



Les règles de football américain



Chaque équipe dispose de 11 joueurs sur le terrain. La succession des phases de jeu permet autant de changement que l'on veut. Une équipe comprend une formation d'attaque, une formation de défense. L'équipe en possession de la balle, doit la faire progresser jusqu'à la zone d'en-but adverse (end zone). L'équipe de défense doit empêcher cette progression. Les contacts entre joueurs adverses sont réglementés et tout manquement est sanctionné par une pénalité collective (perte de terrain pour l'équipe).

L'ATTAQUE

Les 11 joueurs doivent être immobiles pendant une seconde avant la mise en jeu (snap). Seul un joueur de champ-arrière peut être en mouvement (motion) avant la mise en jeu, à condition que sa course soit parallèle et en retrait de la ligne de mêlée. Seuls les deux « receveurs » placés à l'extrémité de la ligne de mêlée (line of scrimmage), ou les quatre joueurs placés en retrait de cette même ligne, sont éligibles pour recevoir une passe avant.

LA MARQUE

- Touché (touchdown) : 6 points
- Transformation à la main : 2 points
- Transformation au pied : 1 point
- Coup de pied au but (field goal) : 3 points
- Safety (lorsqu'un joueur de l'attaque est plaqué avec la balle dans son propre en-but) : 2 points

TEMPS DE JEU

Une rencontre se décompose en 4 quart temps de 12 minutes chacun (temps décompté), avec une mi-temps de 20 minutes entre le deuxième et le troisième quart-temps. Trois temps morts maximum par mi-temps sont autorisés pour chaque équipe.

LA DEFENSE

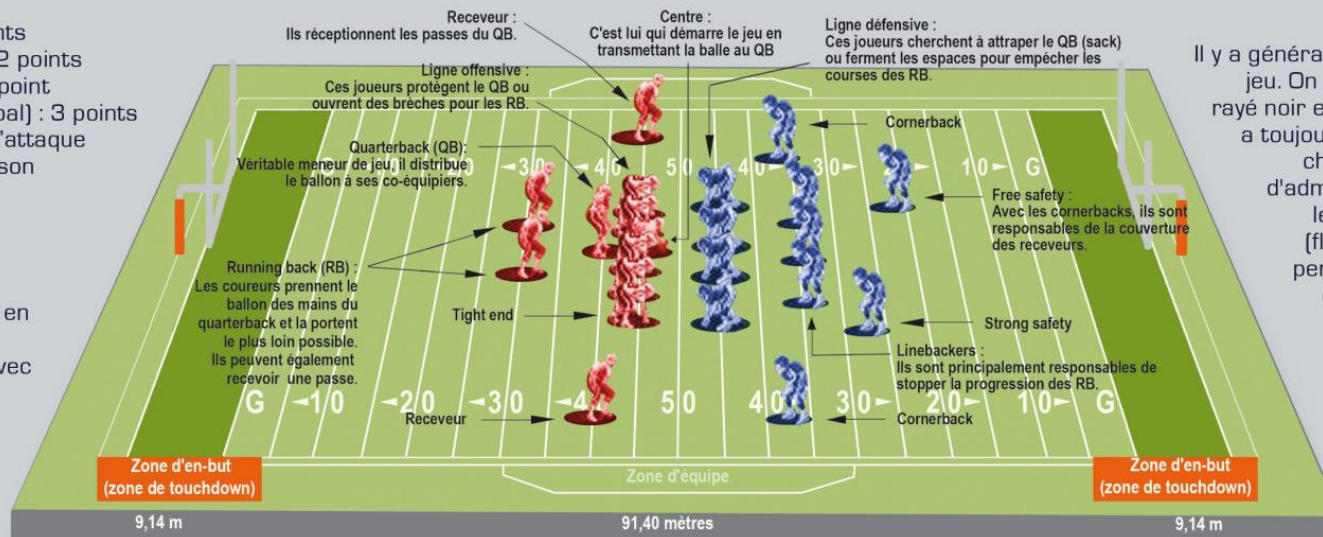
Les défenseurs peuvent se positionner où ils le souhaitent, ou être en mouvement comme bon leur semble. La seule obligation qui leur est imposée est de ne pas franchir la ligne de mêlée avant la mise en jeu du ballon par l'attaque. Le rôle principal des défenseurs est de stopper la progression adverse, en plaquant le porteur du ballon. En cas de passe avant, les défenseurs peuvent intercepter le ballon, mais n'ont pas le droit de gêner physiquement le receveur potentiel lorsque le ballon lui est envoyé. Tous les contacts sont très sévèrement contrôlés et surveillés par les arbitres.

LES ARBITRES

Il y a généralement 5 à 7 arbitres sur l'aire de jeu. On peut les reconnaître à leur maillot rayé noir et blanc. L'arbitre en chef (referee) a toujours une casquette blanche. Ils sont chargés de gérer le temps de jeu et d'administrer le règlement en signalant les fautes par des drapeaux jaunes (flags). Les pénalités s'expriment en perte de terrain (yards) pour l'équipe en infraction. En fonction de leurs gravités, elles sont de 5, 10 ou 15 yards.

L'EQUIPEMENT

La tenue des joueurs est soumise à une réglementation très rigoureuse. Son rôle est exclusivement protecteur! Elle ne doit comporter aucun élément susceptible de blesser l'adversaire.



LE DEROULEMENT DU MATCH

Un coup de pied d'engagement (kick-off) est effectué au début des premier et troisième quart-temps à 15 yards du centre du terrain. L'autre équipe réceptionne la balle et remonte le plus de terrain possible. A partir de là, l'équipe d'attaque doit faire avancer le ballon jusque dans la zone d'en-but adverse du terrain. Pour ce faire, elle doit, pour conserver la possession du ballon et continuer sa progression, couvrir au moins 10 yards (9,14m) en quatre tentatives (downs), soit par des passes vers l'avant (une seule est autorisée par tentative), soit par des courses. Si ce contrat est rempli, l'attaque dispose d'une nouvelle série de 4 tentatives pour parcourir à nouveau au moins 10 yards et ainsi de suite jusqu'à l'en-but. L'équipe d'attaque peut, si le contrat ne lui semble pas réalisable, effectuer un coup de pied au but (field goal) qui vaut 3 points s'il passe entre les poteaux. Si les poteaux de buts lui semblent inaccessibles, elle peut se dégager au pied (punt) pour rendre la balle à l'adversaire le plus loin possible de son propre en-but.

Le ballon change d'équipe, à la suite d'une balle échappée et recouverte par l'adversaire (fumble), d'une balle interceptée, ou lorsque le contrat n'est pas rempli.



Les règles de Flag Football



Le Flag Football est un sport sans contact, les blocs et les paquages ne sont pas autorisés. Une équipe se compose d'au maximum 12 joueurs (5 sur le terrain et 7 remplaçants). Les équipes peuvent jouer avec un minimum de 4 joueurs. Les équipes doivent être mixtes. Chaque équipe a l'opportunité de faire avancer la balle et lui faire franchir la ligne d'en-but adverse en courant ou en la passant. Des points seront attribués aux équipes conformément à la règle, et l'équipe possédant le plus de points à la fin de la rencontre, ou des prolongations (si nécessaire) sera l'équipe gagnante.

LES ARBITRES

Il y a généralement entre 2 et 4 arbitres, dont un arbitre principal. Il a le contrôle général de la partie, il est la seule autorité pour les scores et ses décisions concernant les règles ou d'autres situations relatives au jeu sont définitives. Les arbitres gèrent le temps de jeu et les fautes à l'aide de drapeaux jaunes (flags). Les pénalités s'expriment en perte de tenu ou perte de yards (5 ou 10 yards suivant la gravité)

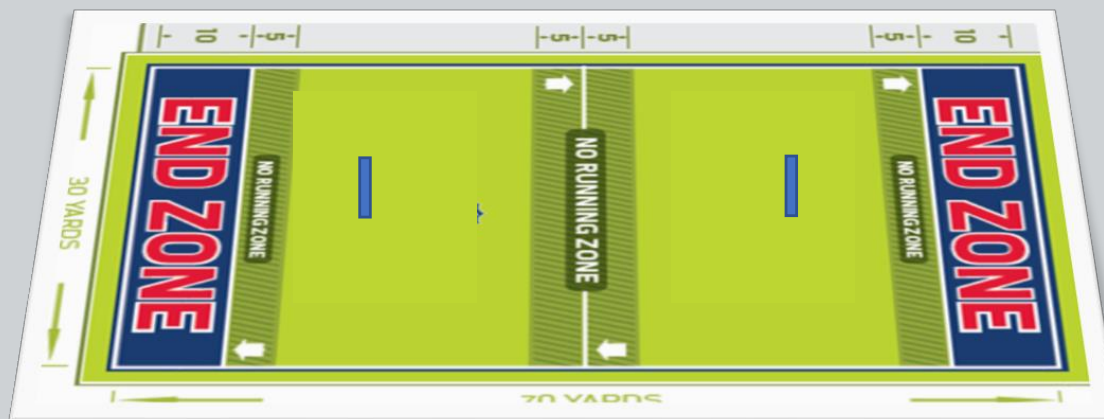
TEMPS DE JEU

Le match se déroule en 2 mi-temps égale de 20 minutes. L'équipe qui gagne le tirage au sort démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards.

Chaque équipe dispose de 2 temps morts de 30 secondes par mi-temps. L'équipe d'attaque doit remettre la balle en jeu dans un délai maximal de 30 secondes entre la fin du jeu précédent et le snap suivant.

LA MARQUE

- **Touché (Touchdown)** : 6 points
- **Transformation** réussie à **5 yards** de la EZ : 1 point
- **Transformation** réussie à **12 yards** de la End-Zone : 2 points
- **Safety** (dans le jeu le porteur est entré avec la balle dans sa propre End Zone se fait déflaguer ou le snap non contrôlé tombe dans la End Zone) : 2 points
- **Safety** sur transformation : 1 point
- **Retour d'interception** sur transformation : 2 points



L'ÉQUIPEMENT

Les joueurs d'une même équipe doivent porter des maillots de couleurs identiques, de même coupe et de même design. Les joueurs doivent porter une ceinture maintenue fermement autour de la taille avec des douilles et deux flags.

LE DEROULEMENT DU MATCH

L'engagement se fait depuis les 5 yards de l'équipe d'attaque (aucun coup de pied n'est autorisé au flag). Au contraire du football américain, tous les joueurs peuvent recevoir une passe-avant de la part du passeur.

L'équipe d'attaque dispose de 4 tentatives pour atteindre le milieu de terrain. Si elle réussie, elle a, à nouveau, 4 tentatives pour faire avancer la balle jusqu'à la zone-d'en-but (End Zone) adverse. Pour cela, le QA ne peut lancer qu'une seule passe vers l'avant (tant qu'il n'a pas franchi la ligne médiane), ou alors il peut donner le ballon à un porteur de balle. Le QA n'a que 7 secondes pour lancer la balle. S'il met plus de 7 secondes, le jeu est terminé et le nombre de tentatives est incrémenté. Une passe est déclarée réussie lorsque le receveur est en possession du ballon avec au moins un pied à l'intérieur du terrain et équipé de ses 2 flags. Si l'équipe d'attaque n'atteint pas ses objectifs lors des 4 tentatives, l'équipe de défense (donc l'équipe adverse) récupère la balle et réengage le jeu depuis ses 5 yards. Attention, les courses sont interdites à partir de 5 yards de la ZEB adverse.