

## Le Football américain



Si l'on devait définir le football américain, il serait juste de dire que c'est essentiellement un jeu de "gagne terrain".

Même si l'objectif est de marquer des points, ce qui prédomine dans ce sport, c'est le temps et l'énergie consacrés à augmenter ou empêcher la progression du ballon.

Toutes les règles et les installations sont tournées vers un seul objectif: reconnaître et valider cette progression. Chaque progression (ou arrêt de progression) est en quelque sorte une "mini victoire", à répéter constamment. C'est d'ailleurs, là-dessus qu'est jugée la performance d'une équipe et de chaque joueur, par l'intermédiaire d'une batterie de chiffres et de statistiques.

A ce principe, s'ajoute deux fondements propres. D'abord, le fait que les joueurs "non-porteurs" du ballon peuvent protéger et favoriser une progression par des contacts sur les joueurs adverses, "non porteurs" aussi (percussions, blocs). Ensuite, par le nombre illimité de changements de joueurs qui peuvent entrer et sortir pour former l'escouade, sur le terrain.

Chaque équipe dispose de 11 joueurs sur le terrain. Une équipe comprend une formation d'attaque (11 joueurs), une formation de défense (11 joueurs). L'équipe en possession de la balle, doit la faire progresser jusqu'à la zone d'en-but adverse (end zone). L'équipe de défense doit empêcher cette progression.

Les contacts entre joueurs adverses sont réglementés et tout manquement est sanctionné par une pénalité collective (perte de terrain pour l'équipe). Une rencontre se décompose en 4 quart-temps de 12 minutes chacun (temps décompté), avec une mi-temps de 20 minutes entre le deuxième et le troisième quart-temps.

Ce sport se caractérise par son extrême réglementation, d'où la présence de 5 à 7 arbitres.

**Plus d'infos:** [www.footballamericain.be](http://www.footballamericain.be)