

**FFFA**

**HANDIFLAG ET  
FLAG ADAPTE**





**1. Le Flag**

1.1. Les règles simplifiées

**2. Différences Handisport et Sports Adaptés**

2.1. Présentation de la Fédération Handisport

2.2. Présentation de la Fédération Sports Adaptés

**3. Les différents publics et handicaps**

3.1. Le public en fauteuil

3.2. Les malentendants

3.3. Les déficients visuels

3.4. Les personnes trisomiques

3.5. Les personnes autistes

3.6. Les personnes amputées

**4. Adaptation des règles par rapport au public**

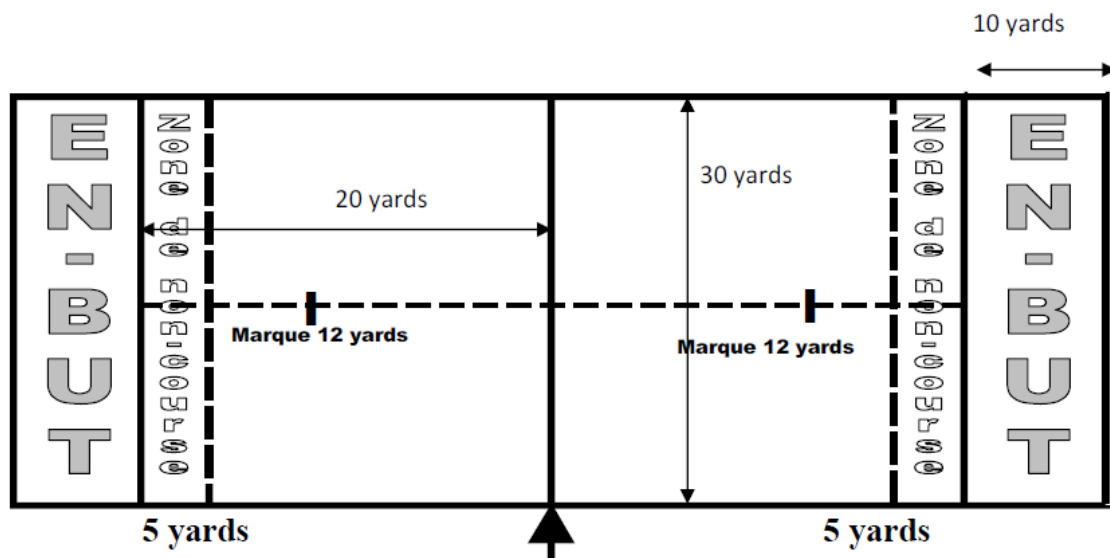
**5. Licences passerelles Fédération Sports adaptés - FFFA**

**6. Formations**

**7. Contacts**

## 1. Le Flag

## 1.1. Les règles simplifiées

**LE TERRAIN (Règle 1)****LES JOUEURS et L'ÉQUIPEMENT (Règle 2)**

Chaque équipe joue avec 5 joueurs sur le terrain (4 sont autorisés).

L'équipe d'attaque est constituée du Centre, éligible, qui passe la balle entre ses jambes (snap) au Quart-arrière, QA, (celui-ci n'a pas le droit de franchir la Ligne de Mêlée (LM) en courant avec la balle) et de 3 autres joueurs qui peuvent être des receveurs ou des porteurs de balle.

L'équipe de défense est constituée de 5 joueurs qui protègent leur zone d'en-but (ZEB).

Chaque joueur doit porter une ceinture avec 2 flags positionnés sur les hanches. Si l'un des flags tombe, le joueur ne peut plus recevoir de passe avant ou doit s'arrêter de courir s'il porte le ballon.

Les remplacements sont illimités, mais ne doivent se faire que lorsque le jeu est arrêté.

**LE TEMPS (Règle 3)**

Le match se déroule en 2 mi-temps égale de 20 minutes (voir l'organisateur du match ou du tournoi).

L'équipe qui gagne le tirage au sort démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards, celle qui perd choisit le terrain à défendre. L'équipe qui perd le tirage au sort aura la balle en attaque en deuxième mi-temps.

Chaque équipe dispose de 2 temps morts de 30 secondes par mi-temps (voir l'organisateur du tournoi).

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.



### **LE JEU (Règles 4, 5, 6, 7)**

Tout contact est interdit.

L'équipe d'attaque a 4 tentatives pour atteindre le milieu de terrain puis, à condition d'avoir atteint le milieu de terrain dispose de 4 autres pour atteindre la ZEB adverse. Pour cela, le QA ne peut lancer qu'une seule passe vers l'avant (tant qu'il n'a pas franchi la LM), 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.

**Attention**, les courses sont interdites à partir de 5 yards de la ZEB adverse. Si l'attaque ne parvient pas à franchir le milieu du terrain ou à atteindre la ZEB, elle redonne le ballon à l'équipe adverse qui repartira en attaque sur sa propre ligne des 5 yards. Si l'équipe d'attaque est interceptée, l'équipe adverse repartira en attaque à l'endroit où le défenseur s'est fait déflaguer.

Sur une course, si le ballon tombe au sol suite à une passe arrière ou une balle lâchée, le jeu repartira de l'endroit où le ballon a touché le sol ou où est sorti en touche.

Le porteur de balle peut tourner sur lui-même (spin), mais il doit toujours avoir un pied au sol. Un joueur d'attaque qui sort du terrain ne peut pas y revenir et participer au jeu.

L'équipe de défense doit déflaguer le porteur de balle pour arrêter la progression de l'attaque. Ce sont les pieds du porteur de balle qui indiquent la progression maximale. Il n'y a pas de limite au nombre de défenseurs mettant la pression sur le QA, mais afin d'avoir une course directe vers le QA, au maximum 2 rushers peuvent identifier en levant la main. Ceux-ci doivent être à au moins 7 yards de la LM. Si le QA effectue une remise à un porteur ou effectue une feinte, la règle des 7 yards n'existe plus.

Aucun joueur n'a le droit de plonger : ni le porteur de balle pour gagner du terrain, ni le défenseur pour attraper le flag.

### **LE SCORE (Règle 8)**

- Essai : le ballon est attrapé dans la ZEB ou le porteur de balle rentre dans la ZEB : 6 points
- Transformation réussie à 5 yards de la ZEB : 1 point (\*)
- Transformation réussie à 12 yards de la ZEB : 2 points (\*)
- Toucher de sécurité (safety) : le porteur est entré avec la balle dans sa propre ZEB et se fait déflaguer ou le snap non contrôlé tombe dans la ZEB : 2 points puis balle à l'adversaire sur sa ligne des 5 yards
- Retour d'interception sur transformation : 2 points puis l'équipe qui vient de marquer démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards

(\*) Note : toutes les transformations doivent être jouées en passe avant.

### **LES PENALITES (Règles 9 et 10)**

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



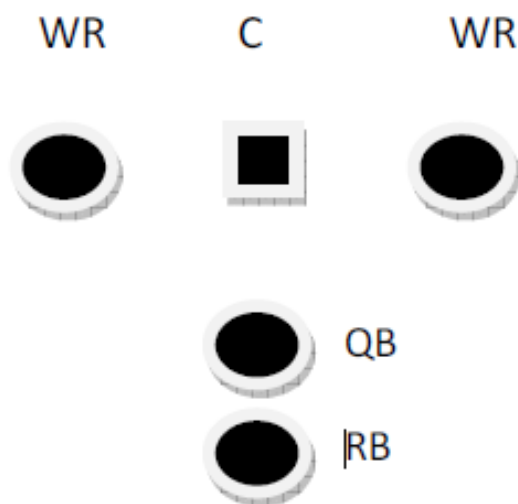
## Les pénalités communes aux 2 équipes :

- 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 Ligne de Mêlée avant le snap
- Raffut : l'attaquant protège ses flags
- Passe avant illégale : 2ème passe avant ou passe avant alors que la QA a passé la LM. L'équipe d'attaque perd en plus la tentative
- Passe interférence : l'attaquant contacte 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

## Les postes offensifs



**C** : Centre : joueur qui transmet la Balle au lanceur pour engager le jeu. Ce joueur est éligible à la passe une fois cette transmission terminée.

**RB** : Coureur : joueur a qui le lanceur transmet le ballon pour qu'il essaye de gagner du terrain en courant sans se faire déflager.

**QB** : Lanceur : Tête pensante de l'équipe, se joueur annonce les jeux offensifs et les exécute soit par transmission soit par une passe.

**WR** : Receveur : Joueur exécutant un tracé de passe et qui essaye de réceptionner la balle pour gagner du terrain.

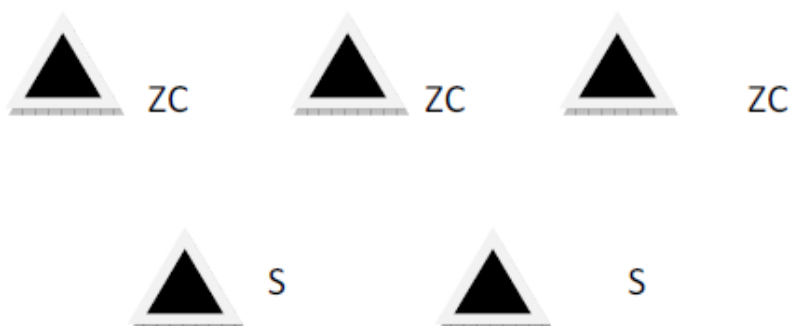


**Défense :**

- Hors-jeu : un défenseur franchit la LM avant le snap
- Rush illégal : le ou les rushers ne sont pas à 7 yards de la Ligne de Mêlée.
- Passe interférence : le défenseur contacte 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

**Les postes défensifs**

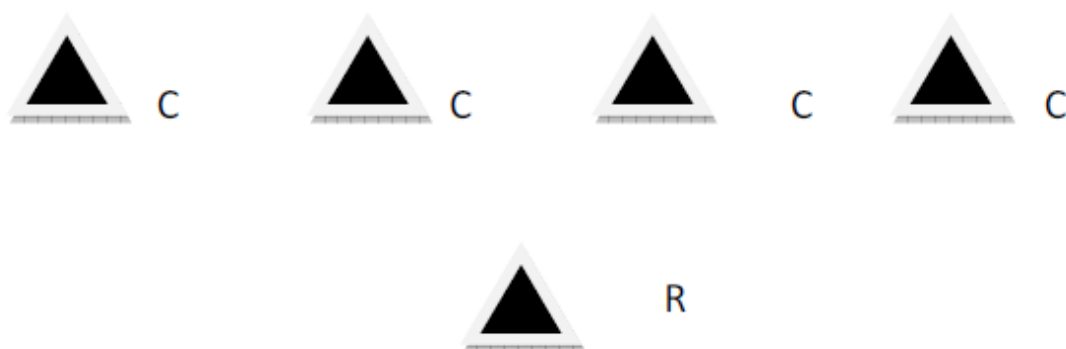
**En zone :**



**ZC** : Zone courte : Le joueur est responsable d'une zone de 10 yards sur 10 yards.

**S** : Safety : Joueur responsable des zones profondes, ce joueur ne doit en aucun cas avoir un joueur offensif dans son dos.

**En Individuel :**



**C** : Cornerback : ce joueur est responsable d'un vis-à-vis. Il devra tenter de l'empêcher d'attraper le ballon ou d'intercepter la balle. Si le joueur offensif rattrape celle-ci, il tentera de la déflaguer le plus rapidement possible.

**R** : Rusheur : Joueur se trouvant à 7 yards du ballon avant le snap (engagement) qui tentera de déflaguer le lanceur avant que celui-ci se débarrasse du ballon.

## 2. Différences Handisport et Sports Adaptés

### 2.1. Présentation de la Fédération Handisport

Depuis 1954, date de création de l'Association des Mutilés de France, le mouvement sportif Handisport a connu une importante évolution.

En 1963, elle devient la Fédération Sportive des Handicapés Physiques de France (FSHPPF).

En 1973, la FSHPPF devient membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

En 1977, elle change de dénomination pour devenir la Fédération Française Handisport (FFH).

La Fédération Française Handisport est :

- Une Association Reconnue d'Utilité Publique
- Membre du Comité National Olympique et Sportif Français
- Membre du Comité International Paralympique

### **Missions**

L'objectif principal de la Fédération Française Handisport est de rendre accessible au plus grand nombre le sport pour les personnes handicapées.



### 2.2. Présentation de la Fédération Sports Adaptés

La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) a reçu délégation du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative pour organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap mental, intellectuel ou psychique.

Agrément du 4 octobre 2004 - JO du 16 octobre 2004

### **Missions**

- Offrir à toute personne handicapée mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté
- Développer la pratique du sport adapté (licenciés, formateurs, disciplines, rencontres)
- Développer le soutien au sport adapté (familles, établissements, associations, élus, administrations).





### 3. Les Différents Publics et handicaps

#### 3.1. Le public en Fauteuil

Les personnes tétraplégiques, paraplégiques ou ayant une atteinte neurologique assimilable ont accès à une large palette de sports. L'activité physique développe d'une façon très importante l'autonomie, améliore la maîtrise du fauteuil et entraîne une incroyable indépendance vis-à-vis de l'environnement.

Dans certains sports comme l'athlétisme, le basket-ball et le tennis, le fauteuil roulant s'est adapté à la technique ; la technologie (matériaux, ultra léger, design) a permis de réduire le poids du fauteuil et d'améliorer les performances d'une façon significative.

#### 3.2. Les malentendants

La surdité est un état pathologique caractérisé par une perte partielle ou totale du sens de l'ouïe. Dans son acception générale, ce terme renvoie le plus souvent à une abolition complète de l'audition. Dans le langage médical, surdité est synonyme d'hypoacousie.

Pour la perte complète de ce sens, on parle d'anacousie ou de cophose.

La pratique sportive est comme avec un public valide où l'on adaptera le langage de la parole en langage des signes.

#### 3.3. Les déficients visuels

Au fil des années, aveugle et mal voyants ont élargi leur champ d'activité et peuvent pratiquer des sports individuels (athlétisme avec ou sans guide, natation, tandem, tir sportif, tir à l'arc, judo, ski, voile) comme des sports collectifs (torball, goaball ou cécifoot).

De plus en plus l'accessibilité à la technologie et au matériel adapté s'améliore.

Grâce aux progrès technologique, un grand nombre de discipline disposent désormais d'un matériel adapté pour les sportifs ayant un handicap visuel. Au tir par exemple, des systèmes de visée sonore ou tactiles permettent de s'exercer de façon plus confortable et précise.

Bien évidemment et depuis longtemps, les handicapés visuels peuvent s'adonner à la compétition jusqu'aux grandes manifestations comme les jeux paralympiques.

#### 3.4. Les personnes trisomiques

La trisomie est un cas particulier d'aneuploïdie, une anomalie chromosomique.

Normalement, les chromosomes vont par paires (23). Dans le cas d'une trisomie, l'une au moins des paires est en fait un triplet, d'où le nom de trisomie. La trisomie peut survenir si l'un ou l'autre des géniteurs apporte deux chromosomes au lieu d'un, cela peut également intervenir par mauvaise répartition lors de la première division cellulaire ce qui est le cas le plus fréquent et cela peut intervenir lors de la deuxième division cellulaire ou des suivantes. Les cellules de l'individu seront dans ce cas un mélange de cellules saines et de cellules trisomiques. On parle dans ce cas de trisomie mosaïque.

Un trisomique se dit généralement d'une personne atteinte de trisomie 21.

La trisomie peut se produire sur n'importe quelle paire mais la fréquence n'est pas la même. Suivant le nombre ou le type de trisomie, l'individu affecté sera viable ou non. Chez l'homme, la plupart des trisomies entraînent un avortement naturel (fausse couche). Ces trisomies sont dites létales. Cependant, certaines trisomies ne sont pas létales.





Les trisomies aboutissant à des enfants vivants sont, entre autres :

- Trisomie 21 "(Syndrome de Down)"
- Trisomie 13 (Syndrome de Patau) qui concerne le chromosome 13
- Trisomie 18 (Syndrome d'Edwards) qui concerne le chromosome 18
- Trisomie 9 (Syndrome de Warkany) qui concerne le chromosome 9

Certaines trisomies atteignent les chromosomes sexuels, X, ou Y :

- Trisomie X (Syndrome Triple X) : l'individu possède trois chromosomes X, le chromosome supplémentaire est toujours donné par la mère, le risque augmente avec l'âge. L'enfant est de sexe féminin. Une fille sur mille est atteinte de cette maladie génétique.
- Le Syndrome de Klinefelter : L'individu possède deux chromosomes X et un chromosome Y (XXY). L'enfant est de sexe masculin — dans la plupart des cas, mais peut aussi être de sexe féminin ou indéfini (malformations probables).
- Le Syndrome de Jacob : l'individu possède un chromosome Y en double exemplaire, et un chromosome X (XYY). Le chromosome Y supplémentaire est dû à un problème au cours de la spermatogénèse chez le père. Environ un homme sur 850 développe au moins un spermatozoïde double Y. L'enfant est de sexe masculin. La trisomie la plus fréquente est la trisomie 21 ou syndrome de Down. Les enfants trisomiques 13 et 18 ne vivent en général que quelques jours à quelques semaines en raison de l'importance des malformations associées. La trisomie en général empêche l'évolution du cerveau dite normale, cependant à force de stimulation, les porteurs de trisomie peuvent se développer tant sur le plan intellectuel, émotionnel que sur le plan professionnel, même si leur handicap ne leur permettra jamais d'atteindre l'âge mental d'un adulte.

### 3.5. Les personnes autistes

L'autisme désigne un ou des troubles du développement affectant la personne dans trois domaines principaux (la "triade autistique" de Lorna Wing1) :

- Anomalies de la communication verbale et/ou non verbale
- Anomalies des interactions sociales
- Centres d'intérêts restreints

La notion d'autisme tend à être relié à un « désordre neurologique des premiers stades de développement du cerveau », mais si l'apparition des troubles avant l'âge de trois ans est un critère d'identification de l'autisme infantile, ses variantes les plus légères (comme le Syndrome d'Asperger par exemple) peuvent n'être détectées que beaucoup plus tard, voire pas avant l'âge adulte.

Pour des raisons historiques liées à la progression des connaissances sur ces troubles, le terme d'autisme est souvent employé de manière restrictive pour désigner l'autisme infantile défini par Léo Kanner (variante la plus sévère et historiquement la première à avoir été caractérisée), ou à l'inverse de manière étendue pour parler de l'ensemble des troubles du spectre autistique (aussi appelés trouble envahissant du développement ou TED).

Afin de dépasser cette ambiguïté de terminologie, l'autisme et les autres troubles envahissants de développement tendent aujourd'hui à être regroupés sous l'appellation générique de troubles du spectre autistique (abrégé TSA), même s'il reste des distinctions au sein de ce spectre. Selon une publication de juillet 2009 de l'association Autisme-Europe : « Le terme de diagnostic TSA remplace à présent « autisme » ou encore « trouble envahissant du développement » afin de mettre l'accent sur la spécificité des troubles du développement social, la grande variabilité des symptômes individuels. »

D'autre part, le langage courant ou journalistique tend à utiliser le terme d'autisme pour désigner la conduite de quelqu'un refusant d'écouter les autres ou se repliant sur lui-même: « l'autisme du gouvernement » par exemple. Si ce sens est commun, il n'est pourtant absolument pas représentatif



de la pathologie autistique, car « le problème de l'autisme n'est pas le manque de désir d'interagir et de communiquer, mais un manque de possibilité de le faire. »

### 3.6. Les personnes amputées

Les amputés des membres inférieurs ou supérieurs ont eux aussi un large accès à la pratique sportive.

Tous les sports lui sont ouverts. D'énormes progrès ont été réalisés sur les prothèses des membres inférieurs, les rendant de plus en plus confortables et surtout de plus en plus actives dans l'acte sportif.

Les matériaux légers ont permis d'adapter la prothèse en fonction de la technique (athlétisme, volley...) permettant d'améliorer grandement la notion de performance.

Les doubles amputés, des membres inférieurs ou supérieurs sont plus limités dans la pratique des APS, mais peuvent néanmoins avoir accès aux loisirs et à la compétition.

### 4. Adaptation des règles par rapport au public

De part nos expériences sur le Nord Pas de Calais mais si d'autres éducateurs font évoluer ce projet je serais enchanté de rentrer en contact avec eux afin d'avoir le maximum de renseignements de ce qu'ils se passent dans toutes les régions de France.

#### **Malentendants**

Nous avons pratiqué avec les CRESDA de Pont à Marcq et nous nous sommes vite rendu compte que nous pouvions jouer au flag comme avec les valides.

Ce sont plus des conduites d'animateurs à changer, c'est-à-dire bien regarder le sportif dans les yeux lorsque l'on donne une consigne car cela lui permettra de mieux lire sur les lèvres afin de pas devoir se répéter trop souvent. Le son du lanceur qui est primordial afin de donner un avantage à l'attaque devra être remplacé par des signes.

#### **Handiflag (fauteuils)**

Nous avons beaucoup plus de mal à développer cette pratique non seulement à cause du coût des fauteuils mais aussi car le comité régional Nord Pas de Calais Handisports nous a clairement fait comprendre qu'aujourd'hui ils avaient du mal à faire vivre les autres handisports collectifs donc il voyaient mal le fait de rajouter une autre discipline. Néanmoins nous avons fait des initiations et démonstrations lors d'un Bell's Tournament et un Vitalsport à Décathlon Campus à Villeneuve d'Ascq.

Nous évoluons donc en 4 contre 4 sur un terrain un peu réduit (50 de long sur 25 de large). Le port du flag à la ceinture étant une source de danger, nous avons remplacé par deux scratchs au niveau des épaules avec des flags velcro dessus. La taille des flags reste la même. Le snap est un mouvement pendulaire continu mais sur le côté car il est difficile de le transmettre entre les jambes.

Comme en fauteuil il est plus dur de manœuvrer, nous nous sommes trouvés devant le fait accompli qu'il y aura forcément des blocks à un moment ou un autre alors pour régulariser cela nous avons dit que si il y a contact, ce sera le joueur en mouvement qui sera sanctionné (notion de sport d'évitement). Quelqu'un à l'arrêt ne sera donc pas sanctionné même si il se trouve entre le porteur de balle et le défenseur. Une fois la balle réceptionnée, le receveur pose la balle sur ses jambes et le défenseur ne pourra s'en saisir. Si malencontreusement la balle lors d'un déplacement tombe par terre, la balle sera considérée comme morte.



### ***Déficients Mentaux***

Tout dépendra du degré de déficience du groupe car selon les groupes nous pouvons faire des séances applicable ou impensable. C'est donc à l'éducateur de faire un état des lieux en début de séances afin d'apporter une séance diversifiée (alterner souvent les drills) mais surtout adaptée et ludique.

### ***Déficients visuels***

Nous sommes vraiment à l'étude sur ce domaine mais nous pensons vraiment qu'il y a une possibilité de jouer au flag presque normalement. Afin que les joueurs puissent se reconnaître et trouver les flags, nous avons pensé à des clochettes sur les flags qui auraient un son différent selon l'équipe qui est en attaque et en défense.

Nous pensons supprimer la notion de snap en shotgun afin de limiter les balles perdues et favoriser le jeu en lui-même.

Les lanceurs utiliseraient donc l'ouïe pour localiser ses joueurs. La balle serait une balle type velcro qu'il pourrait lancer donc en direction de la clochette. Les joueurs porteraient des maillots velcro que si on lance la balle dessus la balle se fixerait sur le maillot directement.

Pour que le joueur aille bien dans le camp où il doit marquer dans chaque équipe on placera un joueur derrière la end zone qui indiquera la direction à prendre pour le porteur de balle.

Cette personne aura donc besoin de voir normalement.

### ***Classification handisport***

Pour concourir sur un pied d'égalité, les sportifs sont classés en diverses catégories et classes. La classification est effectuée par le personnel médical et sportif du centre qui est ainsi chargé d'évaluer l'impact de la déficience physique sur les possibilités fonctionnelles.

Un système de classification est appliqué en fonction des conséquences du handicap sur la performance du sportif.

La classification s'apparente à une classification fonctionnelle par handicap plus que par sport.

Cette dernière implique alors que tous les athlètes de la même catégorie ont un niveau d'aptitude fonctionnelle similaire en matière de mouvement, coordination et équilibre. Selon ce système, des athlètes présentant des handicaps différents peuvent donc concourir ensemble s'ils présentent un degré égal d'aptitude fonctionnelle.

De ce fait, le facteur déterminant du succès est l'habileté et l'entraînement plutôt que le degré d'infirmité.

À noter : Une classification n'est pas acquise toute la vie. Certaines pathologies sont évolutives et cela peut donc amener à un changement de la classification du jeune. Dans ces cas, les tests sont donc à faire de façon régulière afin que le jeune soit toujours dans sa bonne classe.

<http://www.handisport.org/content/jeunes/Classification2009.pdf>



## 5. Licences passerelles Fédération Sports adaptés - FFFA

Comme dans le cadre du développement du flag zone, le but est de mixer des publics différents. Nous avons donc engagé une discussion avec la Fédération Française Sports Adaptés afin de se mettre d'accord sur une convention inter-fédération.

En effet le but serait de trouver un accord au niveau sportif mais aussi au niveau assurance afin pourquoi pas, d'inviter les structures qui sont partenaires de nos clubs et de nos ligues, à participer à certain flag tour organisé tout au long de l'année par nos ligues.

Un gros travail de fonds est en train de se faire mais il faudra que les différentes fédérations arrivent à organiser des formations communes à moyen terme afin de donner les billes nécessaires aux techniciens des différents organismes :

- Donner une compétence technique par rapport à la discipline pour la FFFA.
- Donner des compétences par rapport aux handicaps pour la Fédération Sports Adaptés et la Fédération Handisport.

Il faudra que les clubs souhaitant accueillir certains publics mettent leur infrastructures aux normes afin d'accueillir dans de bonnes conditions les athlètes handisports et sport adaptés.

Pour cela une demande dans le cadre du CNDS peut être sollicitée et c'est généralement très bien reçu.

## 6. Formations

Formation FFFA :

- CA 1
- CA 2
- CA 3
- CQP
- DEJEPS
- DESJEPS
- Arbitre Fédéral Flag

Formation FFSA :

- Diplôme Fédéral d'animateur :
- Initiateur Fédéral Sport Adapte

## 7. Contacts utiles

### Fédération Française Handisport

Tel : 01 40 31 45 00

@ : [accueil@handisport.org](mailto:accueil@handisport.org)

Adresse : 42 rue Louis Lumiere 75020 PARIS

### Fédération Française Sports Adaptés

Tel : 01 42 73 90 00

@ : [accueil@handisport.org](mailto:accueil@handisport.org)

Adresse : 9 Rue Jean Daudain 75015 PARIS

### Fédération Française de Football Américain

Tel : 01 43 11 14 70

@ : [ffa@ffa.org](mailto:ffa@ffa.org)

Adresse : 79 Rue Râteau 93120 LA COURNEUVE

**HANDIFLAG ET FLAG ADAPTE**

**FLAG**

**Ligue Régionale Picardie Grand Nord de Football Américain**

**Tel : 06 18 58 51 19**

**@ : [jpde45@aol.com](mailto:jpde45@aol.com)**

**Adresse : 3 rue Lescouvé 80000 Amiens**

