

Livre des règlements

2026



Copyrights Flag Football Joliette

1. Section 1 – Procédure

1.1. Processus d'avant-match

- 1.1.1. Une défaite par forfait est inscrite sur la feuille de pointage comme étant une défaite de 0-28.
- 1.1.2. Les parties débutent à l'heure inscrite sur l'horaire. Aucun temps d'échauffement n'est prévu sur le terrain.
- 1.1.3. Les capitaines doivent être présents et à la disposition des officiels cinq minutes avant le début de la partie. si les capitaines d'une équipe ne sont pas disponibles au moment où l'officiel est prêt à faire le tirage, le choix des options sera alors accordé à l'équipe dont les capitaines sont disponibles.

1.2. Disponibilité des équipes

- 1.2.1. Les équipes doivent être disponibles avec un minimum de 5 joueurs, pour débiter la partie à l'heure exacte du début du match. Si une équipe n'est pas disponible pour le début de la partie, l'arbitre peut décider, selon son jugement si la partie doit être annulée ou non.
- 1.2.2. Si les deux équipes ne sont pas prêtes à commencer la partie au moment déterminé par l'officiel, les deux équipes se voient immédiatement attribuer une défaite par forfait.

1.3. Tirage et Uniformes

- 1.3.1. Le choix, lors du tirage, revient à l'équipe qui reçoit. Le capitaine de l'équipe qui gagne ce tirage doit opter pour l'option d'utiliser son choix en première demie ou de le reporter en deuxième demie.
- 1.3.2. Ensuite, les choix possibles sont : Choisir l'attaque, choisir la défense ou choisir un côté de terrain. À chaque demie, lorsqu'un capitaine utilise son choix, l'autre capitaine doit faire un choix pour l'élément restant. Exemple, Capitaine A remporte le tirage et choisit de reporter son choix en 2^e demie. Donc le capitaine B a le choix en 1^{ère} demie et il choisit de commencer en attaque. Le capitaine A choisit donc le côté de terrain qu'il veut. 2^e demie, Capitaine A utilise son choix et décide de commencer en attaque. Capitaine B choisit donc le côté de terrain qu'il veut.
- 1.3.3. Si les deux équipes ont des chandails de même couleur, l'équipe qui ne possède pas de chandail d'équipe uniformisé ou dont certains joueurs n'ont pas un chandail d'équipe devra automatiquement porter les dossards. Si les deux équipes ont un chandail d'équipe ou n'ont pas de chandails d'équipes, les visiteurs devront porter les dossards.
- 1.3.4. Il est interdit de porter des shorts/cuissards ou pantalons qui sont de la même couleur que les flags (blanc). Les shorts ou pantalons qui comportent une large bande blanche verticale sur le côté et qui peuvent camoufler légèrement les flags blancs sont interdits.
- 1.3.5. Il est interdit de porter des shorts/pantalons avec des poches ouvertes. Les poches zippés sont tolérées.

1.4. Nombre de joueurs

- 1.4.1. Une équipe doit avoir un minimum de cinq joueurs pour débiter une partie. Si l'équipe n'a pas le minimum de joueurs, elle se voit attribuer une défaite par forfait.

- 1.4.2. Si un joueur est blessé ou expulsé, l'équipe peut tout de même poursuivre en ayant moins de cinq joueurs.

1.5. Positionnement de ballon

- 1.5.1. La ligne initiale de positionnement de ballon est déterminée comme étant la ligne de 10 verges à partir de la zone des buts.
- 1.5.2. Lorsque le porteur de ballon se fait retirer ses flags, sort en touche ou essaie de marquer un touché, l'emplacement de fin de jeu est déterminé selon où se situe le ballon au moment où l'action se termine, peu importe où les pieds ou les hanches se situent.

1.6. Temps de jeu

- 1.6.1. Le temps de jeu total est de 44 minutes et de 10 jeux supplémentaires. Ce temps de jeu est divisé en deux, soit deux demies de 22 minutes et de cinq jeux supplémentaires chacune.
- 1.6.2. Il y a une pause de trois minutes entre chaque demié.
- 1.6.3. Le temps est continu et il ne peut être arrêté que par un temps d'arrêt ou un arrêt de l'arbitre.
- 1.6.4. Lors de la période des 5 derniers jeux du match, si une équipe tire de l'arrière par plus de 14 points, le match prend fin immédiatement et les 5 derniers jeux n'ont pas lieu.
- 1.6.5. Lorsque le temps réglementaire se termine, l'arbitre appelle les 5 jeux aussitôt, à part si l'équipe offensive est en cours de caucus et/ou que les arbitres ont déjà placé le cône du rusher.

1.7. Temps d'arrêt

- 1.6.1. Chaque équipe dispose de deux temps d'arrêt de 30 secondes pour la partie. À la suite d'un temps d'arrêt, le temps redémarre à la mise en jeu du ballon, excepté pour la situation décrite au point 1.6.2.
- 1.6.2. Si un temps d'arrêt est pris à la suite d'un touché (ou avant un botté court), le temps redémarre seulement au prochain jeu offensif qui suit le converti ou le botté court.
- 1.6.3. Les officiels peuvent prendre des temps d'arrêt techniques pour toutes les situations où ils le jugent nécessaire. Ces temps d'arrêt ne sont pas chargés aux équipes.

1.8. Déroulement de match

- 1.7.1. L'arbitre en chef signalera, pour chaque demié, un avertissement signifiant qu'il ne reste que deux minutes ou moins avant les cinq jeux.
- 1.7.2. Lorsque les cinq jeux sont joués, l'arbitre en chef signale la fin de la demié ou de la partie.
- 1.7.3. L'acceptation d'une pénalité de ballon en jeu qui implique une reprise d'essais ne compte pas comme un jeu dans les cinq derniers jeux.
- 1.7.4. Un converti ne compte pas comme un jeu dans les cinq derniers jeux, ni un botté court.
- 1.7.5. Un dégagement (punt) compte pour un jeu dans les cinq derniers jeux.

1.9. Ballon mort

- 1.9.1. Un ballon est déclaré mort lorsqu'il tombe à l'extérieur du terrain sans être attrapé. Le résultat du jeu est une passe incomplète.
- 1.9.2. Le ballon est déclaré mort dès qu'il touche à un officiel. Le résultat du jeu est une passe incomplète.
- 1.9.3. Un ballon est déclaré mort s'il frappe une partie de l'édifice : toit, mur, rideau, plancher, etc. Le résultat du jeu est une passe incomplète.
- 1.9.4. Le ballon est déclaré mort si les flags du porteur sont retirés ou s'il est touché alors qu'il n'est plus en possession de ses flags.
- 1.9.5. Le ballon est déclaré mort si une passe avant n'est pas complétée. Le résultat du jeu est une passe incomplète.
- 1.9.6. Le ballon est déclaré mort s'il est échappé et touche le sol après qu'un joueur en aie eu le contrôle. Le jeu est comptabilisé et il reprendra à l'essai suivant au point où il a touché le sol (ou au point d'échappé si le ballon est échappé vers l'avant). Si le porteur du ballon échappe par lui-même le ballon en courant ou tente une passe (latérale ou autre) et que le ballon est attrapé par l'équipe adverse avant qu'il ne tombe au sol, il s'agira d'un revirement. Si le porteur de ballon échappe suite à un contact avec un joueur défensif, il ne s'agira pas d'un revirement même si l'équipe adverse attrape le ballon avant qu'il ne touche au sol.
- 1.9.7. Un ballon est déclaré mort s'il est échappé au sol.
- 1.9.8. Un ballon est déclaré mort lorsqu'un officiel siffle. S'il s'agit d'un sifflet rapide, le règlement 4.6 s'applique.
- 1.9.9. Un ballon est déclaré mort si le porteur du ballon tombe au sol à l'extérieur du terrain.
- 1.9.10. Un ballon est déclaré mort dès qu'une pénalité avec essai continu est appelée.
- 1.9.11. Un ballon est déclaré mort si le joueur qui en a la possession se retrouve au sol et est touché par un adversaire. Toutefois, s'il n'est pas touché, il peut se relever et continuer sa progression. Un joueur avec un genou ou toute autre partie du corps excepté la main libre est considéré comme étant au sol.
- 1.9.12. Un ballon est déclaré mort lorsque le porteur du ballon saute vers l'avant, plonge vers l'avant, ou roule/rampe alors qu'il est au sol, dans le but d'obtenir des verges supplémentaires.

1.10. Touché

- 1.10.1. Un touché compte pour six points et est immédiatement suivi d'une tentative de convertir.
- 1.10.2. Pour qu'un touché soit accordé, un bout du ballon doit au minimum toucher à la ligne des buts avant que le porteur de ballon soit déflaggé. Dans le cas d'une passe captée dans la zone des buts, le receveur doit être en contrôle ferme du ballon avec un pied au sol dans la zone des buts, avant que toute autre partie de son corps ne touche au sol à l'extérieur de la zone des buts.
- 1.10.3. Lorsqu'un joueur marque un touché, l'officiel le signal immédiatement pour arrêter le jeu.

1.11. Converti

- 1.11.1 Après avoir marqué un touché, l'équipe a le choix de tenter un converti d'un point de la ligne de cinq verges ou de deux points de la ligne de dix verges. Elle peut aussi tenter un botté court si elle possède encore un temps d'arrêt en banque.
- 1.11.2 La « zone sans course » (red zone) est applicable lors d'une tentative de converti d'un point seulement.
- 1.11.3 Si l'équipe défensive intercepte la tentative de converti, elle a l'opportunité de ramener le ballon jusqu'à la zone de but adverse. Si le ballon est ramené jusqu'à la zone de but adverse, l'équipe qui a intercepté le ballon est créditée d'un nombre de points équivalent à la tentative de converti. Si une pénalité survient sur un retour d'interception de converti, la pénalité sera appliquée sur la possession qui suit. S'il s'agit d'un cas de 'last man back', les points seront toutefois accordés.
- 1.11.4 L'équipe qui est à la défense peut toujours concéder le converti de 2 points afin de revenir plus rapidement à l'offensive. L'équipe offensive peut aussi toujours décliner l'option de faire son converti en se voyant attribuer 0 point.

1.12. Touché de sûreté

- 1.12.1 Si un ballon est échappé, ou s'il y a une mauvaise remise de l'équipe offensive qui atterrit dans sa zone de but, le jeu s'arrête et l'équipe défensive se voit accorder un touché de sûreté (2 points).
- 1.12.2 Si le porteur de ballon se retrouve dans sa propre zone de but et que ses flags sont retirés, si un bout du ballon se retrouve sur ou à l'intérieur de la ligne des buts, un touché de sûreté sera accordé (2 points).
- 1.12.3 Si un joueur, protège ses flags en possession du ballon dans la zone de buts, un touché de sûreté sera accordé (2 points).
- 1.12.4 Si le quart arrière ou tous autres joueurs agissant comme passeur, se débarrassent du ballon dans la zone de but intentionnellement, un touché de sûreté sera accordé (2 points).
- 1.12.5 Si le porteur de ballon sort à l'extérieur du terrain à l'intérieur de sa zone de but, un touché de sûreté (2 points) sera accordé.

2. Section 2 – Offensive

2.1. Formation et 'snap'

- 2.1.1 Outre le centre, il n'y a pas de minimum de receveur qui doivent être alignés sur la ligne.
- 2.1.2 De sa position au sol, le centre doit remettre le ballon vers l'arrière, entre ses jambes dans un mouvement continu. Si le centre ne remet pas le ballon vers l'arrière entre ses jambes, il sera pénalisé pour procédure

illégale. Le snap doit aussi franchir un minimum de 5 verges. Si le quart réceptionne le snap à l'intérieur du 5 verges, il s'agit également d'une procédure illégale.

- 2.2.3. Un joueur qui n'est pas en possession du ballon et qui perd ses flags durant le jeu demeure éligible pour compléter une passe ou toute action normalement permise. L'adversaire n'a alors qu'à le toucher au moment où il est en possession du ballon pour mettre un terme au jeu.
- 2.2.4 Les receveurs ne peuvent pas attaquer la ligne de mêlée (motion vers l'avant) avant la remise. Ils peuvent se déplacer de gauche à droite et aussi vers l'arrière en tout temps.
- 2.2.5 Lors du snap, si le ballon touche le sol, le jeu sera déclaré mort au point où le ballon touche le sol. Si l'arbitre juge que le snap a été attrapé au même moment qu'il a touché au sol (50/50), le jeu pourra se poursuivre.

2.2. Passe

- 2.2.1. Tous les joueurs sont éligibles pour recevoir une passe, y compris le passeur s'il a remis le ballon à un autre joueur derrière la ligne de mêlée.
- 2.2.2. Une passe avant et un jeu de passe sont deux choses différentes. Une passe avant doit simplement être lancée vers l'avant. Après une passe avant (qu'elle franchisse la ligne de mêlée ou non), aucune autre remise ou passes ne seront possible. On appelle un jeu de passe tout jeu dont le ballon est lancé et franchit la ligne de mêlée dans les airs. Si une passe avant est captée derrière la ligne de mêlée, il s'agira d'un jeu de course.
- 2.2.3. Une équipe ne peut lancer deux passes avant, derrière la ligne de mêlée sur le même jeu. Le résultat est une perte d'essai au point d'infraction de la deuxième remise ou option.
- 2.2.4. Si le joueur ayant possession du ballon franchit la ligne de mêlée, il ne peut revenir derrière celle-ci pour effectuer une passe. Le résultat est une perte d'essai ou option au 4ième essai, perte de possession
- 2.2.5. Une passe lancée à l'extérieur du terrain ou au sol sans receveur à proximité dans le but d'éviter une perte de terrain sera appelée comme une tentative pour se débarrasser du ballon. Le ballon est déclaré mort au point où le passeur s'est débarrassé du ballon avec continuité des essais.
- 2.2.6. Un attrapé est complété lorsque le joueur stop fermement la rotation du ballon et qu'il a un pied au sol de façon stable. Si un joueur lui fait ensuite perdre le ballon suite à un contact physique ou contact sur le ballon, le catch demeure. Toutefois si un joueur plonge ou tombe en attrapant le ballon, il doit survivre au contact avec le sol en possession du ballon.
- 2.2.7. Si le passeur échappe le ballon alors qu'il tente une passe et que cette échappée se fait alors que le bras a un mouvement vers l'avant, le ballon sera déclaré mort au moment où il touche le sol et la passe sera déclarée incomplète.
- 2.2.8. Les passes latérales ne sont pas permises lorsque la ligne de mêlée est franchie ou qu'une passe avant a été effectuée. Le ballon est déclaré mort dès que le coéquipier d'un joueur qui a effectué une passe latérale touche le ballon. Si un adversaire intercepte le ballon, le jeu se poursuivra jusqu'à ce qu'une situation de ballon mort se produise.
- 2.2.9 Le receveur doit avoir 1 pieds à l'intérieur du terrain en contrôle du ballon pour considérer la passe captée.

- 2.2.10 Si un joueur perd le ballon suite à un contact avec un adversaire ou avec le sol et qu'il a démontré en avoir eu le contrôle, la passe sera considérée comme étant complétée. Toute tentative de déloger le ballon des mains ou faire perdre le ballon au porteur de ballon constitue une infraction de contact illégal sur le défenseur. En aucun cas, un changement de possession peut survenir sur un 'fumble' causé par un adversaire, volontaire ou non. Si le porteur échappe lui-même le ballon ou tente une latérale, et que ce ballon est attrapé par l'adversaire avant qu'il ne touche au sol, il y a aura changement de possession.
- 2.2.11 Jeux de passe volontairement 'tippé' vers l'avant. Si un joueur 'tip' de façon volontaire le ballon vers l'avant pour allonger une passe et que ce ballon est capté, le catch sera bon mais le ballon reviendra au point du premier contact avec le joueur offensif. Le même jeu s'applique si un joueur se tippe le ballon à lui-même, le catch sera bon, mais s'il est déflaggé durant le processus, le ballon reviendra au point où le déflag a été effectuée et non au point où le joueur a pris contrôle du ballon.

2.3. Course

- 2.3.1. Aucune course n'est possible à l'intérieur de la « zone sans course » (red zone). Si le porteur du ballon effectue une course alors que la « zone sans course » a été appelée par l'arbitre en chef, le ballon sera déclaré mort immédiatement lorsque le porteur franchit la ligne de mêlée et l'essai sera perdu.
- 2.3.2. Une équipe ne peut effectuer deux courses consécutives lors d'une même séquence à l'attaque sauf s'il s'agit d'un touché suivi d'un converti de deux points. Le résultat de deux courses consécutives est une perte d'essai.
- 2.3.3. Lorsque le porteur de ballon utilise des coéquipiers pour bloquer l'adversaire, de tels coéquipiers ne doivent pas être pénalisés pour obstruction sauf s'ils se déplacent de leur position sur le terrain ou utilisent un de leurs membres pour gêner l'adversaire. Si tel est le cas, le joueur sera pénalisé comme un bloc illégal.
- 2.3.4. Une remise avant du passeur à un autre joueur est considérée comme une passe avant.

2.4. Pénalités offensives

Hors-jeu : Si un joueur offensif franchit la ligne de mêlée avant la mise en jeu, une pénalité de procédure illégale sera appliquée. La pénalité est appelée aussitôt que le joueur franchit la ligne de mêlée et le jeu n'a pas lieu.

Protection de flags : les joueurs ne peuvent pas protéger leurs flags de quelque façon que ce soit. L'utilisation des mains, des coudes ou du ballon pour empêcher ses flags d'être retirés est illégale entraîne une pénalité de 5 verges au point d'infraction.

Bloc : Se positionner de façon à empêcher un joueur adverse de retirer les flags d'un coéquipier est illégal. Lorsqu'un joueur attrape le ballon ou débute une course en possession de celui-ci, ses coéquipiers sont supposés s'immobiliser ou se retirer de la zone où se déroule l'action, et ce, sans causer d'interférence à un joueur adverse. Participation illégale : une participation illégale est le résultat d'une action sur le ballon après que le joueur ait quitté le terrain lors du jeu en cours. Ainsi, un receveur de passe touchant à l'extérieur du terrain lors de son tracé ne peut revenir dans le terrain pour compléter la passe. La passe sera déclarée incomplète et l'essai perdu.

Interférence : une interférence offensive résulte en une pénalité de 5 verges pour l'offensive ainsi qu'une perte d'essais.

Contact illégal : un contact illégal est une pénalité de 5 verges à partir de la ligne de mêlée et une perte d'essais. Un receveur qui pousse un joueur défensif pour se créer plus d'espace pour se démarquer est un contact illégal. Un 'pick play' est aussi considéré comme un contact illégal si un receveur fait contact volontairement sur un joueur défensif qui tente de couvrir un autre receveur, et ce même si le receveur fautif est dans le processus de courir son tracé.

Intentional Grounding: Il s'agit d'une faute intentionnelle si un passeur, confronté à une perte de distance imminente en raison de la pression de la défense, lance une passe en avant sans possibilité réelle de la compléter. Une chance réaliste de compléter est définie comme une passe lancée dans la direction d'un receveur éligible à l'origine. Le résultat de la pénalité est une perte d'essai ainsi qu'une perte de distance au lieu de l'infraction.

Passage en force : Un passage en force est appelé lorsque le porteur du ballon entre en contact avec un joueur défensif ayant déjà établi sa position fermement. La pénalité encourue est une perte de 5 verges du point d'infraction et l'essai est comptabilisé. Tout joueur offensif a le devoir d'éviter les joueurs défensifs qui ont fermement ancré leur 2 pieds et sont immobiles au moins 1 seconde avant l'impact. Si le joueur défensif est en déplacement au moment de l'impact, la responsabilité du contact revient au joueur défensif et une pénalité pourrait être appelée contre lui selon le jugement de l'arbitre. Un joueur offensif qui tente une manœuvre comme un 'spin' un 'dip' ou une extension du ballon vers l'avant, et qui entre en contact avec un joueur défensif qui avait établi sa position commet aussi un passage en force.

Delay of game : Une équipe dispose de 20 secondes pour mettre le ballon en jeu après que l'arbitre siffle ou que les poches soient repositionnées. L'arbitre doit avertir l'offensive adverse lorsqu'il ne leur reste que 10 secondes. Si l'offensive ne met pas le ballon en jeu après le 20 secondes, l'arbitre siffle une pénalité de 'delay of game'. L'offensive recule de 5 verges et reprend l'essai.

3. Section 3 – Défensive

3.1. Positionnement

3.1.1. Les joueurs défensifs doivent être à 1 verge ou plus devant les receveurs adverses. Un joueur défensif doit se positionner au minimum à 3 verges devant le centre offensif ou à 1 verge de côté et une 1 verge de profondeur par rapport au centre. N'importe quel manquement à ces règles entraîne un hors-jeu défensif.

3.2. Rusher

3.2.1. N'importe quel joueur positionné à la ligne du rusher (cette ligne est à 7 verges de la ligne de mêlée et elle est marquée par les officiels avant le début de chaque jeu), ou plus loin lors de la mise en jeu peut agir à titre de rusher.

3.2.2. Le rusher a droit à une ligne directe (corridor d'immunité) sur le joueur adverse qui touche en premier le ballon, et ce, même si celui-ci se déplace à gauche ou à droite de sa position de base. Si le rusher se déplace à plus d'une verge de largeur par rapport au centre, il perd son corridor d'immunité.

- 3.2.3. Tous les joueurs défensifs situés entre la ligne de mêlée et la ligne du rusher doivent attendre qu'un coéquipier positionné à la ligne du rusher, ou plus loin par rapport à la ligne de mêlée, franchisse la ligne de mêlée avant de la franchir eux-mêmes. Si un joueur défensif positionné entre la ligne de mêlée et la ligne du rusher franchit la ligne de mêlée avant un coéquipier positionné à la ligne du rusher ou plus loin, il sera pénalisé pour un hors-jeu.
- 3.2.4. Pour avoir droit à un corridor d'immunité, le rusher doit être clairement identifiable. Outre sa position par rapport au centre offensif, il doit respecter sa position par rapport à la ligne du poursuiveur. Seul l'arbitre en chef peut déterminer si un rusher est clairement identifiable. S'il ne l'est pas, il n'a pas droit à son corridor d'immunité.
- 3.2.5. Le rush est hors-jeu s'il débute sa course à moins de 7 verges de la ligne de mêlée ou s'il commence sa course à partir de la ligne de 7 verges avant la mise en jeu du ballon et qu'il franchit la ligne de mêlée. S'il commence sa course trop près de la ligne de mêlée ou trop tôt, il peut retourner à la ligne de 7 verges et ensuite franchir la ligne de mêlée, sans être hors-jeu. Le rusher ne devient donc hors-jeu que lorsqu'il franchit la ligne de mêlée.
- 3.2.6. Les contacts physiques avec le passeur sont pénalisés; soit contact ou rudesse sur le passeur selon l'interprétation de l'arbitre.
- 3.2.7. Un sack du quart se produit lorsque le ballon est encore dans la main du QB et que son flag est retiré complètement. Le fait que le mouvement de lancer le ballon soit commencé ou non ne change rien. Si c'est trop serré selon le jugement de l'arbitre (50/50), l'avantage ira au QB. Un sack peut aussi être attribué si le Qb protège ses flags ou se débarrasse du ballon illégalement.

3.3. Interception

- 3.3.1. Après une interception, le joueur ayant le ballon en sa possession peut poursuivre le jeu jusqu'à ce que ses flags soient retirés ou qu'il soit touché au sol.

3.4. Pénalités défensives

Hors-jeu : Si un joueur défensif franchit la ligne de mêlée avant la mise en jeu, une pénalité de 5 verges sera appliquée.

Retenu : un joueur défensif a ralenti le porteur de ballon en s'agrippant à son uniforme ou son corps dans sa tentative de lui retirer ses flags. Une punition de 5 verges sera ajoutée à partir de la fin du jeu et donne un 1^{er} essai automatique.

Contact illégal : un contact illégal est une pénalité de 5 verges à partir de la ligne de mêlée, premier essai automatique.

Arrêt illégal : Tout moyen délibéré et illégal par un joueur de ralentir ou arrêter le mouvement vers l'avant du porteur de ballon avant de lui enlever ses flags. Une punition de 5 verges et 1^{er} essai sauf si l'arbitre juge que le porteur du ballon aurait marqué sans cet arrêt illégal, le touché sera accordé. Une demie ne peut pas se terminer par une punition d'arrêt illégal.

Interférence : une interférence défensive qui survient à plus de 5 verges de la ligne de mêlée sera appliquée au point d'infraction et si elle est commise à moins de 5 verges de la ligne de mêlée, elle sera appliquée comme une pénalité de 5 verges. Une interférence défensive donne toujours un premier essai à l'équipe offensive et ce, peu importe que la distance nécessaire pour l'obtenir ait été franchie ou non. Une interférence peut ne pas être signalée si la passe est jugée insaisissable. Une interférence qui survient dans la zone de but sera reprise à la ligne de 1 verge de la zone de but.

Contact sur le quart : Tout contact significatif sur le quart arrière avant ou après qu'il lance entraîne une pénalité de 5 verges et 1^{er} jeu automatique. Si le contact est intentionnel ou jugé dangereux par l'arbitre, celui-ci peut décerner une pénalité de rudesse.

4. Section 4 – Pénalités et Suspensions

4.1. Rudesse

Une pénalité de 15 verges pour rudesse peut, selon l'arbitre, être additionnée à toute autre pénalité si le geste commis est suffisamment grave. Elle entraîne une expulsion pour 5 jeux. Un converti ne compte pas pour un jeu.

4.2. Rudesse extrême

N'importe quel contact intentionnel sur un adversaire ou officiel sera pénalisé comme une rudesse extrême. Ceci inclut les coups de tête, de poings, de coudes, d'épaules, de pieds, etc. Elle entraîne automatiquement l'expulsion du joueur fautif et une punition de 15 verges contre l'équipe de ce joueur.

4.3. Conduite antisportive

L'utilisation d'un langage obscène, insultant ou sarcastique, de même qu'un geste inadéquat envers un adversaire, un arbitre ou un spectateur dans la pratique de l'activité sportive entraînera une pénalité pour conduite antisportive et selon le jugement de l'arbitre, l'expulsion de la partie. Ceci inclut la projection du ballon au sol, vers un adversaire ou un arbitre, un botté de ballon, le retardement volontaire d'une partie ou le contact sur un officiel. Pénalité de 15 verges et le joueur doit sortir du terrain pour 5 jeux.

4.4. Expulsion

Un officiel a l'autorité de retirer un joueur d'une partie et de l'expulser du terrain si ce dernier maintient une conduite répréhensible après son retrait. Le comité de discipline devra, par la suite, déterminer si une suspension plus sévère s'applique. Une pénalité pour conduite antisportive combinée à une pénalité de rudesse ou deux pénalités pour conduite antisportive au même joueur dans la même partie peuvent amener à l'expulsion du joueur fautif. Cette option est laissée à la discrétion de l'arbitre en chef. Deux pénalités de rudesse au même joueur dans la même partie provoqueront l'expulsion automatique du joueur fautif.

4.5. Suspension

Une suspension peut être décernée à un joueur expulsé d'une partie si celui-ci a commis un geste susceptible de blesser un adversaire ou a utilisé un langage inapproprié envers un adversaire ou un officiel.

4.6. Sifflet trop rapide

Dans le cas où un sifflet arrête le jeu alors que celui-ci aurait dû se poursuivre, l'arbitre en chef évaluera la situation et disposera de 2 options.

1^{ère} option : ignorer le sifflet et conserver la finalité du jeu, s'il juge que le sifflet n'a rien changé au résultat du jeu.

Exemple : Un arbitre siffle trop rapidement en pensant qu'un joueur défensif a déflaggé le joueur offensif à la ligne de 2, mais le joueur a marqué et le fait que l'arbitre a sifflé un peu trop tôt n'a eu aucun impact sur le jeu. L'arbitre pourrait accorder le touché dans cette situation.

2^e option : il proposera une solution à l'équipe la plus pénalisée par cet arrêt inopportun. Les choix seront la reprise de l'essai ou l'acceptation de la conclusion du jeu tel qu'il s'est terminé au moment du sifflet.

5. Section 5 – Situations générales

5.1. Passage en force

Un joueur en possession du ballon ne peut forcer le passage pour gagner des verges supplémentaires. Tout joueur défensif ayant établi sa position devant un joueur offensif doit être évité. Le porteur du ballon entrant en contact avec un joueur défensif ayant établi sa position sera pénalisé. L'inverse est aussi vrai. Un joueur défensif en mouvement ne peut se servir de son corps pour empêcher un adversaire de passer. Une pénalité de 5 verges s'appliquera.

5.2. Plongeon

Aucun plongeon dans le but de gagner des verges supplémentaires n'est permis. Un joueur peut plonger pour attraper ou intercepter le ballon ou pour retirer les flags d'un adversaire.

5.3. Saut vers l'avant

Un saut dans le but de gagner des verges est interdit. Le porteur du ballon doit toujours avoir un pied au sol lorsqu'il est en progression vers l'avant. Les pieds du porteur de ballon qui effectue une rotation sur lui-même peuvent quitter le sol.

5.4 'Last man back'

Si une pénalité défensive survient alors que le joueur offensif s'en va marquer un touché ou un converti et qu'il ne reste clairement qu'un seul joueur à battre, l'arbitre a l'option d'accorder les points en utilisant la clause du 'Last man back'. La situation doit être hors de tout doute et demeure à la discrétion de l'arbitre. Un last man back ne peut pas être appelé si un jeu offensif débute en zone offensive, il doit s'agir d'un long jeu offensif ou d'un revirement défensif.

6. Section 6 – Prolongation

6.1. Saison régulière

Il n'y a pas de prolongation dans les parties régulières de saison.

6.2 Séries éliminatoires

Dans les séries éliminatoires, si le pointage est égal à la fin du temps de jeu régulier, les équipes joueront en prolongation.

6.3. Déroulement de la prolongation

6.3.1 Avant la prolongation, l'arbitre en chef rencontre les capitaines de chaque équipe pour effectuer le tirage au sort. La formule de prolongation est un 'tir de barrage de convertis'. Chaque équipe dispose de 3 essais et sont libres de choisir les convertis de 1 ou 2 points. Chaque équipe tire à tour de rôle sous la formule serpente A-B-B-A-A-B, et l'équipe qui termine avec le plus de points au total après ses 3 essais remporte la prolongation. Si les deux équipes sont à égalité après 3 rondes, une ronde supplémentaire sera ajoutée jusqu'à temps qu'un vainqueur survienne.

6.3.2. Une équipe qui intercepte le ballon à l'opportunité de le ramener pour marquer un converti de marque équivalente à la tentative de converti.

6.3.3. Aucun temps d'arrêt n'est accordé en prolongation.

7. Section 7 – Éligibilité des joueurs

7.1. Documents

Pour qu'un joueur puisse jouer une partie, il doit préalablement avoir signé les documents requis par le paradministration de Flag Football Joliette.

7.2. Feuille d'alignement

Pour qu'un joueur puisse jouer la partie, son nom doit être enregistré dans l'alignement. Les nouveaux joueurs d'une équipe doivent se présenter pour inscrire leurs noms sur l'alignement avant de jouer. Un joueur doit être présent avant le premier jeu de la 2^e demie pour participer à la partie.

7.3. Responsable d'équipe (Capitaine)

Le responsable d'équipe est responsable du comportement des joueurs de son équipe, qu'il soit présent ou non. C'est à lui de veiller à ce que la conduite de ses joueurs soit conforme à la politique de la ligue. Il doit s'assurer que les décisions des membres constituants et des officiels, qui sont sans appel, soient respectées par ses joueurs. S'il est absent lors d'une partie, il a le devoir de désigner des capitaines qui agiront en son nom.

7.4. Blessure

Un joueur ayant subi une blessure pouvant entraîner des conséquences sérieuses peut être exclu de la partie suite à la décision d'un officiel.

7.4.1. Un joueur qui a subi une blessure où il y a un saignement sera retiré de la partie jusqu'au moment où ce saignement ne représentera plus un risque pour les autres joueurs.

7.4.2. Un joueur manquant des parties en raison d'une blessure peut être considéré comme présent aux parties de son équipe s'il est présent dans la zone de banc de son équipe pour la durée du match. Pour motiver une absence, seulement une preuve du médecin pour une fracture ou une opération sera admissible.

7.5. Éligibilité aux séries éliminatoires

Pour qu'un joueur soit éligible à une participation aux séries éliminatoires, il doit avoir disputé au moins 3 parties lors de la saison avec l'équipe avec laquelle il souhaite y participer.

7.6. Substitut

7.6.1 Une équipe peut utiliser n'importe qui n'appartenant pas à une autre équipe de sa division pour combler des postes dans son équipe tant et aussi longtemps que le cap total des cotes est respecté.

7.6.2 Un joueur appartient à la première équipe avec laquelle il a joué en saison. Si ensuite il veut aller jouer avec une autre équipe de la même division il doit donner son release à son équipe actuelle en l'avertissant au préalable. Ensuite le joueur ne peut pas retourner avec son équipe originale durant la saison. Si une équipe (B) fait jouer un joueur qui appartient à une autre équipe (A) de la division sans que le joueur ait donnée son release au préalable à A, l'équipe B perdra le match par défaut pour alignement illégal.

7.7. Substitut en séries

7.7.1 Remplacement du QB. Il est possible à tout moment de remplacer son QB absent pour un match de série par un Qb qui n'a pas joué le minimum de 3 matchs dans la saison. Le remplaçant doit remplir les 2 conditions suivantes : 1) Le remplaçant doit avoir une cote de Qb et Défensive inférieure au QB qu'il remplace 2) La ligue

doit juger que le remplaçant est moins fort en tant que QB et en défensive que le joueur qu'il remplace et cela doit être hors de tout doute.

- 7.7.2 Remplacement de joueur. Si une équipe n'a pas le nombre minimum de joueur requis pour jouer de 6 joueurs (minimum 3 filles dans le mixte), l'équipe est autorisée à prendre des remplaçants qui n'ont pas joué le nombre de matchs minimum pour participer aux séries afin d'atteindre le minimum de joueur de 6 et/ou 3 filles. Le remplaçant doit remplir les 2 conditions suivantes : 1) Le remplaçant doit avoir une cote offensive et défensive inférieure au joueur qu'il remplace 2) La ligue doit juger que le remplaçant est moins fort tant en offensive qu'en défensive que le joueur qu'il remplace et cela doit être hors de tout doute.

Note : L'objectif de cette règle est seulement d'offrir un match équitable et de ne pas pénaliser une équipe en cas d'imprévu majeur durant les séries. C'est pourquoi la ligue s'assure que le ou les remplaçants sont de calibres plus faibles que les joueurs qu'ils remplacent, afin de ne pas donner un avantage. Il reste que c'est le devoir des équipes de s'assurer de faire jouer 3 matchs à leurs joueurs remplaçant durant la saison pour qu'ils soient éligibles en séries.

8. Section 8 – Équipement

8.1. Flags

- 8.1.1. Chaque équipe doit posséder ses flags.
- 8.1.2. La ceinture doit être la ceinture officielle de FFJ dans le but de garantir une uniformité.
- 8.1.3. Les flags doivent être remis à son propriétaire lorsqu'ils sont retirés par un joueur. Si un joueur projette les flags au sol, il pourrait être pénalisé pour ne pas avoir redonné les flags à son adversaire.
- 8.1.4. Si un joueur porte un autre morceau d'équipement à la hauteur de la taille, exemple un livre de jeu, un gant ou une serviette, le joueur sera considéré déflaggé si l'adversaire lui retire cette autre pièce d'équipement au lieu d'attraper un flag.
- 8.1.5. Aucune pièce d'équipement ne peut être attaché de façon fixe à la ceinture de flag, y compris un livre de jeu ou wristband. Tout doit être retirable. Il est donc permis de mettre un livre de jeu ou une serviette dans ses shorts, mais interdit de les attacher à la ceinture de sorte qu'un joueur ne peut pas les retirer.
- 8.1.6. Si la ceinture de flag tourne durant le jeu, l'arbitre peut siffler à tout moment s'il juge que cela a procurer un avantage au porteur du ballon. Ce règlement est à la discrétion de l'arbitre. Si l'arbitre juge que la ceinture n'a pas assez tourné ou que cela n'a eu aucun impact sur le résultat du jeu, il peut laisser le jeu se poursuivre.

8.2. Chandail

- 8.2.1. Tous les joueurs d'une même équipe doivent porter un chandail de la même couleur.
- 8.2.2. Les joueurs doivent avoir un numéro dans leur dos ou à l'avant de leur chandail sans quoi, ils ne recevront aucune statistique.
- 8.2.3. Si un joueur ne met pas son chandail dans ses short et laisse dépasser son chandail sous sa ceinture de flag. L'arbitre pourrait ne pas appeler de pénalité pour avoir retenu si un joueur défensif empoigne le chandail sous la ceinture de flag.

8.3. Short

8.3.1 Les shorts ne peuvent pas être de la même couleur que les flag (blanc). Les shorts ne doivent pas posséder de poches à moins qu'ils soient fermées avec une fermeture éclair. Aucun joueur ne peut jouer en sous-vêtements.

8.4. Souliers

Seules les chaussures de course avec des semelles en caoutchouc ou avec des crampons moulés ou vissés sont autorisées. Les crampons métalliques sont interdits.

8.5. Autres

8.5.1. Aucun équipement dur ne peut être porté sur la tête (casquette, casque, etc.).

8.5.2. Aucun bijou n'est permis sur le terrain. Les boucles d'oreilles discrètes et autres petits piercings sont à la discrétion de l'arbitre. Le fait qu'un arbitre autorise une boucle d'oreille à un mach ne garantit pas qu'il sera nécessairement autorisé par l'arbitre du match suivant.

8.6. Ballons

8.6.1 Divisions masculines : Le seul ballon autorisé est un ballon de taille officielle.

8.6.2 Divisions mixtes : le ballon doit au minimum être de taille TDY.

9. Section 9 – Règlements spécifiques à la division Mixte

9.1. Alignements

9.1.1 Une équipe peut utiliser un maximum de 3 hommes sur le terrain en tout temps. L'équipe peut donc jouer un match avec seulement 5 joueurs en autant qu'elle n'emploie pas plus que 3 hommes sur le jeu.

9.2 Premier essai

9.2.1 Le format de jeu est 4 essais 10 verges, mais l'équipe offensive doit absolument compléter une passe avant à une fille ou par une fille pour obtenir un premier essai. La passe doit être un jeu de passe, c'est-à-dire que la passe franchit la ligne de mêlée dans les airs.

9.2.2 Une course d'une fille ne compte pas comme un jeu de fille pour donner un 1^{er} essai.

10. Section 10 – Règlements spécifiques au botté court

10.1.1. Chaque équipe dispose d'un seul botté court par match

10.2.2 L'utilisation du botté court entraîne la perte d'un temps d'arrêt. Par conséquent, l'équipe qui veut utiliser son botté court doit être en possession d'un temps d'arrêt pour le faire et perdrons donc un temps d'arrêt pour le faire.

10.2.3 L'utilisation du botté court doit se faire après un touché. L'équipe qui vient de marquer doit refuser son droit de faire son converti et signaler à l'arbitre de procéder à son botté court.

10.2.4 Lorsque l'équipe signale à l'arbitre son intention de faire le botté court, l'arbitre arrête le temps comme sur un temps d'arrêt. Le temps repart lorsque le ballon lève sur le prochain jeu offensif, pas sur la tentative de botté court.

10.2.5 Le botté court consiste à donner un seul jeu à l'offensive de sa ligne de 5 verges pour atteindre la ligne de mi-terrain. Si l'offensive réussit à atteindre la mi-terrain sur le botté court, ils peuvent conserver le ballon et obtenir un 1^{er} essai au point du ballon mort. Il est possible de marquer un touché sur le jeu du botté court.

10.2.6 Si l'équipe ne réussit pas son botté court. L'autre équipe reprendra le ballon au point du ballon mort. Il est aussi possible pour la défensive de marquer un touché défensif ou un safety sur le botté court.

10.2.7 Toute pénalité de la défensive qui entraîne un premier essai du delà de la ligne de mi-terrain donne automatiquement le 1^{er} essai à l'offensive. Si une pénalité sur la défensive ne donne pas l'atteinte de la ligne de mi-terrain, l'offensive peut refaire sa tentative du nouvel emplacement après la pénalité.

10.2.8 Comme le botté court remplace un converti, il ne compte pas pour un jeu. Il est donc techniquement possible de marquer 2 touchés en utilisant 1 seul jeu dans la période des 5 derniers jeu restant au match.

11. Section 11 – Règlements spécifiques au 5v5

Les règlements ci-dessous prennent avantage sur les règlements énumérés plus haut dans les sections de 6v6. Outre les règlements ci-dessous, les règlements 6v6 s'appliquent.

11.1 Dimension du terrain

Le terrain est d'une largeur de 50 verges de longueur x 25 verges de largeur.

11.2 Premier jeu

Les séquences offensives débutent à la ligne de 5. L'offensive dispose de 4 essais pour atteindre la ligne du centre et ensuite 4 autres essais pour marquer. Si les verges ne sont pas gagnés, l'offensive adverse reprend le ballon à sa ligne de 5. Le seul moment où un ballon n'est pas remis au 5, c'est lorsque la défense fait une interception. Dans ce cas-ci, l'offensive reprend le ballon au point où le jeu est mort. Il n'y a donc pas d'option de dégagement en 5v5.

11.3 Snap

11.3.1 Le centre peut remettre le ballon à n'importe quel joueur, peu importe où le joueur est positionné sur le terrain, en autant qu'il soit derrière la ligne de mêlée. La remise doit être effectuée d'un mouvement continu et franc, sans quoi une pénalité pour procédure illégale sera appelée. La remise ne doit pas nécessairement être faite entre les jambes.

11.3.2 Les bad snap n'entraînent pas de perte de verges. Il s'agit seulement d'une perte d'essais. En cas de latérale ou remise échappée, il y aura perte de verges, le jeu sera mort au point où le ballon a été lancé et non reçu.

11.4 Course

Le joueur qui reçoit la remise du centre n'est pas autorisé à courir directement avec le ballon en dépassant la ligne de mêlée. Pour qu'un jeu de course puisse survenir, une remise ou passe latérale doit être effectuée au préalable à un autre joueur. Après ceci, tous les joueurs sont autorisés à courir et franchir la ligne de mêlée, y compris le joueur qui a reçu le ballon en premier advenant qu'il recevrait une autre latérale. En cas de non respect, une pénalité pour course illégale s'applique et ce sera pert d'essai au point de la ligne de mêlée.

11.5 Rusher

Le rusher doit lever sa main pour obtenir une ligne directe protégée vers le QB, peu importe où le qb se déplace après la remise initiale. Une seule personne peut lever sa main à chaque jeu et ce joueur peut être placé à n'importe où sur le terrain, en autant qu'il soit à minimum 7 verges de la ligne de mêlée.

11.6 Shot clock

Le joueur qui reçoit la remise du centre possède 7 secondes pour se débarrasser du ballon. S'il a encore le ballon après 7 secondes, le jeu est mort et il s'agit d'une perte d'essais. L'arbitre doit donner un décompte pour les 3 dernières secondes au minimum.

11.7 Division mixte

Aucune passe à la fille n'est nécessaire pour obtenir un premier jeu.

Récapitulatif des pénalités et de leurs applications

Pénalités	Distance	Endroit d'application	Essai
Courses consécutives	0	Ligne de mêlée	Perte essai
Course dans la zone sans course	0	Ligne de mêlée	Perte essai
S'être débarrassé du ballon	= sack	Point d'infraction	Perte essai
Passe avant illégale	0	Ligne de mêlée	Perte essai
2 passes avant	0	Ligne de mêlée	Perte essai
Procédure illégale / hors-jeu off	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Hors-jeu défensif	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Delay of game	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Interférence offensive	5 vgs	Ligne de mêlée	Perte essai
Interférence défensive	5 vgs ou +	Point d'infraction	1er essai
Passage en force offensif	5 vgs	Point d'infraction	Perte essai
Arrêt illégal défensif	5 vgs	Point d'infraction	1er essai
Formation illégale	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Contact illégal défensif	5 vgs	Point Ballon mort	1er essai
Retrait de flag trop rapide	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Équipement illégal	5 vgs	Point Ballon mort	Reprise essai
Protection de flag	5 vgs	Point d'infraction	Perte essai
Sauter vers l'avant en course	5 vgs	Point d'infraction	Perte essai
Obstruction sur le rusher	5 vgs	Ligne de mêlée	Reprise essai
Conduite antisportive	15 vgs	Point Ballon mort	1er essai + 5 jeux out
Contact sur le passeur	5 vgs	Point Ballon mort	1er essai
Rudesse offensive	15 vgs	Point infraction	Continuité + 5 jeux out
Rudesse défensive	15 vgs	Point Ballon mort	1er essai + 5 jeux out

