



Ensemble de Règles du Flag Football



2009

TABLE DES MATIÈRES

1. POSSESSION DU BALLON.....	3
2. NOMBRE DE JOUEURS.....	3
3. DUREE DU MATCH / PROLONGATIONS.....	4
4. POINTS.....	4
5. COURIR.....	5
6. ATTRAPER.....	5
7. LANCER.....	6
8. TERMINER UN ENCHAINEMENT.....	6
9. SERRER DE PRES LE QUARTERBACK.....	7
10. FAIR PLAY.....	7
11. PENALITES.....	7
12. PENALITES DEFENSIVES.....	8
13. PENALITES OFFENSIVES.....	8
14. TOURNOI SELON LE SYSTEME TIE BREAKER.....	9
15. VETEMENTS.....	9
16. DIMENSION DU TERRAIN ET MARQUES.....	10
17. ÉQUIPMENT.....	11
18. LE BALLON.....	12
19. SIGNAUX DES ARBITRES.....	13
20. SIGNAUX FLAG DES ARBITRES.....	15

L'ensemble de règles de la FSFA est basé sur les "NFL/EFAP Flag Football International Competition Rules".

NFL Flag Football est un jeu sans contact physique. Il est interdit de bloquer ou de faire tomber d'autres joueurs. À la base, l'attaque doit esquiver la défense.

1. Possession du ballon

- Le pile ou face détermine l'équipe qui sera la première en possession du ballon, c'est-à-dire celle qui commencera par l'attaque. L'équipe qui aura perdu au pile ou face pourra en revanche choisir la zone d'en-but qu'elle voudra défendre.
- L'équipe qui aura perdu le pile ou face sera en possession du ballon sur la ligne des 5 mètres au début de la deuxième mi-temps.
- Il n'y a pas de kick-off.
- L'attaque commence le jeu en partant de la ligne des 5 mètres; elle a quatre tentatives pour traverser la ligne médiane. Après avoir réussi, elle aura encore quatre tentatives pour réaliser un touchdown. Si l'attaque n'arrive pas à marquer des points, l'adversaire aura le droit d'attaquer et reprendra en tant que nouvelle attaque le jeu sur la propre ligne des 5 mètres. Un first down automatique provoqué par une pénalité efface tous les autres droits, c'est-à-dire les quatre tentatives pour un first down ou pour un touchdown.
- Si l'attaque n'arrive pas à franchir la ligne médiane, le droit d'attaque change et l'adversaire reprend le jeu sur la propre ligne des 5 mètres en devenant ainsi la nouvelle attaque.
- Tous les changements d'attaque commencent sur la ligne des 5 mètres de l'attaquant, sauf pour ce qui concerne les ballons interceptés.
- Les équipes changent de côté après les 20 premières minutes.

2. Nombre de joueurs

- Lors des concours officiels de la NFL chaque équipe est composée de 6 joueurs (5 sur le terrain, 1 remplaçant; il pourra y avoir 7 joueurs (5 sur le terrain, 2 remplaçants), si une femme fait partie de l'équipe.
- Lors des concours officiels de la EFAP chaque équipe est composée de 10 joueurs (5 sur le terrain et 5 remplaçants)
- FSFA RFF (article 15)
- Une équipe pourra continuer le match avec un minimum de 4 joueurs sur le terrain (à la suite de blessures)
- Si une équipe a moins de 4 joueurs, le match sera annulé et il sera considéré comme perdu par l'équipe en question.

3. Durée du match / prolongations

- La durée du match est de 40 minutes (deux mi-temps à 20 minutes)
- Le temps est chronométré de façon continue par un chronomètre officiel, à l'exception de 2 dernières minutes de chaque mi-temps où le chronométrage s'arrête à chaque fois que le possesseur du ballon sort du jeu, qu'une passe n'est pas attrapée ou qu'une pénalité est subie – toutefois, le chronométrage n'est pas arrêté après chaque enchaînement. Les joueurs apprennent à manier le chronomètre comme cela se fait dans le football professionnel.
- Le flag football est le mécanisme d'enseignement pour apprendre les déroulements du football régulier.
- Les arbitres peuvent arrêter le chronométrage librement. Si après le temps réglementaire il y a match nul, il y aura des prolongations. Entre la fin du match et les prolongations, il y aura une pause de 2 minutes. Le pile ou face décidera quelle équipe commencera par l'attaque lors des prolongations.
L'équipe qui gagnera le pile ou face commencera l'attaque sur la ligne des 12 mètres de l'adversaire. Elle aura comme d'habitude 4 tentatives pour marquer des points. Dans les prolongations, chaque équipe sera une fois en possession du ballon à partir de la ligne des 12 mètres. Il n'y a pas de temps mort pendant les prolongations.
- Après que l'arbitre a placé le ballon, l'attaque a 30 secondes pour commencer l'enchaînement (le snap du ballon).
- Chaque équipe a deux temps morts à 60 secondes par mi-temps. On ne peut pas accumuler les temps morts; c'est-à-dire qu'il est impossible d'avoir 2 temps morts dans une mi-temps ou de les conservés pour les prolongations.
- Des temps morts ne peuvent être pris que par le head coach ou par un joueur qui se trouve sur le terrain.
- Durant le temps mort, on arrête le chronométrage.
- On arrête le chronométrage pour informer les équipes qu'il reste deux minutes à jouer dans chaque mi-temps. (Ceci n'est pas considéré comme temps mort; après que les deux équipes ont été informées, le chronométrage reprend tout de suite.
- Pour la mi-temps, deux minutes seront mis à disposition.
- Après l'arrêt du chronométrage, le snap commencera.

4. Points

- **Touchdown: 6 points**
- **Point supplémentaire: 1 point** lors d'un enchaînement réussi dont le point de départ était sur la ligne des 5 mètres.
- **Point supplémentaire: 2 points** lors d'un enchaînement réussi dont le point de départ était sur la ligne des 12 mètres.
- **Safety: 2 points** (quand il y a deadball dans la propre zone d'en-but ou si le ballon sort du jeu à travers la propre zone d'en-but).
- **Cas particulier:** si la défense attrape le ballon lors d'un point supplémentaire (1 ou 2 points) et si elle arrive à le ramener dans la zone d'en-but de l'adversaire, elle marquera **2 points** et recevra le droit d'attaquer depuis la propre ligne des 5 mètres.

5. Courir

- Pour commencer l'enchaînement, le center doit faire passer le ballon entre ses jambes (snap).
- Le centre est le joueur qui remet le ballon au quarterback par un snap. Il ne peut pas recevoir directement le ballon en retour du quarterback (des enchaînements center sneak ne sont pas permis).
- Le quarterback est le joueur qui est le premier à recevoir le ballon par un snap direct du centre et qui contrôle ensuite le ballon.
- Le quarterback n'a pas le droit de franchir la ligne d'attaque, sauf s'il a remis le ballon à un autre joueur ou s'il l'a lancé en arrière pour le reprendre ensuite.
- L'équipe qui attaque peut faire plusieurs échanges de ballon derrière la ligne d'attaque. Pendant un enchaînement, il n'y a que des passes latérales ou en arrière qui sont permises.
- Des tosses sont permis; ce sont des enchaînements de course.
- Une fois la ligne d'attaque franchie par le possesseur du ballon, le ballon ne peut être remis ou lancé en arrière en aucune circonstance.
- Les zones de non-course se situent à 5 mètres de chaque zone d'en-but. Si le ballon se trouve à cinq ou moins mètres de la zone d'en-but de l'adversaire, l'attaque ne pourra faire aucun enchaînement de course.
- Un attaquant qui a reçu le ballon grâce à une passe directe ou une passe en arrière peut passer le ballon en avant, sans toutefois franchir la ligne d'attaque.
- Après une remise de ballon directe, une feinte, un toss ou lors d'une play action, tous les défenseurs ont le droit d'attaquer le backfield de l'attaque.
- Les possesseurs du ballon peuvent esquiver un défenseur par un mouvement de rotation, mais pas par un saut; ils n'ont non plus le droit de conquérir des mètres (pas de plongée)
- Le ballon sera placé à l'endroit où se trouvaient les pieds du possesseur du ballon au moment où l'on a arraché le flag et pas où le ballon se trouve.

6. Attraper

- Tous les joueurs ont le droit d'attraper des passes (inclusivement le quarterback après qu'il a remis le ballon derrière la ligne d'attaque ou qu'il l'a lancé en arrière (toss)).
- Comme dans la NFL, il n'y a qu'un joueur qui puisse bouger (motion) avant l'enchaînement. Il ne peut toutefois pas se déplacer en avant au moment du snap.
- Lors de l'attrape du ballon, un joueur doit d'abord placer au moins un pied dans le terrain de jeu pour que la passe soit considérée valide.

7. Lancer

- Seulement les joueurs qui avant le snap se trouvaient à 7 mètres de la ligne d'attaque peuvent lors d'une passe aller vers le quarterback en franchissant la ligne d'attaque (blitz).
- Le quarterback a 7 secondes pour lancer une passe. S'il ne lance pas le ballon dans les 7 secondes, l'enchaînement est terminé, l'attaque perd l'une de ses tentatives et le ballon sera placé sur la ligne d'attaque précédente.
- Juste une passe en avant est permise à chaque enchaînement; elle doit partir de derrière la ligne d'attaque.
- Le droit d'attaque change après une interception.
- Après une interception, la défense peut tout de suite poursuivre sa course avec le ballon.
- Si le ballon est intercepté dans la zone d'en-but et qu'il n'est pas porté dehors, l'enchaînement est terminé et l'équipe qui a intercepté le ballon reçoit le ballon sur la propre ligne des 5 mètres. Si le ballon est intercepté dans la zone d'en-but et que le possesseur du ballon quitte cette zone, l'équipe qui a intercepté le ballon recevra le ballon à l'endroit où le possesseur du ballon a été stoppé. Au cas où le possesseur du ballon retournerait dans la propre zone d'en-but et y perdrait un flag ou que l'enchaînement y serait stoppé, l'équipe adverse recevra un safety.
- Sack ou pas sack du quarterback. Si on arrache le flag du quarterback au moment où son bras est dans le mouvement de lancement du ballon et que le ballon est lancé à la fin de ce mouvement, cela n'est pas considéré comme sack mais comme passe.

8. Terminer un enchaînement

- Les remplacements n'auront lieu qu'au moment où un enchaînement est terminé.
- Un enchaînement est considéré comme terminé quand:
 - un arbitre siffle ou quand il fait un signe pour terminer un enchaînement (p.ex. touchdown, arrêt du chronométrage).
 - on arrache le flag au possesseur du ballon ou quand il devient illégal.
 - on marque des points.
 - le possesseur du ballon franchit une ligne de touche.
 - le possesseur du ballon touche le sol avec une autre partie de son corps que la main ou le pied.
- Si le possesseur du ballon perd un flag, l'enchaînement sera arrêté par un coup de sifflet et le prochain enchaînement commencera à l'endroit où le joueur a perdu son flag.
- Les joueurs qui ont perdu un flag n'ont plus le droit d'attraper une passe.

N.B.: Il n'y a pas de fumbles. Le ballon sera positionné où il a quitté la main du possesseur du ballon. Si le ballon a été laissé tomber pendant le snap, il sera placé sur la ligne d'attaque.

9. Serrer de près le quarterback

Tous les défenseurs qui empêchent le quarterback de lancer et qui veulent arracher son flag (rush) doivent être, au début de l'enchaînement, au moins à 7 mètres de la ligne d'attaque. Tous les défenseurs peuvent se mettre sur le chemin du quarterback. Les joueurs qui ne lui font pas obstacle peuvent être positionnés directement sur la ligne d'attaque. Lors d'un enchaînement avec une remise de ballon directe, un toss, une feinte play action ou une feinte remise de ballon, la règle des 7 mètres n'est pas en vigueur et tous les défenseurs peuvent franchir la ligne d'attaque.

Au début d'un enchaînement, un arbitre est à 7 mètres de la ligne d'attaque pour signaler la distance aux défenseurs.

10. Fair play

- Si un arbitre voit une tentative de tackle, une poussée avec les coudes ou toute autre action déloyale, il arrêtera le match et le joueur sera exclu du tournoi. Des actions déloyales ne seront pas tolérées. **(S47)**
- Tout joueur qui insulte un autre participant sera puni par les arbitres. (Comme insulte sont considérées des remarques malsonnantes se référant aux arbitres, aux joueurs, à l'équipe adverse ou aux spectateurs). Après un avertissement, les insultes seront également punies par l'expulsion. **(S27, S47)**



11. Pénalités

- Chaque faute est pénalisée de 5 mètres. L'enchaînement sera en règle générale répété; les 5 mètres seront comptés à partir de la ligne d'attaque.
- Toutes les fautes peuvent être déclinées, sauf les „dead ball fouls“, car il n'y a pas eu d'enchaînement.
- Les pénalités ne peuvent pas dépasser la moitié de la distance entre la ligne d'attaque et l'en-but.
- C'est l'arbitre qui décidera si un contact n'est résulté que accidentellement dans le cours normal de l'enchaînement.
- Il n'est permis qu'au capitaine et au head coach de poser des questions au referee concernant l'interprétation d'une action ou de lui demander des explications concernant les règles. Les joueurs ou les coaches ne peuvent pas remettre en question une décision prise par l'arbitre.
- Un jeu ne peut pas se terminer par une pénalité live ball contre la défense, sauf si l'attaque décline la pénalité.
- Les pénalités qui résultent d'une interception seront mesurées à partir du lieu de la faute (spot of foul), après que la course et/ou l'enchaînement soient terminés.

12. Pénalités défensives

- **Hors-jeu – 5 mètres** (franchir la ligne d'attaque avant que le ballon a été snapé). **(S18)**
- **Faute de remplacement – 5 mètres** (le joueur entre sur le terrain après que le jeu a repris par le coup de sifflet pour confondre l'adversaire; ou 6 joueurs se trouvent sur le terrain). **(S22)**
- **Cris déroutants – 5 mètres** (p. ex. des signaux de départ avant le snap ou des cris pour dérouter l'adversaire). **(S19)**
- **Interférence avec l'adversaire ou le ballon au moment du snap – 5 mètres** **(S19)**
- **Illegal rushing – 5 mètres** (attaquer le QB dans le marquage des 7 mètres). **(S19)**
- **Pass interference – 5 mètres et un first down automatique** (empêcher l'adversaire d'attraper le ballon) **(S33, S8)**
- **Illegal contact – 5 mètres et un first down automatique** (retenir, bloquer etc.) **(S42, S8)**
- **Illegal flag pull – 5 mètres et un first down automatique** (arracher le flag avant que l'adversaire attrape le ballon). **(S19, S8)**
- **Face guarding – 5 mètres** (lors d'une passe, gêner délibérément la vue de l'adversaire) **(S19)**



13. Pénalités offensives

- **Flag guarding, shadow blocking – 5 mètres** (protéger le flag) **(S48)**
- **Delay of game – 5 mètres** (dépasser le temps de délibération / ne peut pas être décliné) **(S7, S21)**
- **Faute de remplacement – 5 mètres** (voir pénalités défensives) **(S22)**
- **Illegal shift – 5 mètres** (plus d'un joueur bouge au moment du snap; la pause d'une seconde avant le snap n'a pas été respectée) **(S20)**
- **Illegal motion – 5 mètres** (un joueur se déplace au moment du snap en direction de l'en-but adverse) **(S20)**
- **False start – 5 mètres** (faux départ / ne peut pas être décliné) **(S7, S19)**
- **Illegal snap – 5 mètres** (p. ex. le ballon est soulevé et tout de suite posé par terre / ne peut pas être décliné) **(S7, S19)**
- **Offensive holding – 5 mètres** (détenir un joueur adverse) **(S42)**
- **Spinning (S50) / diving (S49) / jumping (S48) – 5 mètres**
- **Un joueur sort de l'aire de jeu – 5 mètres** (si un joueur sort sans influence extérieure de l'aire de jeu, il ne pourra pas rentrer sur le terrain pour attraper le ballon). **(S16)**
- **Illegal forward pass – 5 mètres et la perte d'une tentative** (une deuxième passe en avant ou le ballon a été lancé bien que le joueur ait déjà franchi la ligne d'attaque). **(S35, S9)**
- **Pass interference – 5 mètres et la perte d'une tentative** (bloquer illégalement un joueur adverse; coincer un adversaire) **(S33, S9)**



- **Courir dans la zone de non-course – perte de tentative sans pénalité en mètres (S19, S9)**
- **Face guarding – 5 mètres** (lors d'une passe, gêner délibérément la vue de l'adversaire) **(S19)**
- **Illegal contact – 5 mètres et la perte d'une tentative** (retenir, bloquer etc.) **(S42, S9)**

14. Tournoi selon le système Tie Breaker

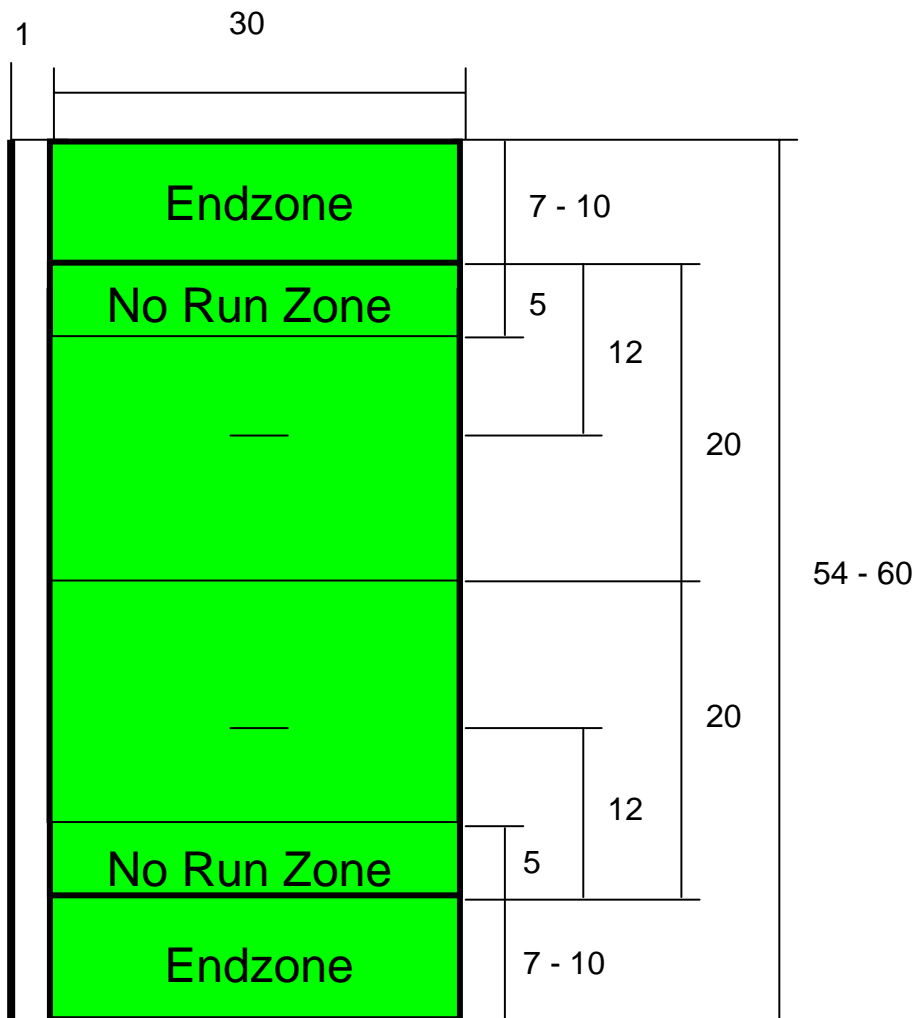
1. Résultats tête à tête
2. Différence totale des points nets
3. Jouer les prolongations

15. Vêtements

- Il est interdit de porter des protections ou des bonnets.
- Les crampons sont permis, cependant, ils doivent être en plastique; ceci doit être vérifié avant chaque match.
- Les pantalons de jeu ne peuvent pas avoir de poches.
- Tous les joueurs doivent porter un protège-dents; il n'y aura pas d'exceptions.
- Pendant les match, il faut porter des maillots de tournoi officiels.
- FSFA RFF (article 6)

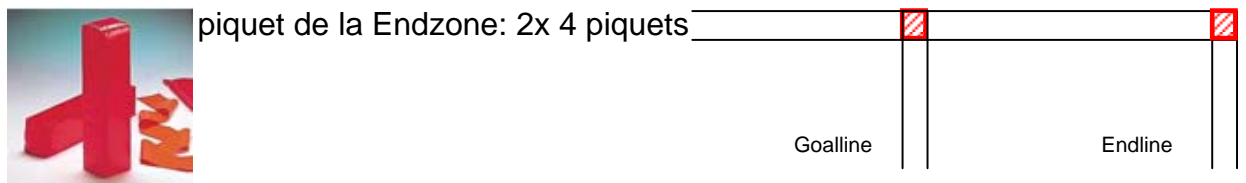
16. Dimension du terrain et marques

- **Longueur:** 60 mètres
- **Largeur:** 30 mètres
- **Zones d'en-but:** entre 7 et 10 mètres de longueur.
- **Zones de non-course:** doivent être marquées à 5 mètres de la ligne de but.
- **Lignes des 12 mètres:** doivent être marquées à 12 mètres de la ligne de but.
- **Official zone:** Sur les deux côtés, les zones doivent être marquées à un mètre de la ligne de touche tout au long du terrain. (A cause de la cotation, la deuxième official zone ne figure pas dans le dessin ci-dessous). Cette zone est réservée aux arbitres et aux personnel de la downbox. Derrière cette ligne seront placés les sidelinemarkers.



17. Équipement









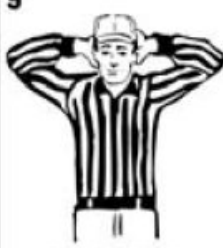













- **Sidlinemarker:** 2x "G", 2x "05", 1x "20" ("coussins à mètres"); le marquage est au moins à 1,5 mètres de la ligne de touche.
- **Piquets de la Endzone:** 2x 4 piquets
- **Downbox:** 1x ; la downbox est desservie par une personne qui ne gêne ni interrompt le jeu. La personne est sous les ordres des arbitres pendant tout le jeu.
- **La qualité du matériel:** L'équipement doit être d'une telle qualité à ne pas occasionner des blessures.
- **Couleurs des lignes:** Il faut faire attention que la couleur ne soit pas nocive pour la peau. Si possible, le marquage du terrain sera blanc.


























18. Le Ballon

- **U13:** Size Junior
Valeur comparative: WILSON TDJ
- **U15:** Size Youth
Valeur comparative: WILSON TDY
- **Ultimate:** Size Official
Valeur comparative: WILSON 1001
- **Qualité du matériel:** Plastique, composite, cuir

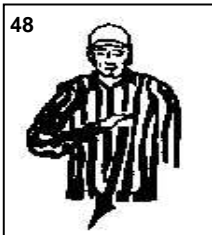
19. Signaux des arbitres

<p>1</p>  <p>Ball ready for play *Untimed down</p>	<p>2</p>  <p>Start clock</p>	<p>3</p>  <p>Time-out Discretionary or injury time-out (follow by tapping hands on chest)</p>	<p>4</p>  <p>TV/Radio time-out</p>	
<p>5</p>  <p>Touchdown Field goal Point(s) after touchdown</p>	<p>6</p>  <p>Safety</p>	<p>7</p>  <p>Dead ball foul Touchback (move side to side)</p>	<p>8</p>  <p>First down</p>	
<p>9</p>  <p>Loss of down</p>	<p>10</p>  <p>Incomplete forward pass Penalty declined, No play, No score, Toss option delayed</p>	<p>11</p>  <p>Legal touching of forward pass or scrimmage kick</p>	<p>12</p>  <p>Inadvertent whistle (Face Press Box)</p>	<p>13</p>  <p>Disregard flag</p>
<p>14</p>  <p>End of period</p>	<p>15</p>  <p>Sideline warning</p>	<p>16</p>  <p>First touching (NFHS) Illegal touching</p>	<p>17</p>  <p>Uncatchable forward pass (NCAA)</p>	
<p>18</p>  <p>Encroachment (NFHS) Offside defense or free-kick defense (NCAA)</p>	<p>19</p>  <p>False start Illegal formation</p> <p>Encroachment offense (NCAA)</p>	<p>20</p>  <p>Illegal shift - 2 hands Illegal motion - 1 hand</p>	<p>21</p>  <p>Delay of game</p>	<p>22</p>  <p>Substitution infraction</p>

<p>23</p>  <p>Failure to wear required equipment</p>	<p>24</p>  <p>Illegal helmet contact</p>	<p>27</p>  <p>Unsportsmanlike conduct Noncontact foul</p>	<p>28</p>  <p>Illegal participation</p>	
<p>29</p>  <p>Sideline interference</p>	<p>30</p>  <p>Running into or Roughing kicker or holder</p>	<p>31</p>  <p>Illegal batting/kicking (Followed by pointing toward toe for kicking)</p>	<p>32</p>  <p>Invalid fair catch signal (NFHS) Illegal fair catch signal</p>	<p>33</p>  <p>Forward pass interference Kick catching interference</p>
<p>34</p>  <p>Roughing passer</p>	<p>35</p>  <p>Illegal pass/forward handing</p>	<p>36</p>  <p>Intentional grounding</p>	<p>37</p>  <p>Ineligible downfield on pass</p>	<p>38</p>  <p>Personal foul</p>
<p>39</p>  <p>Clipping</p>	<p>40</p>  <p>Blocking below waist Illegal block</p>	<p>41</p>  <p>Chop block</p>	<p>42</p>  <p>Holding/obstructing Illegal use of hands/arms</p>	<p>43</p>  <p>Illegal block in the back</p>
<p>44</p>  <p>Helping runner Interlocked blocking</p>	<p>45</p>  <p>Grasping face mask or helmet opening</p>	<p>46</p>  <p>Tripping</p>	<p>47</p>  <p>Player disqualification</p>	

20. Signaux Flag des arbitres

48



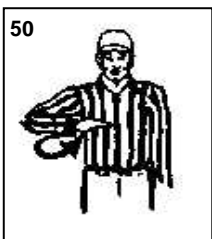
Protection du flag (cover the flag)

49

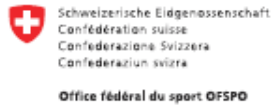


Saut incontrôlé pour arracher le flag (diving)

50



Tourner sur son axe avec contact ou saut (spinning)



Ensemble en faveur d'un sport sain, respectueux et correct !

Les sept principes de la Charte d'éthique du sport

1 Traiter toutes les personnes de manière égale !

La nationalité, le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, l'origine sociale, les préférences religieuses et politiques ne sont les éléments d'aucun désavantage.

2 Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social !

Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.

3 Favoriser le partage des responsabilités !

Les sportifs et les sportives sont associés aux décisions qui les concernent.

4 Respecter pleinement les sportifs et les sportives au lieu de les surmener !

Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs des individus ne lèsent ni leur intégrité physique ni leur intégrité psychique.

5 Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement !

Les relations mutuelles entre les personnes comme l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.

6 S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel !

La prévention s'effectue sans faux tabous : être vigilant, sensibiliser, intervenir à bon escient.

7 S'opposer au dopage et aux toxicodépendances !

Expliquer sans relâche et, en cas de consommation, réagir immédiatement.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPIRIT** of **SPORT**