



# SOMMAIRE

- I. Présentation du projet.
- II. Objectifs du projet.
- II. Socle commun des compétences
- V. Notions centrales
- V. Les compétences attendues
- VI. Exemple de séquence
- II. Evaluation



# 1- PRESENTATION

Proposer dans les écoles primaires une nouvelle activité physique sportive et artistique ( APSA )



Présenter le Flag dans sa dimension sportive et pédagogique



Effectuer des rencontres inter école



# 2- OBJECTIFS



Consolider les acquis fondamentaux et respecter le socle commun des compétences

## Pour la séquence

Proposer une séquence pouvant être transversale au CM1-CM2-6e

Décliner les compétences visées et les évaluations attendues en fin de séquence

Proposer des rencontres / EPI

## Pour la formation


Proposer cette APSA au programme de formation des PE

Accompagner avec du matériel

Accompagner avec de la ressource humaine



# 3- Socle commun de connaissances et de compétences

- 
1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
  2. S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes
  3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
  4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
  5. S'approprier une culture physique sportive et artistique

# CHAMPS D'APPRENTISSAGE



## 1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

réaliser sa performance maximale en courant, sautant, lançant ou nageant en construisant des habiletés motrices et en développant ses ressources



## 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés

se déplacer en sécurité dans un environnement habituel ou non, varié (espace scolaire aménagé, forêt, plan d'eau, etc.), selon deux modes de déplacement, l'un ordinaire (courir, rouler, etc.), l'autre plus inhabituel (grimper, naviguer, glisser, etc.).



## 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

présenter seul ou collectivement une prestation corporelle devant des spectateurs pour être vu et jugé, mais aussi pour les émouvoir.



## 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel en utilisant la coopération avec un ou des partenaires.

# 4- NOTIONS CENTRALES



## 1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

Les patrons moteurs de base sont nombreux en Flag.

**Le Flag permet de combiner différentes formes d'actions motrices.**

Dans une même situation, on retrouve des actions de locomotions, d'équilibres, de projections et de réceptions.

Le but est de permettre aux élèves de les complexifier pour devenir plus performants.

Ainsi ils peuvent les réaliser à la fois dans le nombre d'actions mais aussi dans leurs différentes formes et combinaisons :

saut + attraper ou sauter + attraper + courir

# 4- NOTIONS CENTRALES



## 2. S'approprier par la pratique sportive, des méthodes et des outils

La pratique du Flag va permettre aux élèves de se créer des outils d'évaluation sur de la vitesse mais aussi des compétences de coordination, d'agileté ....

Il est aussi assez facile de mettre en place la prise de statistiques basiques .

La pratique de ce sport très tactique peut permettre aux jeunes de se construire des outils d'apprentissage commun :  
des schémas de jeu en élaborant un répertoire codifié des différentes combinaisons où chacun a une action motrice et technique précise à effectuer.



# 4- NOTIONS CENTRALES



## 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

La pratique du Flag va permettre aux élèves de développer leur réflexion sur la citoyenneté, le respect des autres , l'écologie, la connaissance des autres pays et.. ( cf MFL)



Parallèlement, il est aussi permis de mettre en place une formation à l'arbitrage où chacun comprendra la place et le rôle de l'arbitre pour que chacun s'exprime avec les mêmes règles.

La mise en place de l'auto-arbitrage et du contrôle de cette mise en place peut aussi être un acte formateur pour chacun des élèves

# 4- NOTIONS CENTRALES



## 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

La pratique du Flag peut permettre de travailler sur la découverte du fonctionnement du corps.

L'apprentissage du « bien manger », de l'hydratation, de l'importance du sommeil et de l'activité physique est central.



La pratique régulière du Flag peut aussi permettre de mesurer les bienfaits en évaluant des gains en souplesse, en force et en vitesse.

# 4- NOTIONS CENTRALES



## 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique

La pratique du Flag peut permettre de travailler sur la découverte d'une pratique complètement mixte. Tous les gabarits peuvent s'y exprimer et le sans contact permet aux garçons et aux filles de s'exprimer pleinement.



Le Flag présente aussi l'originalité d'être un sport de gagne-terrain avec des passes avant et des combinaisons travaillées.

La coopération est capitale et évaluable en temps réel. Le fait de les réunir après chaque action permet aux élèves de s'entraider, de se corriger, de s'encourager, d'avancer ensemble en tant qu'équipe.

# 5- COMPETENCES ATTENDUES

« S'engager lucidement dans la pratique de l'activité »

Les élèves devront :

 En choisissant les stratégies d'actions les plus efficaces ou les plus adaptées (faire une course, faire une passe en avant ou en arrière , lancer la balle à un partenaire seul, .... )

 En anticipant sur les actions à réaliser (se placer en attaque dans un espace libre, en défense se placer entre l'attaquant et l'en-but).

 En contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de « match » (oser prendre des risques, perte de balle sur une interception, ....)

 Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons (lancer la balle avec de la pression, marquer un essai, sauter pour attraper un ballon ..).

# 5- COMPETENCES ATTENDUES

« Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif »

Les élèves devront :

**Se conduire dans un groupe en fonction de règles**, de codes que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter (le huddle avant d'attaquer, respect des règles de non contact, respecter les décisions de l'arbitre).

**Coopérer, adopter des attitudes d'écoute**, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (préparer un tournoi inter écoles, élaborer des stratégies à plusieurs, conseiller ses équipiers, conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir).

**Connaître et assurer plusieurs rôles** (attaquant, défenseur et arbitre).

# 5- COMPETENCES ATTENDUES

«S'affronter individuellement et/ou collectivement »

Les élèves devront :

Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif.

Comme attaquant : porteur de balle (progresser vers l'avant, passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement), non porteur de balle (se démarquer dans un espace libre, recevoir une balle).

Comme défenseur : courir pour gêner le porteur de balle et s'interposer entre les attaquants, enlever le flag, intercepter,

# 5- COMPETENCES ATTENDUES

Les élèves devront :



Passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur et réciproquement lors des changements de possession ( turnover )



Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps du jeu



prévu Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre



Accepter de tenir le rôle simple d'arbitres et



d'observateur Accepter le résultat de la rencontre et le


# 6- EXEMPLE SEQUENCE



Une séquence de 8 séances de 60 min ; **7 de pratique sportive** et **1 en classe**



7 séances afin de respecter le temps imparti entre les périodes



Les périodes optimales sont  
la P4 : vacances d'hiver au printemps  
la P5 : vacances de printemps au vacances d'été



Une séance de 60 min afin de faire 3 situations d'apprentissage de 20 min



# 6 - SEANCES 1 et 2

SEANCE	1			2		
NOM EXO	SURVIVANT	COULOIR	PORTES	SURVIVANT	RELAIS	PASSE à 7
COMPETENCES	<p>ECHAUFFER</p> <p>ORGANISER ESPACE</p> <p>ENLEVER FLAG (dynamique )</p> <p>NIVELER EQUIPES</p>	<p>ATTAQUE courir avec la balle 1 vs X</p> <p>DEFENSE enlever le flag ( statique )</p>	<p>ATTAQUE 1 vs 1 courir avec balle dans un espace defendu</p> <p>DEFENSE protéger son espace</p>	<p>ECHAUFFER</p> <p>ORGANISER ESPACE</p> <p>NIVELER EQUIPES</p>	<p>lancer la balle à un coéquipier sans contrainte à deux mains</p>	<p>ATTAQUE Lancer la balle à un coéquipier avec contrainte à deux mains</p> <p>DEFENSEUR enlever le flag avant 7 passes</p>

# 6 - SEANCES 3 et 4

SEANCE	3			4		
NOM EXO	SURVIVANT	TUNNEL	BALLE AU CAPITAINE	SURVIVANT	PASSE à 10	MATCH
COMPE TENCES	<p>ECHAUFFER</p> <p>ORGANISER ESPACE</p> <p>ENLEVER FLAG (dynamique )</p> <p>NIVELER EQUIPES</p>	<p>ATTAQUE 1 vs 1 courir avec ballon</p> <p>DEFENSE enlever le flag avant zone</p>	<p>ATTAQUE faire la passe à un coéquipier libre dans zone</p> <p>DEFENSE générer la passe avec un marquage ou interception</p>	<p>ECHAUFFER</p> <p>ORGANISER ESPACE</p> <p>NIVELER EQUIPES</p>	<p>ATTAQUE Lancer la balle à un coéquipier avec contrainte à deux mains</p> <p>DEFENSEUR enlever le flag avant 10 passes ou intercepter</p>	<p>ATTAQUE Marquer dans la zone adverse</p> <p>DEFENSE ralentir la progression en enlevant le flag du porteur de balle</p>

# 6 - SEANCES 5 et 6

SEANCE	5			6		
NOM EXO	SURVIVANT	TRACES	MATCH	SURVIVANT	SNAP	MATCH
COMPE TENCES	ECHAUFFER  ORGANISER ESPACE  ENLEVER FLAG (dynamique )  NIVELER EQUIPES	ATTAQUE Lancer la balle à un coéquipier avec tracé précis à deux mains sans défenseur	idem + interception + notions de 4 tentatives	ECHAUFFER  ORGANISER ESPACE  NIVELER EQUIPES	ATTAQUE Lancer la balle à un coéquipier en arrière + tracé ( engagement )	idem + snap

# 6 - SEANCES 7 et 8

SEANCE	7			8		
NOM EXO	MATCH 1	MATCH 2	MATCH 3	analyse de l'activité en classe		
COMPE TENCES	affronter tout le monde  noter le score  varier courses (1 point ) et passes ( 2 points )  évaluer le nb de tentatives			les règles du jeu et de sécurité	évaluations attaque / défense / émotions	retranscrire les rôles avec texte à trous



# Le survivant

## Objectifs

Offensif: Prise d'information sur les espaces libres, courses d'évitement, changement de direction et d'appuis

Défensif: Réduire la distance avec l'attaquant pour le cadrer, course poursuite et déflagage.

## Réalisation

Offensif: courir dans le terrain sans sortir et sans se faire déflaguer et rester en vie avec au moins 1 flag

Défensif: Déflaguer le plus possible d'attaquants.



## Organisation

- Terrain de 20 sur 20 m avec 2 couleurs de cones mais à adapter en fonction du nombre ( 16 max )
- 1 cone et 1 ceinture de flags par joueur
- Le joueur éliminé sort et le dernier en vie gagne

## Complexifications

- Utiliser une seule main
- Jouer seul ou pas équipes



# Le couloir

## Objectifs

Offensif: garder le ballon ( dynamique )

Défensif: ralentir l'attaquant ( statique )

## Réalisations

Offensif: courir dans un couloir sans faire tomber le ballon et se faire déflager ( garder les deux drapeaux )

Défensif: Enlever un drapeau de l'attaquant sans bouger les pieds

## Organisation

-couloir de 10 m sur 3 m pour 12 élèves donc penser à dédoubler

-1 cône et 1 ceinture flag par joueur / 13 cônes = 12 défenseurs et 1 attaquant

- chaque joueur est à 2 m du joueur précédent

-L'attaquant qui traverse le couloir avec le ballon et les drapeaux marque un point

- rotation horaire pour que tout le monde passe

## Complexifications

- Utiliser une seule main
- Jouer seul ou pas équipes

[LIEN VIDEO](#)



# Le couloir





# Les portes

## Objectifs

Offensif: traverser une zone avec le ballon    Défensif: enlever le drapeau du porteur de ballon

## Organisation

- deux portes de même couleur espacés de 5 m
- une colonne d'attaquants en face d'une colonne de défenseurs espacé de 7 m
- les 2 premiers joueurs s'opposent
- rotation joueurs en changeant de colonne à chaque passage.

## Réalisations

Offensif : Etre derrière la porte avec le ballon et les deux flags  
Défensif : Enlever un drapeau de l'attaquant avant qu'il est franchit la porte

## Complexifications

- Rajouter une passe ( lanceur + coureur ) vs défenseur
- Rajouter un défenseur avec 2 portes à défendre en second rideau





# Les portes





# Le relais

## Objectifs

Offensif: Faire une passe à son coéquipier

## Réalisations

Offensif: Faire des passes en aller-retour à tous les joueurs sans que la balle tombe au sol

## Organisation

- faire 4 colonnes de X joueurs espacés de 3 m
- chaque joueur est à 2 m du joueur précédent de son équipe
- chaque premier joueur de chaque équipe a un ballon
- quand une équipe a fait un aller- retour sans que la balle tombe au sol et plus vite que les autres alors elle marque un point

## Complexifications

- Tous les 5 points d'une équipe augmenter la distance entre les joueurs de cette même équipe
- Mettre les joueurs de deux équipes en quinconce



# Le relais



SENS PASSES

ALLER - RETOUR



# La Passe à 7 ( ou 10 )

## Objectifs

Offensif: Lancer, attraper, se déplacer, se démarquer

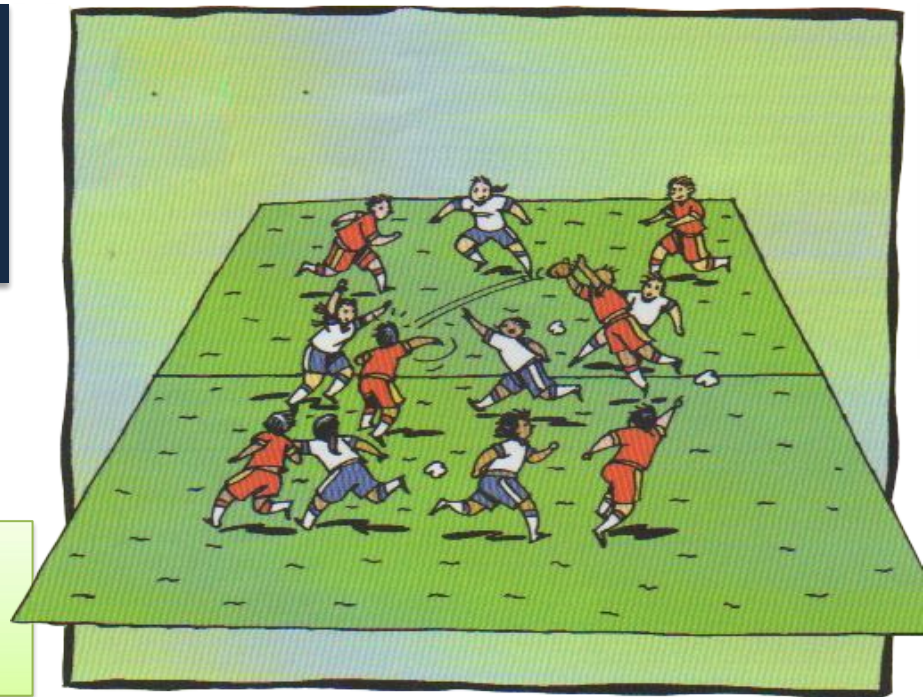
Défensif : Enlever le flag du porteur de balle au bon moment

## Réalisations

Offensif: Réaliser 7 passes consécutives sans interceptions

## Organisation

- Terrain de 20 sur 20 m ( mais à adapter en fonction du nombre ) - 5 contre 5 et 1 ballon



## Complexifications

- Interdire de refaire la passe au passeur
- Effectuer que des passes vers l'avant
- Intercepter la balle
- Faire 10 passes
- Tout le monde doit recevoir la balle



# Le Tunnel

## Objectifs

Offensif : Courir avec le ballon, éviter le défenseur et marquer dans la zone

Défensif : Poursuivre l'attaquant et lui enlever le flag au bon moment

## Réalisations

Offensif : Attaquant est dans la zone avec le ballon et ses deux flag sans interceptions

Défensif : Avoir enlevé un flag avant que l'attaquant ne marque

## Organisation

- Couloir de 15 sur 5 m - 2 colonnes opposées de cônes espacés de 2 m chacun
- chaque premier joueur de chaque colonne s'oppose - à chaque passage les joueurs changent de colonnes

## Complexifications

- Ajouter une passe avant de courir - Effectuer un slalom entre les cônes du tunnel

[LIEN VIDEO](#)



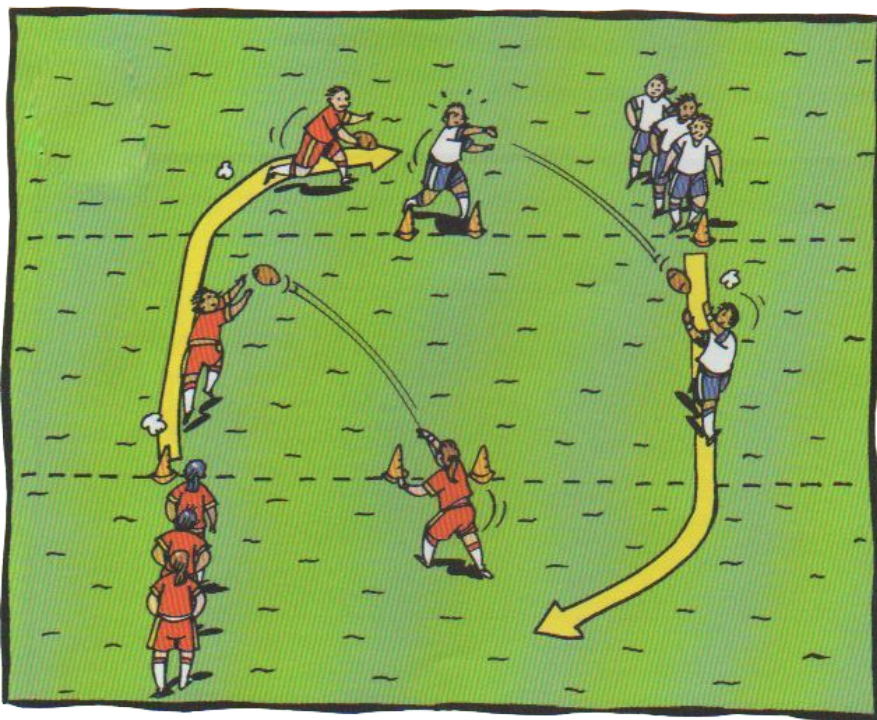
# Passer et Attraper

## Objectifs

**LANCEUR** : Anticiper les déplacements du receveur  
**RECEVEUR** : Développer la coordination motrice ( pied-main-oeil )

## Réalisations

Passer à un receveur en mouvement et attraper le ballon en courant



## Organisation

- Matérialiser par des plots les positions des receveurs et des passeurs
- 2 colonnes avec un passeur dans chaque colonne

## Complexifications

- Changer l'angle d'arrivée de la balle
- Changer le tracé du receveur
- Augmenter la distance entre le receveur et le passeur



# La balle aux capitaines

## Objectifs

Offensif : Faire une passe à un joueur de son capitaine situé dans la zone

Défensif : Empêcher la passe ou forcer à faire une mauvaise passe

## Réalisations

Offensif : Le capitaine attrape la balle dans sa zone

Défensif : La balle touche le sol ou à l'extérieur

## Complexifications

- Augmenter la distance entre le capitaine et son équipe
- Augmenter le nombre de capitaines



## Organisation

- Terrain de 10 sur 20 m - Matérialiser 4 zones ; 2 zones par équipes
- un capitaine dans sa zone , le reste des joueurs dans leur camp



# Match

## Objectifs

Offensif : Marquer un touchdown

Défensif : Empêcher l'attaque de marquer

## Réalisations

Offensif : Faire une course ou une passe

Défensif : Enlever le flag du porteur de ballon

## Organisation

- Terrain de 10 par 25 m répartie entre 3 zones ;  
une par équipe et une zone neutre

## Complexifications

- Intercepter la balle
- Faire que des passes en avant
- Avoir 4 tentatives







# AUTO EVALUATION ATTAQUE



Je suis capable d'attraper le ballon sans qu'il tombe par terre.



Je suis capable de faire des passes en arrière tout en gardant la notion de gagne terrain.



Je parviens à progresser vers l'en but de l'autre équipe



Je coopère avec les joueurs de mon équipe.



Je sais me démarquer pour avoir le ballon



# AUTO EVALUATION DEFENSE

Je suis capable de stopper la progression de l'attaque en retirant le flag du porteur de balle.

Je suis capable de rattraper la balle pour contre-attaquer

Je respecte la règle de non contact.

Je suis capable de marquer un joueur pour empêcher qu'il ait le ballon ou pour être prêt à le déflager.

# AUTO EVALUATION EMOTION



- Je prends plaisir à jouer
- J'arrive à contrôler mes émotions
- J'arrive à m'intégrer dans le groupe
- Je suis motivé et volontaire.
- Je respecte les règles du jeu et du FAIR PLAY

