



SCHOOL MEETS AMERICAN FOOTBALL

Le programme sportif du club de football américain des Bienna Jets dédié aux écoles



VISION

Promotion

American Football Club Bienna Jets poursuit l'objectif de développer la pratique du Football américain dans la région Bienne/Soleure ainsi que la notoriété de cette pratique sportive. Pour ce faire, l'association travaille en étroite collaboration avec les médias, les écoles, les médecins et les autorités dans sa proximité. En outre, AFC Bienna Jets s'est associé en une association cantonale avec les autres clubs bernois: les Thun Tigers et les Bern Grizzlies.

Relève

L'association se veut d'avoir une structure la plus complète possible allant d'une équipe de U-16 (dès 14 ans) jusqu'à une équipe évoluant en ligne nationale.

Prise en charge

La prise en charge optimale de nos membres nous tient à cœur. L'objectif est de pouvoir garder les membres sur le long terme et de gagner leur collaboration sur une base de bénévolat par la Suite.

Les anciens membres actifs représentent pour nous un pilier essentiel de l'association. En partageant leur expérience, ils contribuent au développement des joueurs et de l'association.

Equipe et engagement

Chacun s'engage dans la mesure de ses possibilités pour le bien-être de l'équipe et de l'association. Les membres des Jets se respectent et s'encouragent mutuellement.

Fairplay

Nous nous engageons pour un sport sain, respectueux, fair play et couronné de succès. Nous nous comportons avec fair play, en ce que nous traitons l'autre avec respect; nous agissons et communiquons dans la transparence. Nous agissons en conformité avec les principes de la «charte d'éthique du sport» de Swiss Olympic. Nous disons fermement non à la drogue et au dopage!

Égalité des chances

Chacun a sa chance qu'il soit joueur, volontaire ou membre du comité. Les membres de toutes corpulences et masses corporelles sont les bienvenus.

L'association est neutre tant sur le plan politique que religieux.

Finances

Nous veillons à une base financière solide et la préservation d'un revenu sur le long terme. Les moyens proviennent de la cotisation des membres, des événements et du sponsoring. A l'aide de la planification financière, nous gérons les besoins financiers à venir et les recettes de l'association.

Nous ne prenons aucun risque inconsidéré.

Notre priorité est que l'association perdure.

Gestion et organisation

La gestion de l'association repose sur un comité bénévole. Nous déléguons la conduite et les tâches spécialisées à des personnes qualifiées en conséquence et désireuses de s'engager et de s'exposer pour l'association.



Information et communication

Nous communiquons de manière ouverte, dans les délais et dans la forme appropriée à l'interne et vers l'externe. Partout où cela s'avère judicieux et dans la manière du possible, nous communiquons personnellement et dans la langue maternelle (français/allemand).

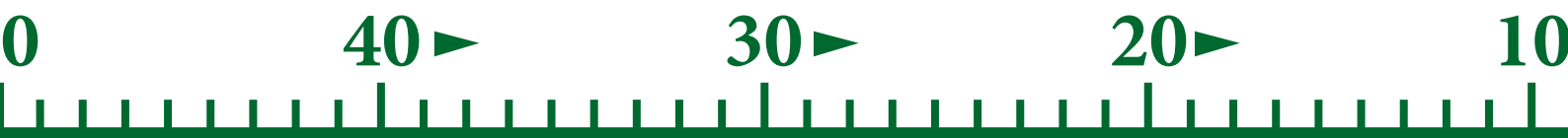
Nous mettons à profit tant les moyens de communications éprouvés que les nouveaux médias.

SOMMAIRE

L'association	4
L'offre	5
Objectif	5
Entrée en matière	6
Qu'est-ce que le Flag football	7
Programmes à option	8
1 ^{re} option	8
2 ^e option	8
3 ^e option	9
Entraînements ouverts pour écoliers	10
Step in practice	10
Organisation	10
Sources/informations	11
Horaires des entraînements de l'équipe	11


**Individual commitment to a group effort
 - that is what makes a team work,
 a company work, a society work,
 a civilization work.**


Vince Lombardi
 «Pro Football Hall of Fame» Coach



L'ASSOCIATION

L'association American Football Club Bienna Jets a été fondée suite à la fusion des Bienna Bulls (1982) et des Grenchen Cowboys.

Le club est la deuxième plus ancienne organisation membre de l'Association Suisse de Football Américain (SAFV) et évolue dans le championnat national avec les équipes suivantes : 1^{re} équipe hommes, juniors U19 et

juniors U16. Le club se compose de plus de 100 membres actifs, dont environ la moitié d'entre eux sont des juniors âgés de 13 à 19 ans. Les matchs à domicile se déroulent sur le terrain de sport des Marais de Mâche.



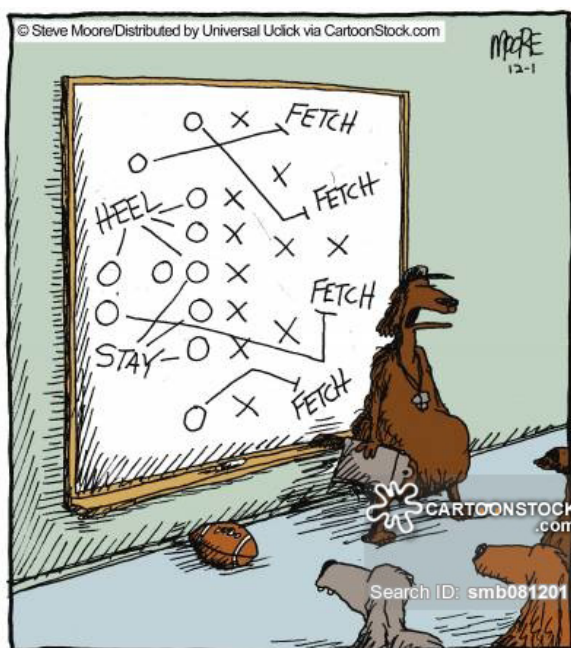
Photo: Équipe LNB, saison 2018



Photo: Équipe U19, saison 2018

L'OFFRE

Avec le programme « School meets American Football », nous aimerions présenter et établir notre sport dans les écoles régionales et montrer aux responsables et enseignants sportifs comment un nouveau sport peut être intégré dans des leçons d'éducation physique avec des moyens simples. A cette fin, nous offrons un soutien sous la forme d'entraîneurs formés issus de nos équipes d'encadrement, qui assurent des leçons individuelles en classe, peuvent collaborer à la planification et offrir leur soutien aux enseignants pour répondre aux questions.



"Any questions?"

OBJECTIF

Notre objectif est de rendre le football américain aussi naturel que le foot, l'unihockey, le volley-ball et autres sports lors de la planification des cours dans les écoles, les lycées et les universités.



Photo : ligne latérale, équipe des U19

De manière générale, notre but est d'ancrer les Bienna Jets et le football américain dans l'esprit des seelandais. En outre, nous espérons également attirer des nouveaux membres actifs et des spectateurs.

ENTRÉE EN MATIÈRE

Étant donné que le football américain est un sport de contact, nous sommes particulièrement soucieux d'offrir une entrée en matière minutieuse dans cette discipline. Aussi, en guise d'introduction, nous recommandons le format du Flag football.

Le Flag football a l'avantage de pouvoir être pratiqué par les filles et les garçons. Ceci peut s'avérer être également important si l'éducation physique se déroule dans des classes mixtes. La version sans contact du football américain traditionnel est donc aussi très appropriée pour apprendre à connaître les aspects techniques ainsi que les règles plutôt complexes du football américain de manière simplifiée.



Photo: Entraînement en groupe OSZ Nidau, été 2017

QU'EST-CE QUE LE FLAG FOOTBALL?

Le Flag football (ou flag [drapeau] en abrégé) est une variante du football américain. C'est pourquoi les règles sont pratiquement les mêmes mais à la grande différence que le contact physique n'est pas autorisé. De ce fait, hommes et femmes peuvent former une équipe ensemble.

Le match se déroule avec 5 joueurs par équipe sur le terrain. Comme dans le football américain, le ballon ovale (ellipsoïde de rotation allongé) doit être porté dans la Endzone (zone d'en-but) de l'adversaire. Pour ce faire, on utilise soit des actions de courses ou de passes. Pendant qu'une équipe attaque, l'autre équipe se défend. L'équipe attaquante (Offense) a un certain nombre de tentatives à disposition pour transporter le

ballon dans la zone d'en-but adverse. Si l'Offense réussit, elle inscrit un Touchdown (toucher) et marque six points. Après un Touchdown, le droit d'attaque change de camp. Avant une action, le quarterback indique à l'équipe la prochaine action de jeu.

Le Flag Football doit son nom aux drapeaux portés à la ceinture (voir photo à gauche). S'ils sont arrachés par l'adversaire, la partie est arrêtée à cet endroit. Tirer le drapeau revient au même que le contact corporel dans le football américain. Le Flag Football se caractérise en particulier par la vitesse, la technique de course et le contrôle du ballon lors du lancer et de la réception.

(source: <https://flag-coaching.info>)



OPTIONS DU PROGRAMME

1^{re} option

Le personnel entraîneur des Bienna Jets organise **une leçon individuelle** de Flag Football de 90 minutes dans le cadre d'un cours d'éducation physique et sportive pour une classe.



Photo: Entraînement d'essai hiver 2017

Condition:

- 10–15 participants (âgés d'au moins 13 ans)
- gymnase ou pelouse

Article livré:

- la documentation nécessaire à la planification autonome de la leçon

2^e option

Le personnel entraîneur des Bienna Jets organise **une leçon de groupe** de Flag Football de 90 minutes dans le cadre d'un cours d'éducation physique et sportive.



Photo: entraînement d'essai hiver 2017

Condition:

- 15–25 participants (âgés d'au moins 13 ans)
- lieu: terrain de sport des Marais de Mâche à Bienne ou sur toute autre infrastructure similaire sur le complexe scolaire

Article livré:

- la documentation nécessaire à la planification autonome de la leçon

Bonus:

- remise d'un set de Flag Football lors d'une participation à partir de 20 élèves.

3^e option

Le personnel entraîneur des Bienna Jets organise **une leçon de groupe** de 90 minutes de Tackling Football (football de contact) avec équipement.



Photo: entraînement d'essai ouvert, été 2017

Condition:

- 10–15 participants (âgés d'au moins 13 ans)
- lieu: terrain de sport du Marais de Mâche

Article livré:

- la documentation nécessaire à la planification autonome de la leçon.



*Die Schuhe unterscheiden sich von Position zu Position. Auch die Handschuhe sind individuell (Ballfänger = Grip-Funktion, kontaktbezogene Positionen = Schutzfunktion), gewisse Spieler empfinden Handschuhe aber auch als störend.
Für gewisse Positionen ist auch ein Rippenschutz empfehlenswert.
Ausserdem sind für die Extremitäten eine Vielzahl an weiteren Schutzartikeln erhältlich (Oberarmeschützer, Unterarmeschützer, Handgelenkschützer, Fussgelenk-Support, etc.)*

ENTRAÎNEMENTS OUVERTS POUR ÉCOLIERS

Entraînements pour adolescents qui veulent se faire une idée du football américain.

Âge: 13–19 ans

Lieu: Terrain de sport du Marais de Mâche,
Rue de Scholl 30, Bienne-Mâche

Rendez-vous à: 14h00

Entraînement: 14h30 – 16h30

Équipement: tenue de sport habituelle

calendrier:

Août: mercredi 15 août 2018

Septembre: mercredi 12 septembre 2018

STEP IN PRACTICE

Avant l'entraînement de l'équipe des U19, tu as la possibilité d'évaluer ton aptitude au football. Tu pourras ensuite avoir ta première session d'entraînement avec l'équipe des juniors.

Âge: 13–19 ans

Lieu: Terrain de sport du Marais de Mâche,
Rue de Scholl 30, Bienne-Mâche

Rendez-vous à: 18h15

Entraînement: 18h30 – 19h15

Jour d'entraînement: chaque mercredi d'avril à
septembre

Équipement: tenue de sport habituelle

ORGANISATION

Direction administrative:

Harald Stadler

Directeur sportif

tk@biennajets.com

Direction performance sportive:

Stefan Werner

Head-Coach NLB

headcoach@biennajets.com

SOURCES ET INFORMATIONS

Liens:

Schweizerischer American Football Verband (SAFV)
www.safv.ch

American Football Club Bienna Jets (AFC Bienna Jets)
www.biennajets.com

www.wolfbosse.de/Flag (modules de formation Flag)

www.bufata-spowi.de

ÉLABORATION DES SÉQUENCES DE LEÇONS:

www.wolfbosse.de/Flag

www.bufata-spowi.de

LITTÉRATURE:

Meier, G. (2000). That's American Football. Stuttgart: Pietsch Verlag.

Youth Super Sports (Hrsg.) (2002). Coaching YMCA Rookies Flag Football. Champaign: Human Kinetics.

Football américain – Les fondamentaux (Broché), Michael Groisne

www.stephane.lambert.lr.free.fr/documentation/football_americaain.pdf

www.footballcanada.com/wp-content/uploads/2015/01/french-playbook-pages-1-10.pdf

www.ddec53.fr/wp-content/uploads/2014/10/Le-flag-foot.pdf

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Team U16

Âge: 13–15 ans

Lieu: Terrain de sport, Marais de Mâche,
Rue de Scholl 30, Bienna Mâche

Entraînement: 19h00 – 21h00

Jours: mercredi / vendredi

Équipement: tenue de sport habituelle

Team U19

Âge: 15–19 ans

Lieu: Terrain de sport, Marais de Mâche,
Rue de Scholl 30, Bienna Mâche

Entraînement: 19h00 – 21h00

Jours: mercredi / vendredi

Équipement: tenue de sport habituelle

IMPRESSIONS DE NOS U16 ET U19



Web: www.biennajets.com

Instagram: www.instagram.com/afcbiennajets

Facebook: www.facebook.com/AFCBiennaJets

Auteur: Harald Stadler

Conception/réalisation: Three Dots Design
www.threedots.ch

THREE DOTS 