

# Règles du football américain : downs, yards et touchdown

L'attaque dispose de 4 tentatives, appelées downs, pour gagner 10 yards. Si elle réussit, elle obtient une nouvelle série de tentatives. Elle marque 6 points par touchdown, 3 points par field goal, puis peut tenter une transformation après touchdown.

À retenir	
Joueurs	11 par équipe sur le terrain
Objectif	Marquer plus de points
Progression	10 yards en 4 tentatives
Touchdown	6 points
Instance	IFAF / FFFA

## Déroulement

- 1 La balle est mise en jeu par le snap.
- 2 Le quarterback transmet, lance ou court avec la balle.
- 3 Le jeu s'arrête quand le porteur est plaqué, sort du terrain ou quand une passe est incomplète.
- 4 L'arbitre mesure la progression et annonce le down suivant.
- 5 À 4e tentative, l'attaque choisit souvent entre jouer, punter ou tenter un field goal.

## Points / règles clés

Élément	Règle	À retenir
Down	Tentative	4 downs pour gagner 10 yards.
Touchdown	6 points	Balle portée ou reçue dans l'en-but adverse.
Transformation	1 ou 2 points	Après touchdown, coup de pied ou action jouée.
Field goal	3 points	Coup de pied entre les poteaux.
Interception	Changement de possession	Une passe attrapée par la défense donne la balle à la défense.

## Cas à décider avant la partie

- Contact illégal : les pénalités varient selon le type de faute et le niveau de jeu.
- Passe avant : une seule passe avant est autorisée pendant une action, depuis l'arrière de la ligne de scrimmage.
- Hors-jeu : un défenseur ne doit pas franchir illégalement la ligne avant le snap.
- Horloge : les arrêts de temps sont essentiels à comprendre en fin de match.

Sources : IFAF - Rules, FFFA - Publications officielles. Version vérifiée le 2026-05-16. Page complète : <https://www.regles.com/sports/football-americain.html>