait un tour, l'équipe bleue arrête de se faire des passes.

Inversement des rôles, on compte les points, l'équipe qui a fait le plus de passes gagne.

Variante :

- Agrandir la ronde
- Varier les passes (passes bras cassé, passe façon rugby).

Exercice 8 :

r = rouge

j = jaune

r/j	r/j
r/j	r/j

Les rouges contre les jaunes.

Chaque joueur de l'équipe a un numéro.

L'animateur annonce une couleur et un numéro (par exemple : rouge numéro 2). L'élève, de l'équipe rouge, qui a le numéro 2 doit déflaguer le plus de joueur de l'équipe jaune adverse, dans un temps donné.

Variantes :

- annoncer plusieurs numéro (pas plus de 2 si ils sont 4 par équipe)
- annoncer un numéro de chaque couleur
- avec ballon : les joueurs se font des passes (en arrière) et au coup de sifflet l'équipe adverse doit déflaguer le porteur de balle

Exercice 9 :

L'équipe jaune attaque, le but est d'aller dans la Zone d'en but avec le ballon. Les élèves ne font que des passes en arrière.

L'équipe rouge défend, le but est de déflaguer le Porteur de balle.

Jaune



Variante :

- introduire UNE passe en avant et désigner l'élève qui la fait, il n'y a que cet élève qui fait la passe en avant
- essayer de regrouper les équipes de même niveau (tout le monde progresse)

Exercice 10 : le béret

Dans un espace délimité, deux équipes sont face à face. Au milieu du terrain, la balle est posée au sol. Chaque joueur de l'équipe a un numéro. L'animateur annonce un numéro, la personne appelée doit courir chercher la balle et la ramener dans une zone d'en but. Si elle y parvient, l'équipe marque un point. Le non porteur de balle doit déflaguer le porteur de balle, si elle y parvient l'équipe marque un point.

Variante : annoncer plusieurs numéros

Exercice 11 :

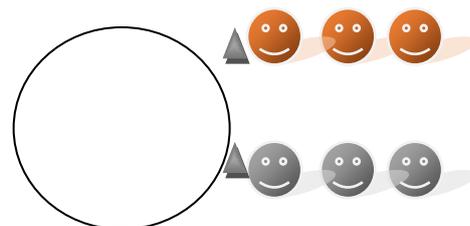
Un joueur est placé devant le cerceau. Il fera que des passes en avant et vise dans le cerceau.



L'équipe rouge et violette attendent au plot. Les joueurs ont chacun un numéro (pas 2 fois le même).

Le joueur qui lance la balle appelle un numéro.

La personne qui possède le numéro court pour rattraper la balle. Si elle y parvient, elle marque un point. Si la balle tombe au sol, elle ne marque aucun point.



Variante :

- les 2 équipes sont l'une contre l'autre. Chaque joueur des 2 équipes ont un numéro. Le lanceur de balle appelle un numéro, les deux personnes concernées vont chercher à attraper la balle. La 1^{ère} personne qui l'a en main gagne le point.

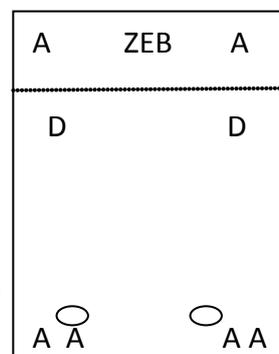
Exercice 12 :

Les attaquants sont par 3, 2 débutent l'action dans leur zone et le troisième attend dans la zone d'en but (ZEB).

Le but des attaquants est de marquer des points. Ils doivent progresser sur le terrain en se faisant des passes en arrière. Un seul des 2 attaquants peut faire une passe en avant au joueur situé dans la zone d'en but. Une fois celle-ci exécutée, les attaquants ne peuvent plus faire de passes. Celui qui a réceptionné la passe en avant doit marquer.

Le défenseur doit déflager le porteur de balle.

Chaque élève doit passer à tous les rôles.



Variante : ajouter un défenseur

Exercice 13 :

Match sans la règle de la passe en avant.

Le but est de marquer plus de points que l'autre équipe.

Exercice 14 :

Match avec toutes les règles (y compris celle de la passe en avant).

VII. Lexique

Center : joueur qui passe la balle au Quater Back pour la remise en jeu

Snap : passe entre les jambes au Quater Back réaliser par le Center

Quater Back : joueur qui réalise la première passe en avant

Touch-down : but, essai

Running-back : joueur recevant la balle du Quater Back, qui doit courir pour aller en zone d'en but

VIII. Feuille d'évaluation cycle 3



En attaque	<input type="radio"/> Je suis capable d'attraper le ballon sans qu'il tombe par terre.	
	<input type="radio"/> Je suis capable de faire des passes en arrière tout en gardant la notion de gagne terrain.	
	<input type="radio"/> Je parviens à progresser vers l'en but de l'autre équipe	
	<input type="radio"/> Je coopère avec les joueurs de mon équipe.	
	<input type="radio"/> Je sais me démarquer pour avoir le ballon	
En défense	<input type="radio"/> Je suis capable de stopper la progression de l'attaque en retirant le flag du porteur de balle.	
	<input type="radio"/> Je suis capable de rattraper la balle pour contre-attaquer	
	<input type="radio"/> Je respecte la règle de non contact.	
	<input type="radio"/> Je suis capable de marquer un joueur pour empêcher qu'il ait le ballon ou pour être prêt à le déflager.	
Contrôle émotionnel	<input type="radio"/> Je prends plaisir à jouer	
	<input type="radio"/> J'arrive à contrôler mes émotions	
	<input type="radio"/> J'arrive à m'intégrer dans le groupe	
	<input type="radio"/> Je suis motivé et volontaire.	
Autre	<input type="radio"/> Je respecte les règles du jeu + FAIR PLAY	