

Memo Regles.com - Flag football

Règles du flag football : équipes, flags, downs, passes, touchdowns, interceptions, fautes et score.

Joueurs	5 contre 5 le plus souvent
Age	Tout public
Duree	Selon format
Materiel	Ballon, ceintures à flags, terrain
Objectif	Marquer des touchdowns en avançant le ballon sans contact plaqué.

Regle rapide

Flag football: Marquer des touchdowns en avançant le ballon sans contact plaqué. Chaque joueur porte des flags à la ceinture et les équipes se placent en attaque/défense. L'attaque dispose de tentatives pour progresser par passes et courses autorisées selon format. Touchdown, transformations et pénalités composent le score.

Points clés

- Pas de plaquage.
- Retirer un flag arrête l'action.
- L'attaque joue des downs.
- Les passes et courses sont encadrées.
- Le touchdown rapporte les points principaux.

Point a clarifier

Expliquez qu'on arrête le porteur en retirant un flag, pas en plaquant.

Source: IFAF - rules and regulations - <https://americanfootball.sport/rules-and-regulations/>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.