



Règlements de ligue

Mis à jour : Avril 2026

Table des matières

Section 1 – Procédure	4
1.1. Processus d’avant-match	4
1.1.1. Forfait	4
1.1.2. Début de partie	4
1.1.3. Tirage	4
1.1.4. Disponibilité des équipes	5
1.2. Nombre de joueurs	5
1.2.1. Minimum de joueurs	5
1.2.2. Blessure	5
1.2.3. Maximum de joueurs	6
1.3. Éligibilité	6
1.3.1. Enregistrement	6
1.3.2. Responsabilité	6
1.3.3. Éligibilité aux séries éliminatoires	6
1.4. Remplaçants	7
1.4.1. Inscription <i>League Suite</i> et frais de participation	7
1.4.2. Intégrité divisionnelle	7
1.4.3. Nombre de joueurs	7
1.4.4. Responsabilité	8
1.5. Uniformes	8
1.5.1. Chandail	8
1.5.2. Shorts	8
1.5.3. Ceintures et flags	9
1.5.4. Crampons	9
1.5.5. Politique d’uniforme	9
1.6. Ballon de match	9
1.6.1. Ballons	9
Section 2 – Format de jeu	10
2.1. Terrain	10
2.1.1. Dimensions	10
2.1.2. Zone de buts	10
2.1.3. Zone sans courses	10
2.2. Temps de jeu	10
2.2.1. Chronomètre	10
2.2.2. Temps sur converti	11
2.2.3. Temps morts	11
2.2.4. Temps morts technique	11
2.3. Prolongation	11
2.3.1. Saison régulière	11
2.3.2. Séries éliminatoires	11
2.3.3. Déroulement de la prolongation	11

Section 3 – Règlements	12
3.1. Règlements	12
3.1.1. Livre de règlements	12
3.1.2. Amendements	12
3.1.3. Classement	12
3.1.4. Bris d'égalité.....	13

Section 1 – Procédure

1.1. Processus d'avant-match

1.1.1. Forfait

Une défaite par forfait est inscrite sur la feuille de pointage comme étant une défaite de 0-28.

1.1.2. Début de partie

Les parties débutent dix minutes après le temps inscrit à l'horaire. Ces dix minutes sont prévues comme temps d'échauffement sur le terrain.

1.1.3. Tirage

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 recevoir la décision ou faire le tirage, le choix des options sera alors accordé à l'équipe dont les capitaines sont disponibles.

1.1.3.A. Le choix revient à l'équipe à domicile en saison régulière. Le capitaine de l'équipe doit opter pour l'option d'utiliser son choix en première demie ou de le reporter en deuxième demie.

1.1.3.B. En séries éliminatoires, un tirage aura lieu afin de déterminer l'équipe possédant le premier choix.

1.1.3.C. 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. Par exemple, le capitaine A remporte le tirage et choisit de reporter son choix en deuxième 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. En deuxième demie, le capitaine A utilise son choix et décide de commencer en attaque. Le capitaine B choisit donc le côté de terrain qu'il veut.

1.1.4. Disponibilité des équipes

1.1.4.A. Les équipes doivent être disponibles 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 cette équipe se voit décernée une défaite par forfait.

1.1.4.B. 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.

1.2. Nombre de joueurs

1.2.1. Minimum de joueurs

Une équipe doit avoir un minimum de cinq joueurs pour débiter une partie. Si une équipe se retrouve sous le minimum de joueurs requis, elle se voit attribuer une défaite par forfait.

1.2.2. Blessure

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

1.2.3. Maximum de joueurs

Une équipe ne peut participer à un match avec plus de douze joueurs en uniforme. Au moment de la participation d'un treizième joueur lors de la même partie, l'équipe à tort se verra attribuer une défaite par forfait.

1.3. Éligibilité

1.3.1. Enregistrement

Pour qu'un joueur puisse jouer la partie, son nom doit être enregistré dans l'alignement. Un joueur doit être présent avant le premier jeu de la deuxième demie pour participer à la partie.

1.3.2. Responsabilité

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.

1.3.3. Éligibilité aux séries éliminatoires

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

1.4. Remplaçants

1.4.1. Inscription *League Suite* et frais de participation

1.4.1.A. Tout remplaçant devra d'abord être inscrit dans le système *League Suite*, puis devra ensuite couvrir un frais de 20\$ de participation pour chacun des matchs dans lesquels il participera.

1.4.1.B. Advenant la possibilité où un remplaçant participe à un match sans s'acquitter de son frais de participation, son équipe se verra attribuer une défaite par forfait.

1.4.2. Intégrité divisionnelle

Un membre de la LFQ ne peut pas remplacer dans une équipe faisant partie de la même division que son équipe originale.

1.4.3. Nombre de joueurs

1.4.3.A. Lorsqu'une équipe compte au moins dix joueurs dans son alignement, l'équipe adverse peut refuser un remplaçant qui porterait le nombre de joueurs à onze ou douze. La LFQ estime qu'une équipe de dix joueurs est suffisante et ne nécessite pas de joueurs supplémentaires.

1.4.3.B. Une exception sera faite si le quart-arrière d'une équipe est absent et que le joueur remplaçant occupe exclusivement le poste de

quart-arrière afin d'assurer la qualité de jeu dans la LFQ et de donner la chance aux membres à temps plein de jouer le plus possible leur position principale.

1.4.4. Responsabilité

La LFQ se déresponsabilise de tout accident ou blessure potentielle pouvant affecter un joueur remplaçant, puisque nos termes et conditions acceptées par le capitaine lors de la création de l'équipe s'applique également aux remplaçants.

1.5. Uniformes

1.5.1. Chandail

1.5.1.A. Tout joueur doit de porter un chandail numéroté dans le dos pendant un match. Il est la responsabilité du joueur de garder le même numéro d'un match à l'autre ou d'informer un marqueur si un changement a lieu.

1.5.1.B Les membres d'une même équipe doivent porter un chandail de la même couleur. Advenant un scénario où les deux équipes portent la même couleur de chandails, l'équipe visiteuse devra porter un chandail d'une autre couleur ou des dossards afin de permettre aux marqueurs de bien différencier les équipes.

1.5.2. Shorts

1.5.2.A. Seuls les shorts sans poches seront acceptés, sans exception. Les shorts avec des poches ou avec une fermeture éclair ne seront pas tolérés.

1.5.2.B. La couleur des shorts doit contraster la couleur des flags. Comme les flags LFQ sont de couleur rouge et blanche, nous demandons aux joueurs d'éviter ces deux couleurs dans le choix de leurs shorts.

1.5.3. Ceintures et flags

Seules les ceintures de flag officielles Flag Québec seront permises. Elles seront disponibles pour achat au coût de 20\$ par virement Interac seulement, au info@flagquebec.com

Question : FLAG

Réponse : QUÉBEC

1.5.4. Crampons

Les crampons métalliques sont interdits.

1.5.5. Politique d'uniforme

Dès 2027, la LFQ prévoit demander aux équipes de prévoir des uniformes officiels avec un fournisseur affilié à la ligue. Plus de détails à venir.

1.6. Ballon de match

1.6.1. Ballons

1.6.1.A. Dans la division masculine, les ballons de taille régulière (14-15oz) seront acceptés. Les ballons de cuire seront priorisé, tout autre ballon jugé raisonnable par un arbitre pourrait être accepté.

- 1.6.1.B.** Dans la division féminine, les ballons de taille *Youth* (12-13oz) seront acceptés. Les ballons de cuire seront priorisé, tout autre ballon jugé raisonnable par un arbitre pourrait être accepté.

Section 2 – Format de jeu

2.1. Terrain

2.1.1. Dimensions

Les dimensions du terrain sont de cinquante verges de longueur par vingt-cinq verges de largeur. La zone de buts est de dix verges de profondeur.

2.1.2. Zone de buts

Pour accommoder jusqu'à quatre parties en même temps sur un seul terrain de football, il est possible que les offensives attaquent tous le même côté de terrain pendant un même match, afin de pouvoir respecter la bonne profondeur de zone de buts.

2.1.3. Zone sans courses

Une zone d'interdiction de course se retrouve à partir de la ligne de cinq verges jusqu'à la zone de but. Advenant une pénalité déplaçant un ballon qui était originalement placé à l'intérieur de la zone de non-course jusqu'à l'extérieur de celle-ci, il sera tout de même interdit pour l'offensive d'effectuer une course.

2.2. Temps de jeu

2.2.1. Chronomètre

Chaque partie sera composée de deux demies de dix-neuf minutes en temps continu, suivi d'une minute en *Pro Clock* pour terminer chacune des demies. L'intermission à la demie d'un match sera d'une durée de deux minutes.

2.2.2. Temps sur converti

Aucun temps n'est écoulé sur un converti lors de la dernière minute de jeu d'une demie.

2.2.3. Temps morts

Un seul temps mort de trente secondes sera disponible pour la totalité du match.

2.2.4. Temps morts technique

À tout moment, les arbitres peuvent déclarer un temps mort technique qui ne sera pas chargé aux équipes, s'il juge que c'est nécessaire.

2.3. Prolongation

2.3.1. Saison régulière

En saison régulière, il n'y aura aucune prolongation. En cas d'égalité après deux demies, la partie se résultent en match nul pour les deux équipes.

2.3.2. Séries éliminatoires

En séries éliminatoires, une prolongation aura lieu afin de déterminer une équipe gagnante.

2.3.3. Déroulement de la prolongation

Avant la prolongation, l'arbitre en chef rencontre les capitaines de chaque équipe pour effectuer le tirage au sort. L'équipe gagnante pourra choisir de commencer à l'offensive ou à la défensive. Les équipes s'alterneront ensuite pour débiter à l'offensive à chaque ronde, advenant une nécessité de plusieurs rondes. La formule de prolongation sera le tir de barrage, une ronde à la fois.

Ronde 1 : Chaque équipe peut choisir si elle veut tenter un converti d'un point de la ligne de cinq verges, ou un converti de deux points à

partir de la ligne de dix verges. L'équipe avec le plus grand nombre de points emporte la partie.

Ex : Équipe A marque un converti de 1 point, ensuite équipe B réussit un converti de deux points, Équipe B gagne.

Ronde 2 : Advenant une égalité après la première ronde (les deux équipes ont marqué le même nombre de points ou n'ont pas réussi à marquer), les équipes se doivent de tenter un converti de deux points à partir de la ligne de 10 verges.

Ronde 3 : Répéter la formule de la ronde 2 jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.

Section 3 – Règlements

3.1. Règlements

3.1.1. Livre de règlements

La LFQ adopte le format de jeu 5v5 de l'IFAF ainsi que son livre de règlements

<https://americanfootball.sport/wp-content/uploads/2023/05/FlagRules2023.pdf>

3.1.2. Amendements

Les seuls amendements au livre de règlements de l'IFAF sont ceux mentionnés dans la section deux ci-haut.

3.1.3. Classement

Une victoire résulte en deux points au classement général, une défaite ne donne aucun point, alors qu'un match nul vaut un seul point. La valeur des points accumulés indiquera le positionnement des équipes au classement.

3.1.4. Bris d'égalité

En cas d'égalité au classement, les points suivants seront utilisés afin de départager les deux équipes, dans cet ordre :

1. Le nombre de victoire

Ex : Équipe A cumule 10 points (5 victoires, 1 défaite)
Équipe B cumule 10 points (4 victoires, 2 matchs nuls)
Équipe A se retrouve devant Équipe B au classement.

2. La fiche dans les affrontements entre les équipes à égalité

Ex : Un seul affrontement entre Équipe A et Équipe B, Équipe A l'emporte, Équipe A se retrouve devant au classement.

3. Le différentiel de points entre les équipes à égalité lors de leurs affrontements

Ex : Équipe A et Équipe B s'affronte deux fois, 1 victoire une défaite de chaque côté. Lors du premier affrontement, Équipe A l'emporte par un score de 12-0 (+12). Lors du deuxième affrontement, Équipe A subit le revers 6-12 (-6). Équipe A se retrouve donc avec un cumulatif de +6 pour les deux matchs, alors qu'Équipe B se retrouve avec un cumulatif de -6. Équipe A se retrouve devant au classement.

4. Le différentiel de points marqués total lors de la saison

Ex : Équipe A cumule 200 points pour et 100 points contre en saison régulière (+100). Équipe B cumule 220 points pour et 150 points contre (+70). Équipe A se retrouve devant au classement.

5. Total de points marqués en saison régulière

Ex : Équipe A marque 200 points en saisons régulières et Équipe B marque 190 points, Équipe A se retrouve devant au classement.

6. Tirage au hasard

Ex : Si après tous ces déterminants, deux équipes se retrouvent toujours à égalité, un tirage au hasard de style pile-ou-face sera fait en présence des deux capitaines afin de déterminer un gagnant.

Aide-mémoire

Système de pointage

- Touché = 6 points
- Converti de 5 verges = 1 point
- Converti de 10 verges = 2 points
- Touché défensif sur converti = 2 points
- Touché de sûreté = 2 points
- Touché de sûreté sur converti = 1 point

Positionnement du ballon

- À la ligne de 5 verges dans la propre zone de l'équipe offensive.
- Exception lors des retours d'interceptions, le ballon sera positionné à l'endroit où le ballon est arrêté.
- Si un joueur intercepte le ballon dans la zone de but adverse et qu'il est déflag dans la zone de but adverse sans avoir sorti de cette zone, le ballon sera repositionné à la ligne de 5 verges

Offensive


- Aucune limitation sur le positionnement des joueurs offensifs outre le centre (sur le ballon).
- Aucune motion vers l'avant n'est permise pendant la mise en jeu du ballon.
- Une seule motion horizontale ou vers l'arrière est permise pendant la mise en jeu du ballon.
- Une passe derrière la ligne de mêlée est considérée comme une course
- La première personne à recevoir une remise du centre ne peut pas courir de l'autre côté de la ligne de mêlée.
- Aucune latérale n'est permise lorsque la ligne de mêlée est traversée.

Défensive

- Le poursuiveur se trouve à 7 verges de la ligne de mêlée.

- Le poursuiveur à droit à un corridor de protection d'une verge de chaque côté du marquer de poursuite
- Une zone neutre de deux verges est nécessaire face au centre et d'une verge face aux autres joueurs
- Il est interdit de toucher le bras du quart-arrière ou le ballon en sa possession.

Pénalités

	5v5 Flag Football Penalty Cheat Sheet
Offensive Penalties	
<u>Delay of game (25 sec) – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Delay of Pass (7 sec) – 5 yards LOS + LOD</u>	
<u>Illegal Forward Pass – 5 yards LOS + LOD</u>	
<u>Illegal Running Play – 5 yards LOS + LOD</u>	
<u>Flag Guarding – 5 yards SOF + Next down</u>	
<u>Diving or Jumping – 5 yards SOF + Next down</u>	
<u>Interference – 5 yards SOF + Next Down</u>	
<u>Illegal Snap – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Offside – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Rusher Interference – 5 yards LOS + Repeat Down</u>	
<u>Illegal Contact – 5 yards LOS + LOD</u>	
<u>Pass Interference – 5 yards LOS + LOD</u>	
Defensive Penalties	
<u>Disconcerting Signals – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Illegal Rushing – 5 yards LOS + Repeat Down</u>	
<u>Offside – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Illegal Contact – 5 yards SOF + AFD</u>	
<u>Pass Interference – 5 yards SOF + AFD (if in End Zone</u>	
<u>ball will be placed on 1-yard line)</u>	
<u>Illegal Flag Pull – 5 yards Spot of Catch (or LOS if not</u>	
<u>caught) + AFD</u>	
<p style="text-align: center;"><i>** Defensive SOF penalties behind LOS are applied</i></p>	
<p style="text-align: center;"><i>from LOS**</i></p>	
General Penalties	
<u>Game Interference – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Illegal Substitution – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Illegal Participation – 5 yards LOS + Repeat down</u>	
<u>Major Foul – 15 yards LOS + LOD or AFD + Possible</u>	
<u>ejection <i>**Apply all yardage**</i></u>	
<u>Objectionable Conduct – 5 yards LOS + Ejection if 2nd</u>	
<u>in game</u>	