

FICHE TECHNIQUE



Montréal
2026

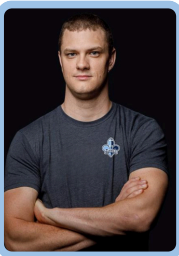
Mise à jours : 6 mars 2026





Directeur Technique

Alexis Labonté
alabonte@football.qc.ca



Coordonnateur développement du sport

Sébastien Ouellette
souellette@football.qc.ca



Coordonnateur Flag Football

Rich Lachance
rlachance@football.qc.ca



Communication

Clara Montulet
cmontulet@football.qc.ca



Administration

Isabelle Boisvert
iboisvert@football.qc.ca

Toutes les informations importantes seront transmises
aux entraîneurs via WhatsApp.

Rejoignez le groupe



TABLE DES MATIÈRES

LE TOURNOI

AFFILIATION

LIEU

INSCRIPTION

STRUCTURE

ÉQUIPEMENTS

RÈGLEMENTS

ALIGNEMENTS

HORAIRE

VÉRIFICATION

AUTRES

Présenté par



COUPE FOOTBALL QUÉBEC | 2E ÉDITION

La Coupe Football Québec vise à offrir aux équipes et aux athlètes de la province une occasion de compétitionner dans un environnement structuré, stimulant et rassembleur. Cet événement permet de réunir les différentes régions du Québec autour d'un tournoi mettant en valeur le développement des joueurs, la progression des équipes et l'esprit sportif.

La Coupe Football Québec constitue également une étape importante de préparation pour les équipes associées au Programme d'Excellence de Football Québec, en offrant un contexte de compétition favorisant l'évaluation et le développement des athlètes en vue des événements provinciaux et nationaux. Elle marque aussi le lancement de la saison et du processus annuel d'affiliation des équipes et organisations au sein de la fédération.

Dans le cadre de cette édition, Football Québec souhaite également souligner la contribution exceptionnelle de François Bougie, un bâtisseur du flag football québécois.

“Les équipes championnes des catégories collégiales et universitaires se verront décerner le Trophée François Bougie.”



AFFILIATION

Tous les joueurs et entraîneurs participant à la Coupe du Québec doivent être membres de Football Québec au **plus tard 10 jours avant l'événement**. Tout participant non affilié dans les délais ne sera pas autorisé à prendre part à l'événement.

Le lien d'affiliation individuelle des membres sera disponible à partir du **1er avril 2026**.
L'affiliation 2026-2027 est au coût de 30\$+ tx et est valide jusqu'au 31 mars 2027.

** Inclut l'affiliation à Football Canada.*

POURQUOI MON ORGANISATION DOIT-ELLE S'AFFILIER ?

L'affiliation permet de faire partie du réseau officiel du football et du flag football au Québec. Elle permet d'assurer un environnement sécuritaire, structuré et reconnu pour les athlètes, les entraîneurs et les organisations.

Elle permet aussi à Football Québec de soutenir le développement du sport à travers la province et d'offrir des ressources aux organisations locales.

EST-CE OBLIGATOIRE DE S'AFFILIER ?

Pour participer aux programmes, aux événements et aux compétitions sanctionnés par Football Québec et Football Canada, l'affiliation est requise.

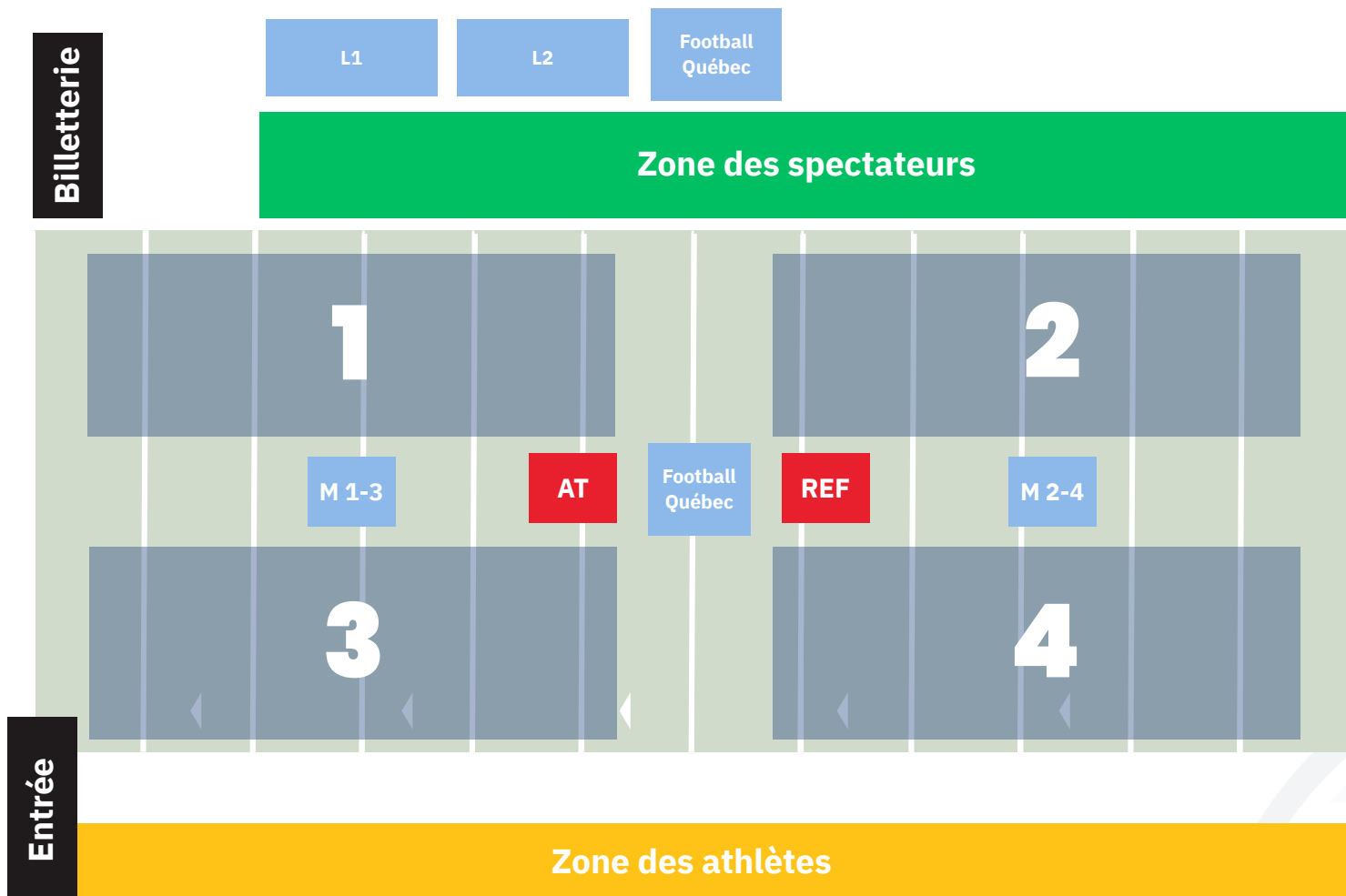
Elle permet également aux organisations de bénéficier des protections, des ressources et du soutien offerts par la fédération.

À QUOI SERT LE MONTANT D'AFFILIATION ?

Les frais d'affiliation contribuent à soutenir :

- le développement du football et du flag football au Québec
- la formation des entraîneurs
- les programmes de développement pour les athlètes
- les ressources et outils offerts aux organisations
- la gestion des assurances et du sport sécuritaire
- l'organisation des événements et programmes provinciaux





Consignes – Zones et Sécurité

Pour assurer la sécurité de tous et le bon déroulement du tournoi :

- Des zones clairement délimitées ont été mises en place autour des terrains.
- Aucun spectateur n'est autorisé à se trouver dans les zones réservées aux athlètes, incluant :
 - zones des athlètes
 - les zones techniques et opérationnelles (HQ Football Québec)
- Les spectateurs doivent demeurer dans les espaces désignés à cet effet en tout temps.
- Toute personne non autorisée se trouvant dans une zone restreinte pourra être invitée à quitter immédiatement pour des raisons de sécurité.

Merci de respecter ces consignes afin d'assurer un environnement sécuritaire et agréable pour tous les participants.

ADMISSIBILITÉ

| DIVISION | DATE DE NAISSANCE/CONDITIONS | ÂGE ATTEINT EN 2026 |
|---------------|---|---------------------|
| Universitaire | Être inscrites comme étudiante à temps plein à la session de septembre 2025 et/ou janvier 2026. | - |
| Collégial D2 | Être inscrites comme étudiante à temps plein à la session de septembre 2025 et/ou janvier 2026. | - |
| Collégial D3 | Être inscrites comme étudiante à temps plein à la session de septembre 2025 et/ou janvier 2026. | - |
| MU21 * | 2006-2007-2008 | 18-19-20 ans |
| MU19 ** | 2008-2009 | 17-18 ans |
| MU18 | 2009-2010 | 16-17 ans |
| MU16 | 2011-2012 | 14-15 ans |
| MU14 | 2013-2014 | 12-13 ans |

*La catégorie MU21 est consacrée au masculin seulement.

**La catégorie MU19 est consacrée au féminin seulement.

ORGANISATION HORS-PROVINCE

En plus de respecter les conditions d'admissibilité, les joueurs doivent être membres en règle de Football Canada ainsi que de leur organisation sportive provinciale (OSP) respective.



JOURNÉE DE COMPÉTITION

| DIVISION | Féminin | Masculin |
|---------------|---------------------|---------------------|
| Universitaire | Samedi - 18 avril | - |
| Collégial D2 | Samedi - 18 avril | - |
| Collégial D3 | Samedi - 18 avril | - |
| MU21 | - | Dimanche - 19 avril |
| MU19 | Dimanche - 19 avril | - |
| MU18 | Samedi - 18 avril | Dimanche - 19 avril |
| MU16 | Samedi - 18 avril | Dimanche - 19 avril |
| MU14 | Samedi - 18 avril | Dimanche - 19 avril |



STRUCTURE DE COMPÉTITION

Ce tournoi fonctionne selon un format d'inscription ouverte, sans limite du nombre d'équipes par catégorie. Par conséquent, la structure finale de la compétition sera déterminée une fois la période d'inscription terminée.

Le format du tournoi (par exemple : pool, ronde préliminaire, croisements ou séries éliminatoires) sera établi en fonction du nombre total d'équipes inscrites dans chaque catégorie.

Le comité organisateur veillera à mettre en place une structure de compétition permettant un déroulement équitable et un nombre approprié de matchs pour les équipes participantes, tout en respectant l'horaire de l'événement et la disponibilité des terrains.

L'horaire officiel, la composition des groupes et le format des séries éliminatoires seront communiqués aux équipes une fois que toutes les inscriptions et les alignements auront été reçus et validés.



FORMAT DE COMPÉTITION

Round Robin

- Match de 18 minutes
- 1 temps-mort par équipe, par match
- Pro-clock appliqué (à partir de 1:00 restante)

Séries éliminatoires

- Match de 18 minutes
- 1 temps-mort par équipe, par match
- Pro-clock appliqué (à partir de 1:00 restante)

Règle du pro-clock

- Le pro-clock ne s'applique pas lorsque l'écart de pointage est de **17 points ou plus**

PROLONGATION

Round Robin

- Aucun bris d'égalité.

Séries éliminatoires

- Pile-ou-face pour déterminer l'ordre. (A,B,B,A)
- Duel de convertis (1 tentative chacun).
- Aucune allocation de temps mort.
- L'équipe qui marque le plus remporte.

Victoire = 2 pts

Défaite = 0 pts

Égalité = 1 pt

**Un forfait = défaite 21-0*

BRIS D'ÉGALITÉ

1. Total de victoires
2. Face à face
3. Points contre
4. Différentiel
5. Pile ou face

Dans l'éventualité d'une double ou triple égalité, la règle du RSEQ sera appliquée.



ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Chandail

Toutes les équipes doivent porter des chandails identiques.

a. Si les deux équipes portent des chandails de couleurs similaires, le gagnant du tirage au sort aura l'option de changer de chandail, à moins qu'une équipe accepte de changer ses couleurs.

Short/Pantalon

Les shorts/pantalons ne doivent pas avoir de poches.

Flag

Les équipes doivent apporter leurs propres flags de type "suction" pour le tournoi.

a. Les shorts ne doivent pas être de couleur similaire aux "flags" de l'équipe.

| COULEURS DE SHORT | COULEURS DE FLAG AUTORISÉES * | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| NOIR | | | N/A | | | N/A | | | |
| BLANC | | N/A | | | | | | N/A | |
| BLEU | | | N/A | N/A | | N/A | | | |
| VERT | | | | | | | | | N/A |
| ROUGE | N/A | | | | N/A | | N/A | | |
| JAUNE | | N/A | | | N/A | | | N/A | |

* Toute palette de couleurs non mentionnée dans la grille devra être approuvée par Football Québec avant l'événement. Football Québec et/ou les officiels se réservent le droit d'exiger un changement d'équipement ou le retrait d'un uniforme non conforme. Une équipe incapable de se conformer au règlement pourrait se voir refuser la participation au match jusqu'à correction de la situation.



BALLON

Les équipes doivent apporter leurs propres ballons.

- a. Les ballons de match seront vérifiés par les officiels lors de l'inspection de l'équipement.
- b. Les marques et formats approuvés se trouvent dans le tableau ci-dessous :

| Divisions | Ballon féminin | | | Ballon masculin | | |
|--------------------------------------|----------------|--------|-------|-----------------|--------|-------|
| | WILSON | NIKE | ROUGE | WILSON | NIKE | ROUGE |
| MU 21 | - | - | - | OFFICIAL | SIZE 9 | CF-18 |
| Collégial & Universitaire | YOUTH | SIZE 8 | CF-14 | - | - | - |
| MU18 | YOUTH | SIZE 8 | CF-14 | OFFICIAL | SIZE 9 | CF-18 |
| MU16 | YOUTH | SIZE 8 | CF-14 | YOUTH | SIZE 8 | CF-14 |
| MU14 | JUNIOR | SIZE 7 | CF-12 | YOUTH | SIZE 8 | CF-14 |

****Les ballons de type Shrumz synthétique et/ou cuir sont interdits.***

ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

Tous les joueurs doivent porter correctement un protège-dents en tout temps pendant le jeu. Aucune exception n'est permise.

- a. Les appareils dentaires amovibles de type Invisalign ou autres aligneurs dentaires ne sont pas considérés comme des protège-dents et ne remplacent pas l'obligation d'en porter un. Les joueurs utilisant ce type d'appareil doivent également porter un protège-dents approuvé pendant les matchs.
- b. Les couvre-chefs souples, y compris les couvre-chefs religieux qui sont solidement attachés et ne contiennent pas de métal ni de plastique dur pouvant être dangereux pour les participants, sont autorisés.

RÈGLES DE JEU

Le livre de règlements de l'IFAF sera appliqué pour tous les événements de flag football de Football Québec en 2026. Toutefois, considérant la transition récente vers les règlements internationaux, certains amendements ou ajustements pourraient être apportés afin de s'adapter à la réalité du contexte québécois et canadien. Toute modification applicable sera communiquée aux équipes avant le début de la compétition.

RÈGLEMENTS



QUELQUES COMPARAISON IFAF VS FC 2026

| Catégorie de règle | IFAF (2023) | Football Canada (2026) |
|---|--|--|
| Série d'essais | 4 essais pour franchir la ligne du centre du terrain; 4 essais pour marquer. | 3 essais pour franchir la ligne médiane; 3 essais pour marquer. |
| Blitz (pression sur le quart-arrière) | Signal manuel requis : Un blitzeur doit lever clairement une main au-dessus de sa tête pendant au moins la dernière seconde avant le snap afin d'établir son droit de passage. Limite : Maximum de 2 blitzeurs par jeu. | Aucun signal manuel requis : Tout joueur aligné à 7 verges ou plus de la ligne de mêlée peut effectuer un blitz. Trajectoire libre : Un rusher aligné à moins de 2 verges du bean bag des 7 verges a droit à une trajectoire directe et libre vers le quart-arrière. |
| Motion | Un seul joueur peut être en motion au moment du snap (sans attaquer la ligne de mêlée). | N'importe quel nombre de joueurs peut être en motion dans n'importe quelle direction au moment du snap. |
| Chronomètre de passe | 7 secondes (strict) : Si le temps expire et que le ballon est toujours en possession du quart-arrière, le jeu est immédiatement mort. Perte d'essai à la ligne de mêlée. Aucune pénalité de verges. | 7 secondes (souple) : Si le bras du quart-arrière est en mouvement vers l'avant lorsque les 7 secondes expirent, le jeu est autorisé à se poursuivre. Si le jeu est arrêté, une pénalité de 5 verges est appliquée. |
| Interférence de passe défensive | Pénalité de 10 verges à partir du point de base + premier essai automatique. Un contact est requis (le fait de masquer la vision est permis). | Pénalité appliquée au point de la faute + premier essai automatique. Aucun contact n'est requis (le fait de masquer la vision n'est pas permis). |
| Échappés / Perte de ballon | Si le joueur ayant échappé le ballon ou un adversaire en reprend possession avant que le ballon ne devienne mort, le jeu se poursuit. Ainsi, un joueur défensif peut "attraper" un ballon échappé par un porteur de ballon et en obtenir la possession. | Il n'y a pas de fumbles : si un porteur de ballon perd la possession du ballon et que celui-ci touche le sol, le jeu est immédiatement sifflé mort et le ballon est placé à l'endroit où le joueur a perdu la possession. |
| DFautes de ballon mort (après un point marqué) | Les fautes commises après un touché sont appliquées lors de la transformation. | Option : L'équipe non fautive peut choisir d'appliquer la pénalité sur la transformation OU sur la prochaine possession (début de la prochaine séquence offensive). |
| Tirage au sort | Le gagnant du tirage choisit : Attaque/Défense OU le côté du terrain. Le perdant choisit l'option restante. 2e demie : Les équipes changent de côté; l'équipe qui a commencé en défense reçoit le ballon. Les équipes changent automatiquement de côté à la mi-temps. | Le gagnant du tirage au sort choisit : commencer avec le ballon, le côté du terrain ou différer son choix. 2e demie : Le perdant du tirage (ou l'équipe qui a différé) obtient le choix. Les équipes ne changent pas automatiquement de côté à la mi-temps. Cela dépend des décisions prises lors du tirage au sort. |
| Règle de clémence | Écart de 30 points : Le chronomètre devient continu si l'écart est de 30 points ou plus. | Écart de 25 points : En deuxième demie, le chronomètre devient continu si l'écart est de 25 points ou plus. |
| Dimensions du terrain (5 v 5) | 50 × 25 verges (avec des zones des buts de 10 verges). | Varie selon l'âge : U16 et moins : 40 × 25 verges. U18 et plus : 50 × 25 verges. |



ALIGNEMENTS

Les équipes doivent soumettre leur alignement, nom d'équipe et logo officiel au **plus tard le 12 avril 2026**. Aucun changement ne sera garanti après cette date.

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Il est possible d'inscrire jusqu'à 20 athlètes au tournoi. Cependant, une équipe peut avoir un maximum de 18 personnes sur sa liste d'alignement de match (3 staffs, 15 joueurs).

DOUBLE PARTICIPATION ET CONFLITS D'HORAIRE

Un athlète ne peut participer qu'au sein d'une seule équipe pendant le tournoi.

Dans le cas où un athlète agit également comme entraîneur d'une autre équipe, aucune modification à l'horaire ne pourra être demandée ou accordée pour accommoder cette situation.

ALIGNEMENTS



HORAIRE

L'horaire officiel sera publié une fois tous les alignements reçus et vérifiés. La diffusion est prévue entre le **13 et le 15 avril 2026**.

HORAIRE



Présenté par



LISTE DE VÉRIFICATION DES ENTRAÎNEURS

Avant le tournoi, assurez-vous que votre équipe respecte les éléments suivants :

Admissibilité des athlètes

- Tous les athlètes respectent les critères d'âge et de catégorie
- Tous les athlètes sont inscrits avec l'équipe

Affiliation

- Tous les joueurs sont affiliés à Football Québec
- Tous les entraîneurs sont affiliés à Football Québec
- Les affiliations ont été complétées dans les délais (*avant le 11 avril*)

Composition de l'équipe

- La liste de joueurs est complète et à jour (*avant le 12 avril*)
- Les numéros de chandails correspondent à la liste d'équipe
- Le nombre de joueurs respecte les règles du tournoi

Équipement et uniformes

- Les chandails doivent être entrés dans les shorts
- Les shorts sont sans poches
- La couleur des flags respecte la charte de contraste avec les shorts
- Tous les joueurs ont un protège-dents
- Les ballons sont conformes

Règlements

- Les règlements du tournoi ont été lus et compris

Rencontre et suivi technique

- Rejoindre le groupe de discussion What's app
- Participation à la rencontre technique (*prévu 15 ou 16 avril*)



THÉRAPEUTE

Un thérapeute du sport certifié sera présent sur place tout au long de l'événement pour offrir des soins de premiers secours, des évaluations rapides. En cas de blessure majeure, le thérapeute assurera la prise en charge initiale avant le transfert vers les services médicaux appropriés.

VESTIAIRES

Il n'y a pas de vestiaires accessibles sur le site. Les équipes et participants doivent donc prévoir s'habiller et se préparer avant leur arrivée au centre sportif. Nous suggérons d'apporter une bouteille d'eau réutilisable, des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, ainsi qu'un sac pour le rangement des effets personnels. Aucune douche ni espace sécurisé pour le dépôt du matériel ne sera disponible sur place.

STATIONNEMENT

Un stationnement est disponible à proximité immédiate du centre sportif. Cependant, le nombre de places est limité, particulièrement lors des heures de pointe et pendant les matchs ou cliniques. Nous recommandons aux participants et aux visiteurs de prévoir du temps supplémentaire pour se stationner ou d'envisager le covoiturage afin de faciliter l'accès au site. Des espaces supplémentaires pourraient être disponibles dans les rues avoisinantes, mais veuillez respecter la signalisation municipale en vigueur.



F O O T  B A L L