



# Sommaire

1. Présentation	3
2. Naissance du football américain	4
2.1. En France	4
2.2. En Europe	4
2.3. Le reste du Monde	4
2.4. Evolution	4
3. Le jeu	6
3.1. Principe de base	6
3.2. Le terrain	6
4. Les acteurs	7
4.1. Détail d'une équipe	7
4.1.1. Attaque	7
4.1.1.1. Fautes communes	8
4.1.2. Défense	8
4.1.2.1. Fautes communes	9
4.1.3. Unités spéciales	9
4.1.3.1. Punt et retour de Punt (coup de pied de mêlée)	10
4.1.3.1.1. Fautes	10
4.1.3.2. Kick-off et retour de Kick-off (coup de pied libre)	10
4.1.3.2.1. Fautes	10
4.1.3.3. Field goal (coup de pied placé)	10
4.1.3.4. Extra point (coup de pied de transformation ou transformation à la main)	11
4.1.3.5. Fautes communes aux unités spéciales	11
4.1.4. Fautes possibles quel que soit le type de jeu	11
4.2. Les entraîneurs	11
4.3. Les arbitres	11
5. Le temps	13
6. Les points	14
6.1. Essai ou touchdown : 6 points	14
6.2. Extra point (coup de pied de transformation 1 point ou transformation à la main 2points)	14
6.3. Field goal (coup de pied placé) 3 points	14
6.4. Touché de sûreté (safety) 2 points	14
7. Les impondérables	15
7.1. Perte de balle ou fumble	15
7.2. Interceptions	15
7.3. Fautes	15
8. Annexe	16
8.1. Lexique	16
8.2. Fautes courantes	17
8.3. Le Terrain	18
8.4. L'équipement	19

## **1. Présentation**

Ce document a pour but de vous faire découvrir ce merveilleux sport qu'est le football américain.

Il représente 16 années de ma vie de joueur, d'arbitre et d'entraîneur. J'espère vous faire partager ma passion pour ce sport assez particulier.

Nous allons d'abord voir d'où vient ce sport, son historique, sa présence en France en Europe et dans le Monde.

Ensuite, un petit aperçu du jeu, de façon succincte, pour que vous puissiez suivre un match avec plaisir.

Enfin, une description du temps, la façon de marquer des points et les impondérables clôtureront cette introduction.

## **2. Naissance du football américain**

Comme son nom l'indique, il vient des Etats-Unis. C'est un mélange de jeu d'échec et de rugby.

Il est né il y a un peu plus de cent ans.

Sport universitaire, il s'est orienté vers le professionnalisme où la violence était courante. Le Président américain a dû intervenir. Les règles ont été modifiées ainsi que la sécurité des joueurs.

### **2.1. En France**

Le football américain en France est né d'une passion. Un prof de gym ramène des équipements des Etats-Unis. Nous sommes en 1980, Laurent Plegelatte crée le Spartacus de Paris.

Les météores suivent puis les Anges Bleus, ça y est le football démarre. Puis, avec la création d'autres clubs, d'une fédération et la bonne volonté d'arbitres, le football américain français prenait forme.

De nos jours, les équipes évoluant en Poule d'Elite rivalisent avec des formations américaines de Lycée (High School). Certains français arrivent même à évoluer en dehors de notre championnat national.

### **2.2. En Europe**

Le football américain a bien sûr vu le jour ailleurs. Il est très présent en Grande-Bretagne (1 équipe NFLE), en Allemagne (3 équipes NFLE), en Espagne (1 équipe NFLE), en Italie, au Pays-bas, en Belgique, en Autriche, en Russie

Les meilleurs Européens restent les Allemands, quelquefois chatouillés par les Italiens ou nos amis nordiques.

### **2.3. Le reste du Monde**

Le Japon recèle de bonnes équipes et des rencontres sont souvent organisées avec des équipes universitaires américaines.

L'Australie pratique un peu mais préfère le rugby à 15, à 13 et le fameux football australien qui se joue sur un terrain ovale avec des règles très particulières, en tout cas pour nous. C'est un mélange de rugby, foot us. A voir absolument.

### **2.4. Evolution**

Le jeu que nous pratiquons aujourd'hui n'a plus rien à voir avec le football d'il y a cent ans. Casque de cuir et légères épaulières étaient les meilleures protections~d'antan alors que maintenant, casque en coque plastique ultra résistante et épaulières avec absorption des chocs sont monnaie courante. Tout est fait pour la protection du joueur.

Les protections du foot us d'il y a cent ans ne vous rappellent-elles pas celles du rugby actuel?

Voici les différentes ligues

- Professionnelle, National Football League le spectacle prime, le jeu doit être rapide, intense en préservant le meneur de jeu, qui coûte des millions de dollars à son équipe et qui en rapporte bien plus à la NFL
- Universitaire, National College Athletics Association : le vivier des sports professionnels, basket, foot, base-ball la sécurité des joueurs prime avant le spectacle. Aucun joueur n'est rémunéré. S'il est un excellent joueur, une bourse d'étude lui est alloué pour concilier football et études
- Semi-professionnel, Arena, Indoor z à la fin de leur carrière universitaire, Si le joueur n'est pas retenu en NFL, il lui reste ces ligues mineures ou tenter l'expérience en Europe
- NFLE : la NFL Europe est un test de la NFL où des joueurs universitaires de qualité mais trop verts pour la NFL, des anciennes vedettes universitaires n'ayant pas percé en NFL et quelques joueurs nationaux (quota obligatoire) forment les quelques équipes sur le vieux continent
- XFL : cette nouvelle ligue de football américain concurrente directe de la NFL démarre cette année, basée sur le spectacle. Elle va essayer de faire mieux que la défunte USFL
- CFL, Canadian Football League t ligue professionnelle dont les règles sont légèrement différentes, S tentatives pour 10 yards, le punt est forcément retourné, etc..

Les régies ont bien sur évoluées elles aussi. Nous jouons avec les régies universitaires, NCAA.

Chaque année, les responsables de l'arbitrage rencontrent les représentants respectifs de leur ligue, NFL et NCAA, afin de modifier le règlement pour que celui-ci réponde aux attentes des entraîneurs et des arbitres.

## **3. Le jeu**

### **3.1. Principe de base**

Le but est de faire progresser le ballon de 10 yards (9,15m) en 4 tentatives maximum et ainsi de suite jusqu'à l'essai. Si le contrat n'est pas rempli, le ballon est donné à l'adversaire qui doit remplir son contrat, et ainsi de suite jusqu'à la fin du match.

Sur cette base très simple, nous allons détailler l'ensemble du jeu.

### **3.2. Le terrain**

Il est soit en herbe naturelle, soit artificielle, dite synthétique. Bien que plus pratique à l'entretien, des blessures au dos et aux articulations arrivent plus fréquemment.

Il mesure 120 yards de long pour 58 de large. 2 embuts sont à chaque extrémité.

Il est divisé en bande de 10 yards ce qui est pratique pour voir les distances à parcourir. De plus, des petits tirets, ou hash-marks, sont dessinés tous les yards. Ils servent de repère aux arbitres pour poser le ballon et mesurer les distances parcourues.

Les lignes sont en dehors du terrain.

Les poteaux sont sur la ligne de fond de l'embut

En annexe, vous trouverez un terrain complet (avec les explications en Anglais) au format NEL. En NCAA, les lignes de hash-mark sont un peu plus écartées.

## 4. Les acteurs

11 joueurs de chaque équipe sont présents sur la pelouse, donc 22 en tout. Plus les 7 arbitres, en général 5 ou moins en France. Cela fait du monde sur le terrain.

Et autour?

- 3 personnes pour s occuper de la chaîne d'arpenteur et du panneau de tentative. Cette chaîne permet de savoir combien de yards l'équipe ayant la possession du ballon doit parcourir pour remplir son contrat
- Les remplaçants, entraîneurs, médecins, kiné, la télé, etc.. bref beaucoup de monde

### 4.1. Détail d'une équipe

Une équipe de football américain se décompose en 3 escouades, l'attaque, la défense, les unités spéciales. Certains joueurs participent à 2 escouades, rarement aux 3.

#### 4.1.1. Attaque

Son rôle est d'amener la balle dans l'embut adverse.

Elle peut le faire de plusieurs manières : soit en lançant une passe en avant soit en portant la balle, comme au rugby.

Voyons comment est composée une attaque

Nom	Droits	Devoirs
Quarterback Meneur de jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer des passes avant aux receveurs</li> <li>• Donner le ballon aux porteurs</li> </ul> Il distribue le jeu, c'est le pivot de l'attaque	Ne peut pas lancer en avant après avoir dépassé la ligne de scrimmage
Linemen, hommes de ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéger le QB en cas de passe</li> <li>• Ouvrir des brèches dans la défense pour les porteurs de balle</li> </ul> Le Centre passe, snappe, la balle entre ses jambes au QB, il se nomme également le snappeur De chaque côté du Centre, se trouvent 2 Gardes A l'extérieur des Gardes, 2 Tackles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils sont inéligibles, cela signifie qu'ils n'ont pas le droit d'attraper de passe avant</li> <li>• Ils n'ont pas le droit de saisir un défenseur</li> </ul>

Receveurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper la balle envoyé par le QB</li> <li>• En cas de course, il peut aider en bloquant un défenseur Il existe un R particulier : le TE. Il est collé À la ligne sert de bloqueur mais peut recevoir des passes avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils n'ont pas le droit de pousser un défenseur pour attraper plus facilement le ballon</li> <li>• Ils n'ont pas le droit de saisir un défenseur</li> </ul>
Running Back Porteurs de balle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir avec la balle le plus loin possible</li> <li>• Bloquer un défenseur pour un autre RB</li> <li>• Protéger le QB en cas de passe avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils n'ont pas le droit de saisir un défenseur</li> <li>• Ils n'ont pas le droit de pousser</li> <li>• le défenseur pour attraper plus facilement le ballon</li> </ul>

L'obligation de l'attaque est d'avoir 7 joueurs sur la ligne de scrimmage, immobiles pendant une seconde avant le départ du jeu.

A part cette contrainte, le nombre de receveurs et de coureurs peut varier

- Attaque à 3 R et 2 RB : 51 les RB sont alignés derrière le QB, cela s'appelle en I; Si les RB sont situés de part et d'autre du QB, cela s'appelle en T (inversé)
- Attaque à 2 R et 3 RB : Wishbone, ce nom rappelle un petit os dans le genou
- Attaque à 4 R et i RB : suivant où sont placés les R, cela s'appelle Ace (2 de chaque côté), Trips (3 et 1)
- Attaque à 5 R: Quads (4 et 1)
- Attaque shotgun : le QB est en position reculée par rapport au Centre. Ce dernier envoie la balle au QB alors qu'habituellement, il est collé derrière le Centre

#### **4.1.1.1. Fautes communes**

- Si un joueur bouge avant le départ du jeu de façon illégale, l'arbitre appelle un faux départ, offside et l'équipe d'attaque recule de 5 yards avec le même nombre de tentatives pour le contrat
- Si un défenseur est bloqué dans le dos sauf s'il se trouve dans la free clipping zone, l'attaque recule de 10 yards
- Si un joueur bloque sous la ceinture, sauf cas bien précis, l'attaque recule de 15 yards

#### **4.1.2. Défense**

Son rôle est très simple : empêcher l'attaque de marquer des points. Tous les moyens sont bons : cela va du placage sur le porteur du ballon à l'interception de la passe avant, en passant par le sack sur le QB.

Un défenseur a tout pouvoir pour stopper un porteur de ballon sauf de l'attraper par la grille.

Détaillons les défenseurs

Nom	Droits
Defensive Linemen 1er rideau défensif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopper le jeu au sol</li> <li>• Mettre la pression sur le QB</li> </ul> Les joueurs en face du Centre ou des Gardes se nomment les : <b>Defensive Tackles</b> Les joueurs à l'extérieur des défensive Tackles se nomment les <b>Defensive Ends</b>
Linebacker 2ème rideau défensif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopper le jeu au sol</li> <li>• Mettre la pression sur le QB</li> <li>• Intervenir sur le jeu aérien</li> </ul> Le joueur situé au milieu se nomme <b>Middle Linebacker</b> , s'ils sont 2, ils se nomment <b>Inside Linebacker</b> Les joueurs à l'extérieur du MLB ou des ILB se nomment <b>Outside Linebacker</b>
Defensive backs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenir sur le jeu aérien, en homme à homme ou en zone</li> </ul> Les joueurs extérieurs se nomment <b>Cornerback</b> , celui proche des LB est le <b>Strong Safety</b> . Un 4ème homme, libre, se nomme <b>Free Safety</b>

Il n'y a pas d'obligation d'alignement pour la défense.

Les alignements défensifs les plus classiques

- 4-3 4 hommes de ligne de défense et 3 Linebacker (4 DB)
- 3-4 : 3 hommes de ligne de défense et 4 Linebacker (4 DB)
- 5-2 5 hommes de ligne de défense et 2 Linebacker (4 DB)
- 6-2 : 6 hommes de ligne de défense et 2 Linebacker (3 DB)
- Nickel et dime : ajout de DB, défense spéciale contre la passe

#### 4.1.2.1. Fautes communes

- Hors jeux : un joueur se trouve dans la zone neutre au démarrage du jeu ou il menace un des 3 attaquants en face de lui qui bouge alors que le défenseur est dans la zone neutre
  - Face mask : arrachage de la grille d'un adversaire
  - Interférence de passe : contact avec un adversaire ce qui l'empêche d'attraper le ballon

#### 4.1.3. Unités spéciales

Cette escouade s'occupe de donner et recevoir les coups de pieds.

Les noms des joueurs ont peu d'importance, voyons plutôt les différents coups de pied.

### **4.1.3.1. Punt et retour de Punt (coup de pied de mêlée)**

Lorsque l'attaque n'a pu remplir son contrat de 10 yards en 3 tentatives, elle garde la 4ème et dernière tentative pour se dégager et positionner l'attaque adverse le plus loin possible dans son terrain. Pour cela, le punter reçoit le snap et tape au pied le plus possible.

Le pendant du punt est le retour de punt. Cette escouade doit remonter le ballon le plus loin

possible, voire même marquer un essai. N'importe qui peut remonter le ballon.

Le retourneur a 3 possibilités

1. Remonter le ballon
2. Indiquer un arrêt de volée
3. Ne pas toucher au ballon

#### **4.1.3.1.1. Fautes**

- Si un joueur percute le botteur au moment du coup de pied, l'équipe qui se dégageait, avance de 15 yards et part pour un nouveau contrat

### **4.1.3.2. Kick-off et retour de Kick-off (coup de pied libre)**

Cette action intervient au début de chaque mi-temps et après chaque point marqué.

Le coup de pied est positionné à 15 yards du centre du terrain. Une fois le coup de pied tapé, les 11 joueurs se précipitent pour plaquer le retourneur.

Le pendant du kick-off est le retour de kick-off. Cette escouade a pour but de remonter le ballon le plus loin possible, voire même de marquer un essai. N'importe qui peut remonter le ballon mais il faut absolument le remonter sauf s'il sort en touche ou par l'embut.

Le retourneur a 2 possibilités

1. Remonter le ballon
2. Indiquer un arrêt de volée

Suite à un safety, le coup de pied est tapé à partir de la ligne des 20 yards.

#### **4.1.3.2.1. Fautes**

- Sur le kick-off, au moment du coup de pied, il doit y avoir de part et d'autre de la balle au moins 4 joueurs, l'équipe qui reçoit a la possibilité de faire retaper le coup de pied avec 5 yards de pénalité ou de décliner la pénalité Si le retour a été assez loin

- Si le ballon sort en touche sans qu'il ne soit touché par un joueur, l'équipe qui reçoit a 3 possibilités 1) refaire taper le coup de pied avec 5 yards de pénalité 2> prendre possession de la balle à 30 yards du coup d'envoi 3) prendre possession de la balle là où elle est sortie en touche

### **4.1.3.3. Field goal (coup de pied placé)**

Si l'attaque est assez proche des poteaux adverses, elle peut tenter un Field Goal. Si la balle passe entre les poteaux, l'équipe marque 3 points.

Si le coup de pied est loupé, l'attaque adverse repart du même endroit. Si la mise en jeu se trouvait à moins de 20 yards de l'embut, l'attaque adverse repart sur les 20 yards.

#### **4.1.3.4. Extra point (coup de pied de transformation ou transformation à la main)**

Suite à un essai, l'équipe doit le transformer. Pour cela, 2 façons

- Comme un Field Goal, sauf que le ballon est placé à 2 yards de ligne d'embut :1 point
- Avec une passe avant, un receveur attrape dans l'embut le ballon envoyé par le QB ou un coureur pénètre dans l'embut avec le ballon : 2 points

#### **4.1.3.5. Fautes communes aux unités spéciales**

- Si un joueur percute le retourneur alors que celui-ci a fait signe d'arrêt de volée ou, balle en l'air et prête à être attrapée par le retourneur, un adversaire se trouve dans un cercle de moins de 2 yards autour du retourneur :15 yards de pénalité
- Tout bloc sous le ceinture :15 yards de pénalité
- Faux départ

#### **4.1.4. Fautes possibles quel que soit le type de jeu**

- Insulte envers un joueur, entraîneur, arbitre :15 yards
- Bagarre: 15 yards

### **4.2. Les entraîneurs**

Leur nombre est très variable. En France, nous retrouvons assez souvent un entraîneur principal et éventuellement un entraîneur par escouade.

Visons la NFL, ou la NCAA, chaque équipe a autant d'entraîneurs que de position, plus les entraîneurs principaux, et souvent des entraîneurs pour la musculation. Bref, beaucoup de monde.

### **4.3 Les arbitres**

Au nombre de 7 en NCAA et NFL, et sur des finales de poule d'Elite chez nous, chacun a un rôle bien défini.

Leur surnom de zèbre nous permet de les distinguer très rapidement sur le terrain et le zèbre en chef est celui qui porte une casquette blanche.

Ici, seuls 5 arbitres seront détaillés de façon sommaire. Cette configuration revient le plus souvent en France. Le tableau ci-dessous indique les positions lors d'un jeu classique. Lors des unités spéciales, les arbitres sont amenés à se déplacer pour être placés au plus près de l'action.

A 4 l'arbitrage peut encore s'effectuer, à 3 c'est suicidaire, voilà pourquoi

<b>Nom</b>	<b>Position</b>	<b>Rôle</b>
Arbitre principal	Derrière l'attaque, côté bras du QB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annonce les fautes qu'il a vu ou que ses collègues ont signalé</li> <li>• Est l'interface avec les entraîneurs sur la touche</li> <li>• S'occupe presque exclusivement du QB ou des botteurs, sur punt et sur field goal</li> </ul>

Juge de mêlée	Derrière la défense, souvent au milieu des Linebackers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discute avec les capitaines des différents choix</li> <li>• Vérifie les blocs et tes saisies</li> </ul>
Juge de ligne	Sur la ligne de scrimmage sur le bord de touche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifie les formations illégales de l'attaque, les faux départs, les saisies, la validité des passes avant</li> </ul>
Juge de chaîne	Sur la ligne de scrimmage sur le bord de touche côté chaîne d'arpenteur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifie les formations illégales de l'attaque, les faux départs, les saisies, la validité des passes avant</li> <li>• S'occupe du bon fonctionnement de la chaîne</li> </ul>
Juge de champ arrière	Derrière le dernier défenseur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'occupe de tenir le chronomètre</li> <li>• Vérifie la validité des passes avant</li> </ul>

Chaque arbitre peut arrêter le temps Si le besoin s'en fait sentir.

Chaque arbitre a une zone de terrain à surveiller, à 7 c'est davantage une couverture dite homme à homme.

Contrairement aux apparences, ce n'est pas l'arbitre principal qui prend toutes les décisions. Il ne fait que retransmettre au public les infractions constatées par ses collègues.

Un point important sans arbitre, pas de match. Aux Etats-Unis, le respect de l'arbitre est fort. En France, nous avons encore des progrès à faire.

Contrairement au joueur qui est concentré 20 minutes dans le match, l'arbitre, lui, doit l'être pendant les 4 quart temps.

## **5. Le temps**

Un match de football américain se compte en temps effectif. Nous jouons 4 quart temps de 12 minutes, 15 en NFL et en NCAA.

La mi-temps arrive à la fin du deuxième quart.

Entre les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> quarts, les équipes changent de côté sans perdre la possession du ballon.

Les 2 dernières minutes des 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> quarts sont annoncées aux entraîneurs.

Chaque équipe a 3 temps morts par mi-temps.

Le temps s'arrête lorsque

- L'équipe d'attaque réussit son contrat ou perd la balle
- La passe avant est incomplète
- Des points sont marqués
- Une blessure arrive
- Une pénalité est signalée
- L'arbitre en a besoin

## **6. Les points**

Le but est de marquer des points, de n'importe quelle façon.

### **6.1. Essai ou touchdown : 6 points**

Un TD est marqué lorsque

- La balle portée par un coureur franchit le plan formé par la ligne d'embut
- La balle est attrapée dans l'embut par un receveur

Après un TD, l'équipe qui a marqué doit transformer l'essai, puis donner le coup de pied d'envoi.

### **6.2. Extra point (coup de pied de transformation 1 point ou transformation à la main 2 points)**

Suite à un essai, l'équipe doit le transformer. Pour cela, 2 façons

- Comme un Field Goal, sauf que le ballon est placé à 2 yards de ligne d'embut : 1 point
- Avec une passe avant, un receveur attrape dans l'embut le ballon envoyé par le QB ou un coureur pénètre dans l'embut avec le ballon : 2 points

### **6.3. Field goal (coup de pied placé) 3 points**

Si l'attaque est assez proche des poteaux adverses, elle peut tenter un Field Goal. Si la balle passe entre les poteaux, l'équipe marque 3 points.

### **6.4. Touché de sûreté (safety) 2 points**

Un safety est accordé si le porteur de balle est plaqué dans son propre embut. Quelques précisions, il n'y a pas safety si

- Le joueur est porté dans l'embut
- L'élan du joueur l'amène dans l'embut où il y est plaqué (interception par exemple)

## **7. Les impondérables**

L'intérêt du football américain réside dans le fait que le ballon peut changer de mains très rapidement, mais aussi tomber dans les mains adverses.

### **7.1. Perte de balle ou fumble**

C'est l'action de perdre la balle alors que le joueur en avait le contrôle.

La conquête du fumble est une action très intense. A partir du moment où le porteur de balle perd cette chose ovale et assez petite, elle peut appartenir à tout le monde, le plus difficile étant de s'en saisir avant les autres ou avant qu'elle ne sorte en touche.

Le fumble peut être provoqué par un placage ou tout simplement la balle peut glisser.

### **7.2. Interceptions**

Un défenseur attrape le ballon qui était destiné à un attaquant.

La passe avant est une action assez spectaculaire. La synchronisation entre le OS et son receveur est la clé de réussite d'une passe avant.

L'interception, c'est l'anticipation du défenseur sur l'attaquant ou bien la chance quand le GB lance sous pression.

Le retour d'interception est en général assez impressionnant, car tout d'un coup, les rôles sont inversés. La défense a la balle et peut bloquer les attaquants pour essayer d'aller marquer un essai alors que les attaquants n'ont qu'une seule idée, plaquer le porteur de balle.

### **7.3. Fautes**

Il existe au moins une action qui est interdite lors de perte de balle le bloc sous la ceinture, pénalisé de 15 yards suivant le point d'application.

## 8. Annexe

### 8.1. Lexique

Voici les termes les plus utilisés.

Nom	Explications
Audible (code)	Changement de jeu juste avant le départ
Batting	Déviation d'une passe avant
Blitz	Action combinée de défenseurs (DLM et/ou LB et/ou DB) pour mettre de la pression sur le QB
Down	Tentative
Draw-play	Feinte de passe, jeu au sol (opposé : play action)
Essai ou TD	6 points
Fair catch	Arrêt de volée
Field goal	3 points
Flag	Mouchoir jaune de l'arbitre pour Signaler une faute
Free clipping zone	C'est un rectangle imaginaire, qui se trouve autour des hommes de ligne d'attaque et dont le centre est le ballon, qui permet de bloquer dans le dos les adversaires tant que le ballon est dans ce rectangle
Huddle	Conférence au cours de laquelle le capitaine d'attaque ou de défense annonce le prochain jeu
Ligne de scrimmage, de mêlée ou d'avantage	C'est une ligne imaginaire qui passe par le ballon et qui est parallèle aux lignes d'embut. Elle sert de référence aux arbitres lors de fautes pour appliquer les fautes et aux joueurs pour se positionner
Play action	Feinte de jeu au sol, passe (opposé : draw-play)
Sack	Placage derrière la LS du QB par la défense
Safety	2 points
Toss	Tirage au sort, l'équipe qui gagne a le choix de recevoir, de donner le coup d'envoi ou de reporter son choix en deuxième mi-temps
Touchback	Suite à un punt ou à un kick-off, le ballon pénètre dans l'embut, l'attaque repart sur sa ligne des 20 yards
Yards	91 centimètres
Zone neutre	C'est une zone qui passe par le ballon et qui est parallèle aux lignes d'embut. Aucun joueur ne doit s'y trouver, à l'extrême rigueur, le casque du centre

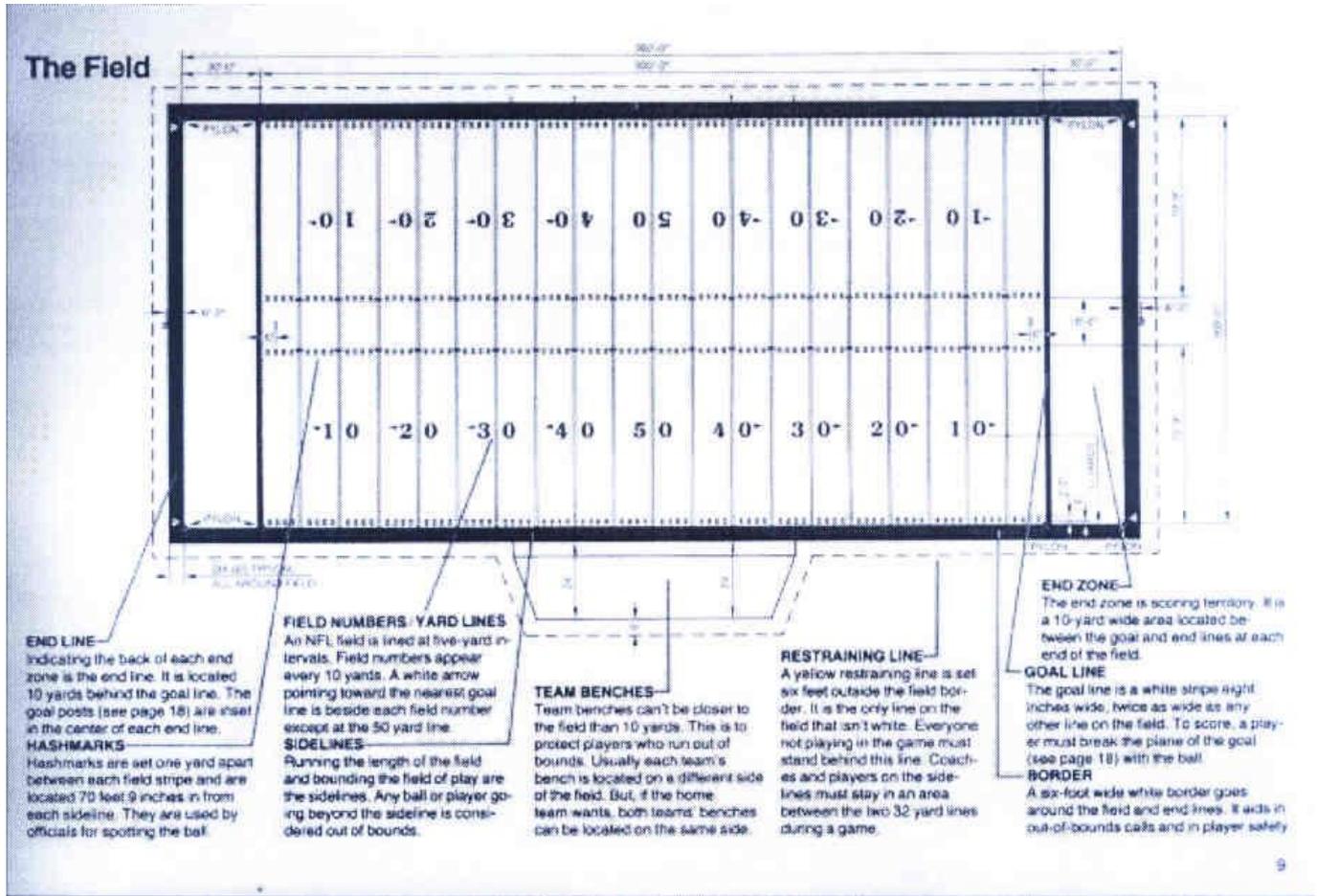
## **8.2. Fautes courantes**

Vous retrouvez les fautes les plus répandues et leur conséquence.

L'important ici est d'avoir un aperçu des pénalités.

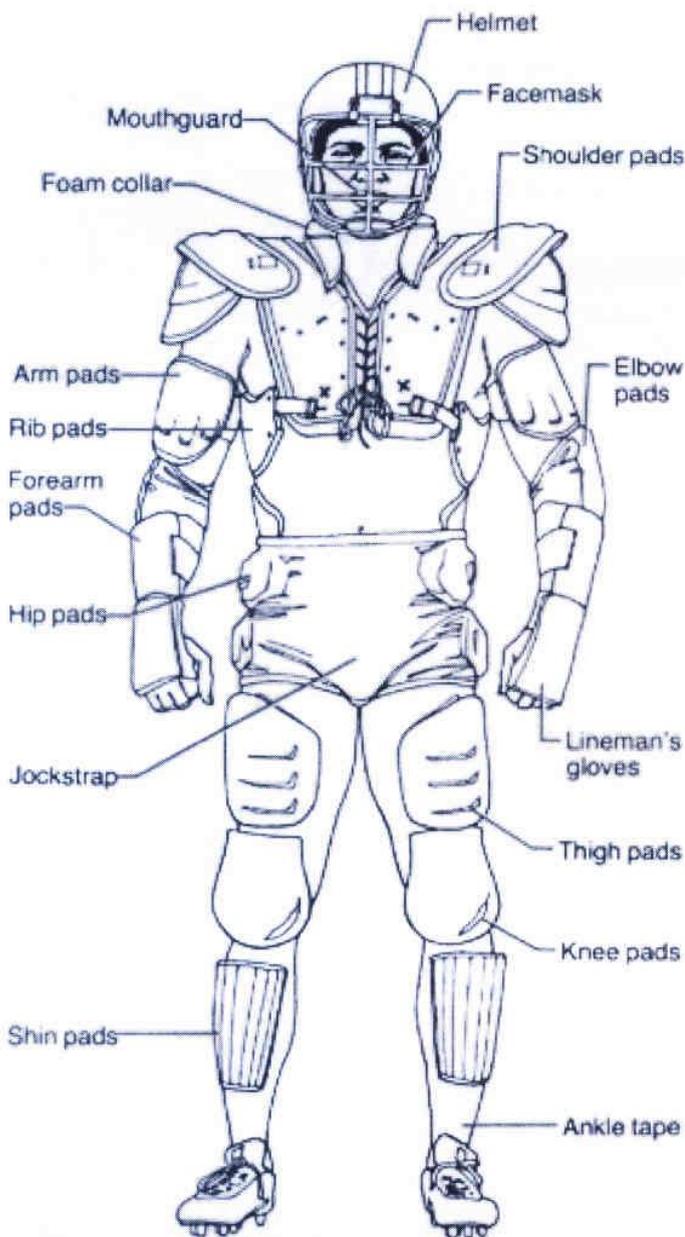
<b>Faute</b>	<b>Explication</b>	<b>Conséquence</b>
Face mask	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisie de la grille de l'adversaire</li> </ul>	15 yards
Faute personnelle Conduite anti-sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout ce qui rentre dans les bagarres, insultes, etc..</li> </ul>	15 yards (possibilité de premier down)
Holding Saisie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisie d'un attaquant sur un défenseur</li> <li>• Saisie d'un défenseur pour laisser passer un autre défenseur</li> </ul>	Moins 10 yards
Hors jeux Faux départ Offside	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un joueur d'attaque effectue un Moins 5 yards mouvement illégal</li> <li>• Un joueur de défense fait bouger un des 3 attaquants en face de lui alors qu'il est dans la zone neutre</li> <li>• Un attaquant ou un défenseur se trouve dans la zone neutre au départ du ballon</li> </ul>	Moins 5 yards
Interférence de passe avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'un joueur touche un joueur adverse afin d'attraper le ballon</li> </ul>	Si la faute a eu lieu 15 yards de la ligne de scrimmage, 15 yards de à plus de la pénalité à partir de cette ligne plus première tentative. Si la faute a eu lieu à moins de 15 yards de la ligne de scrimmage, point de faute plus première tentative
Perte de tentative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associé avec une autre faute</li> </ul>	Lors d'une faute, le jeu redémarre avec la même tentative. Dans ce cas-là, le panneau de tentatives est incrémenté de 1
Première tentative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associée avec une autre faute</li> </ul>	Le contrat est rempli, 4 nouvelles tentatives et 10 yard à parcourir
Receveur non éligible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un receveur non éligible, par exemple un homme de ligne d'attaque, a touché exprès ou non une passe avant</li> </ul>	15 yards avec possible perte de tentative

8.3. Le Terrain



## 8.4. L'équipement

### NFL PROTECTIVE EQUIPMENT



cet équipement en plus du maillot est le même que pour les joueurs universitaires.

Traduction

- Helmet : casque
- Facemask : grille
- Mouthguard : protège-dents
- Foam coilar : protège-cou
- Shoulder pads : épaulière
- Arm pads : protection biceps
- Elbow pads : protège-coudes
- Forearm pads : protège-avant bras
- Rib pads : protège-côtes
- Hips pads : protège-hanches et coccyx
- Gloves : gants
- Jockstrap : suspensoir
- Thigh pads : protège-cuisses
- Knee pads protège-genoux
- Shin pads : protège-tibias
- Ankle tape : strap pour la cheville

Le matériel obligatoire en France

- casque avec mentonnière 4 points d'attache
- Grille Maillot recouvrant toute l'épaulière
- Epaulières
- Pantalon
- Protections de hanches et de coccyx
- Protections de cuisses
- Protections de genoux rentrées dans le pantalon
- chaussures à crampons plastiques, hauteur maximum 13 mm

Tout le reste est optionnel, mais suivant les postes, le matériel devient un élément de sécurité

- QB-R-RB : protège-côtes
- Défenseur : protège-cou