

**FLAG-FOOTBALL**  
**DRUMMONDVILLE**



Table des matières

Avant-propos : ..... 3

Section 1 : Équipement..... 4

Section 2 : Terrain..... 4

Section 3 Procédure ..... 4

Section 4 : Formation offensive..... 6

Section 5 : Blocage..... 7

Section 6 : Passe ..... 7

Section7 : Course..... 7

Section 7 Pointage..... 8

Section 8 Défensif ..... 8

Section 9 : Antisportif ..... 8

## Avant-propos :

La ligue de flag football D.R. se réfère au livre des règlements de football Québec et de Football Canada. Ce document sert à venir préciser certaines règles.

**Football Canada:** [2025-Flag-Rulebook-French.pdf](#)

**Football Québec :** [Guide\\_reglementation\\_flag](#)

### **Philosophie du livre des règlements pour les principes de positionnement :**

Le droit de positionnement (DPOS) et le droit de passage (DPASS), tel que défini précédemment, offrent un excellent point de départ pour comprendre l'interaction entre les joueurs offensifs et défensifs sur le terrain de football. Voici l'ordre de priorité des droits de positionnement et des différents droits de passage.

1. Droit de positionnement
2. Droit du poursuiveur du quart-arrière
3. Droit de passage des receveurs
4. Droit de passage

### **Définition :**

#### **Droit de passage (DPASS)**

Selon la règle, le droit de passage est accordé à un joueur qui a établi une direction de mouvement de manière normale et qui ne modifie pas cette direction. Au moment de déterminer le fautif, un joueur avec un droit de passage possède un avantage sur tous les autres joueurs à l'exception de ceux qui ont un droit de positionnement.

#### **Droit de positionnement (DPOS)**

Le droit de positionnement est accordé à tout joueur stationnaire qui maintient une posture normale de joueur et ne fait aucun mouvement horizontal pour modifier sa position. Un mouvement purement vertical, y compris un soulèvement à partir du sol, afin de lancer ou d'attraper une passe n'entraîne pas la perte d'un droit de positionnement précédemment établi. Le droit de positionnement prévaut sur le droit de passage pour déterminer qui est coupable d'une faute.

## Section 1 : Équipement

1.1 Chaque équipe responsable d'avoir son ballon pour la partie. Un ballon peut être prêté par la ligue en début de saison. En cas de perte ou de non-retour, le capitaine sera chargée de 100 \$ pour le ballon.

1.2 Pour la catégorie **mixte**, la grosseur minimum accepté est TDY.

1.3 Chaque joueur est responsable de porter l'uniforme fournit par la ligue (t-shirt et shorts). Lorsqu'il y a un remplaçant, le capitaine est responsable de fournir l'uniforme au remplaçant.

1.4 Si les deux équipes ont un chandail de la même couleur, des dossards seront fournis par la ligue. L'arbitre procédera alors à un tirage au sort afin de savoir quelle équipe portera le dossard. L'équipe visiteur aura le choix du « pile » ou « face »

1.5 Les joueurs peuvent porter une casquette ou une tuque. Cependant, la palette de la casquette doit être vers l'arrière. De plus, si un joueur perd sa casquette ou sa tuque lors d'un jeu et qu'il est en possession du ballon, le joueur à la défensive peut seulement le touché avec une seule main pour mettre fin au jeu.

1.6 Les ceintures ne sont pas fournies, mais il doit s'agir de flags «pop off». Un joueur peut se procurer des flags directement aux marqueurs au coût de 10 \$.

1.7 Le chandail doit être dans les culottes ou les flags par-dessus le chandail. Cependant, si le flag est par-dessus le chandail et qu'au moment du déflag, le joueur défensif accroche le chandail tout en déflaguant le porteur, aucune pénalité pour retenu sera décernée.

## Section 2 : Terrain

2.1 Terrain intérieur pour le 5 vs 5 : 36 verges de longueur par 30 verges de largeur. Zone de buts de 7 verges. 4 essais pour traverser la moitié du terrain. L'attaque débute à sa ligne de 0. Aucun touché de sûreté possible.

2.2 Terrain intérieur pour le 7 vs 7 : 65 verges de longueur par 50 verges de largeur. Zone de buts de 10 verges. 4 essais pour traverser la moitié du terrain. L'attaque débute à sa ligne de 5. Aucun touché de sûreté possible.

2.3 Terrain extérieur pour le 5 vs 5 : 40 verges de longueur par 25 verges de largeur. Zone de buts de 10 verges. 4 essais pour traverser la moitié du terrain. L'attaque débute à sa ligne de 0. Aucun touché de sûreté possible.

2.4 Terrain extérieur pour le 7 vs 7 : 90 verges de longueur par 65 verges de largeur. Zone de buts de 10 verges. 4 essais pour obtenir 20 verges.

## Section 3 Procédure

3.1 **Alignement des équipes 5vs5** : 5 joueurs minimum pour débiter la partie. Si un joueur se blesse, l'équipe peut continuer la partie à 4 joueurs tout en respectant la règle d'avoir 2 filles en tout temps sur le terrain pour la catégorie mixte.

**3.2 Alignement des équipes pour le 7 vs 7 :** 7 joueurs minimum pour débiter la partie. Si un joueur se blesse, l'équipe peut continuer la partie à 6 joueurs.

**3.3 Retard :** Si une équipe n'est pas prête à temps pour commencer la partie, le temps se mettra tout de même en marche à l'heure prévue. Chaque cinq minutes de retard accordent 6 points pour l'équipe adverse. Si l'équipe en retard ne s'est toujours pas présentée après 15 minutes, cette équipe se verra perdre par le pointage de 18-0. Dans le cas où les deux équipes ne sont pas présentes, elles se verront attribuer une défaite par forfait à leur fiche.

**3.5 Remplaçant :** Un remplaçant doit payer 15 \$ pour sa partie directement au capitaine de l'équipe avec laquelle il remplace. Un remplaçant doit avoir remplacé à un minimum de 4 parties dans l'année pour être admissible pour les séries éliminatoires. Également, en série éliminatoire, le remplaçant ne peut pas être un joueur d'une équipe de la même catégorie. **Exception :** Dans la catégorie masculine A, 7 vs 7, il n'y a pas de minimum de parties pour remplacer en série, mais le remplaçant doit être approuvé par le capitaine de l'équipe adverse et il doit être connu par la ligue.

**3.6 Horaire de parties.** Le calendrier des parties sera déterminé par la ligue et planifié selon les disponibilités des terrains. Le capitaine est responsable d'acheminer le calendrier de la saison à ses coéquipiers. L'horaire des parties est fixe, sauf en cas forces majeurs. La ligue prendra la décision de reporter ou non la partie.

**3.7 Temps de jeu intérieur et extérieur.** 2 demis de 22 minutes + 5 jeux par demi. 2 minutes de pause à la demie. Si l'écart est de plus de 17 points (ou 9 points si le botté court ou le temps mort a été utilisé) à la 2<sup>e</sup> demi, les 5 jeux ne seront pas joués. S'assurer que cela n'a pas d'impact sur le pointage de la demie.

**3.8** Il n'y a pas de prolongation en saison régulière.

**3.9 Tirage au sort.** En saison régulière, un tirage au sort déterminera les choix au début du match. L'équipe visiteuse choisit pile ou face. L'équipe qui gagne le tirage au sort décide de faire son choix en première demie ou de le reporter en deuxième demie. L'équipe qui fait son choix en première demie choisit parmi les choix suivants :

- a) de commencer le match en attaque,
- b) de commencer le match en défense,
- c) ou le côté de terrain qu'elle souhaite défendre.

L'autre équipe exercera le choix restant pour la première demie et le premier choix pour la deuxième demie.

**3.10 Dans les séries éliminatoires, tant au début du match qu'en prolongation, l'équipe qui reçoit aura le premier choix.**

**3.11 Série éliminatoire.** La prolongation en séries éliminatoire se déroule avec le format communément appelé le format ABBA et consiste en une suite de tentatives de convertis. Chaque équipe peut s'exécuter de la ligne de cinq verges (1 point) ou de dix verges (2 points). Chaque équipe aura trois tentatives pour marquer, et si le score reste à égalité après trois tentatives chacune, une tentative supplémentaire sera accordée à chacune des deux équipes jusqu'à ce

qu'un gagnant soit déclaré, suivant la séquence ABBA. L'équipe qui a terminé plus **haut au classement de saison régulière** a le premier choix selon les options suivantes :

- a) à quelle extrémité du terrain la prolongation sera jouée,
- b) ou quelle équipe tentera de marquer en premier.

L'autre équipe décide du choix restant.

**3.6 Temps d'arrêt :** 1 temps mort par demi de 30 secondes. Les arbitres peuvent également prendre un temps d'arrêt pour clarifier un règlement ou pour un comportement inapproprié sur le terrain. Ces temps d'arrêt ne sont pas enlevés aux équipes.

## Section 4 : Formation offensive

**4.1 Format 5vs5.** Le ballon est placé à la ligne de but pour la première possession. La partie débute au coup de sifflet de l'arbitre en chef. L'équipe à l'attaque dispose de quatre essais pour se rendre au centre du terrain et ainsi obtenir un premier essai. Une fois le premier essai obtenu, l'équipe à l'attaque dispose de quatre essais supplémentaires pour marquer un touché. Si l'équipe ne parvient pas à obtenir un premier essai (à la ligne de centre) ou de marquer un touché, il y aura alors un changement de possession. L'équipe adverse reprend le ballon à sa ligne de but. En cas d'interception, l'équipe reprendra à l'endroit où le joueur se fait enlever un « flag » ou sort en touche.

**4.2 Format 5vs5.** Aucun de touché de sureté. Si un déflag est effectué dans sa propre zone de but, l'essai suivant sera repris à sa propre ligne de but.

**4.3 Format 5vs5.** Outre le centre, il doit y avoir un minimum d'un receveur qui doivent être alignés sur la ligne. Pour la catégorie mixte, il doit y avoir 2 filles sur le terrain en tout temps.

**4.4 Format 7vs7.** La partie débute au coup de sifflet de l'arbitre en chef. L'équipe à l'attaque dispose de quatre essais pour se rendre au centre du terrain et ainsi obtenir un premier essai. Une fois le premier essai obtenu, l'équipe à l'attaque dispose encore une fois de quatre essais pour marquer un touché. Après les 4 essais, l'équipe adverse prend le ballon au ballon mort ou dernier point de mise en jeu. L'attaque peut décider de faire un botté de dégagement au 4<sup>e</sup> essai (repousse l'adversaire de 25 verges ou à la ligne de 1 de l'adversaire si moins de 25 verges de la zone de but). En cas d'interception, l'équipe reprendra à l'endroit où le joueur se fait enlever un « flag » ou sort en touche.

**4.5 Format 7vs7.** Aucun de touché de sureté. Si un déflag est effectué sa propre zone de but, l'essai suivant sera repris à sa propre ligne de but.

**4.6 Format 7vs7.** Outre le centre, il doit y avoir un minimum d'un receveur qui doivent être alignés sur la ligne de chaque côté du centre.

**4.7 Centre et mise en jeu.** 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 la remise à l'intérieur de 5 verges, il s'agit également d'une procédure illégale.

4.8 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.

4.9 Lors de la remise du centre vers le passeur, si le ballon bondit devant le quart-arrière lors de la remise et que le passeur attrape le ballon de façon claire sans l'échapper, le jeu peut se poursuivre. Si le ballon passe par-dessus ou à côté du passeur et tombe au sol derrière lui, perte d'essai sans perte de terrain.

## Section 5 : Blocage

5.1 Lorsque la personne en possession du ballon court, ses coéquipiers ne peuvent bloquer ou faire un écran aux adversaires qui tentent d'enlever un « flag ». Une pénalité de bloc illégal sera alors décernée.

## Section 6 : Passe

6.1 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), seules les passes latérales sont permises. 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.

6.2 Une passe lancée à l'extérieur du terrain ou au sol sans receveur à proximité dans le but d'éviter une perte de pour terrain sera appelée comme une tentative pour se débarrasser du ballon. Le ballon est déclaré mort au point pour où le passeur s'est débarrassé du ballon avec continuité des essais

6.3 Le receveur doit avoir 1 pieds à l'intérieur du terrain en contrôle du ballon pour considérer la passe captée.

6.4 Tous les joueurs peuvent attraper une passe légalement. Cependant, si un joueur sort des limites du terrain puis revient et attrape une passe, la passe sera jugée incomplète au même titre qu'une passe heurtant le sol. Si un joueur sort des limites du terrain puis revient et fait dévier le ballon dans les airs, l'équipe adverse peut attraper ou intercepter la passe légalement. Cependant, l'équipe du joueur responsable de la déviation ne peut pas compléter la passe. Un joueur poussé hors ligne peut revenir sur le terrain et attraper une passe en toute légalité.

## Section 7 : Course

7.1 Aucune course n'est possible à l'intérieur des « zones sans course ». 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.

7.2 Une fois que le ballon est remis pour la première fois dans la zone sans course, le reste de la séquence est considérée comme dans la zone sans course, peu importe les pénalités ou pertes de verges subséquentes.

7.3 Une équipe peut effectuer une course par demi-terrain. La course est possible pour un converti de deux points même si l'équipe a couru dans la séquence pour le touché. Le résultat de deux courses dans un même demi-terrain résulte dans une perte d'essai.

## Section 7 Pointage

7.1 Touché gars : 6 points. Touché filles 8 points

7.2 Converti ligne de 5 verges : 1 point. Converti ligne de 10 verges : 2 points

7.3 Possibilité de faire un botté court 1 fois par demi si les conditions suivantes sont respectées :

- a. L'équipe doit marquer un touché sans faire le converti;
- b. L'équipe qui tente le botté court doit être en arrière au niveau du pointage;
- c. L'équipe qui tente le botté court doit prendre un temps mort avant le jeu;
- i. Déroulement : L'équipe obtient un essai à leur ligne de 5 verges pour atteindre le centre du terrain. En cas de tentative de botté court lors des 5 derniers jeux, la tentative ne consomme pas 1 jeu. De plus, une équipe peut faire une tentative de botté court sur le dernier jeu de la partie si elle possède toujours 1 temps mort. Si l'équipe réussit sa tentative, elle conserve la possession au PBM. Si l'équipe n'atteint pas le centre du terrain, l'équipe adverse reprend la possession au centre du terrain ou au PBM en cas d'un revirement
- ii. Toute pénalité de la défensive qui entraîne un premier essai du delà de la ligne de mi-terrain donne automatiquement le 1er 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.

## Section 8 Défensif

8.1 **Poursuiveur / « rush »** : Pour être reconnu comme poursuiveur, un joueur défensif doit respecter les conditions suivantes au moment de la remise en jeu :

- Être à un minimum de 7 verges de la ligne de mêlée.
- Se situer entre une et trois verges à l'extérieur des pieds du centre.
- Ne pas changer de côté une fois que le centre s'est penché pour effectuer la remise

8.2 **Hors-jeu poursuiveur** : Si le poursuiveur est dans la zone des cinq verges au moment de la remise du centre, il doit immédiatement reculer derrière le sac lesté pour éviter un hors-jeu. Cependant, il perd automatiquement son privilège s'il quitte sa position de 5 verges avant la remise du ballon, même s'il recule ensuite derrière la poche lestée.

8.3 **Positionnement** : Les joueurs défensifs doivent être à 1 verge ou plus devant les receveurs adverses (aucun « press » n'est toléré sur le receveur de passe). 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.

8.4 **Dernier joueur à la défensive** : Si un joueur défensif interfère avec le porteur de ballon d'une quelconque façon, et que selon l'arbitre, il est CERTAIN (hors de tout doute) que des points auraient été marqués s'il n'y avait pas eu d'obstruction, les points seront accordés pour l'équipe offensive.

## Section 9 : Antisportif

**Consignes avant chaque partie à faire lire par l'arbitre en chef aux capitaines des 2 équipes.**

1. À la fin de cette partie, inévitablement il y aura un gagnant et un perdant, donc il est préférable de mettre le plaisir comme victoire ultime plutôt que la victoire sur le tableau d'affichage
2. Durant la partie, seul le capitaine offensif et défensif est autorisé à s'adresser à l'arbitre.
3. Votre but durant la partie est de mettre des points à l'offensive et en accorder le moins possible à la défensive. De notre côté, notre but comme arbitre, c'est de s'assurer du bon fonctionnement de la partie et de décerner des pénalités lorsque c'est nécessaire. Donc, effectuée votre travail et laissez-nous faire le nôtre.
4. Dans votre équipe, vous avez des joueurs meilleurs que d'autres, c'est la même chose au niveau des arbitres. Cependant, comme vous nous travaillons en équipe et nous allons assumer comme équipe les fautes appelées sur le terrain. Comme vous, nous visons la perfection, mais ils nous arrivent de ne pas l'atteindre.
5. Pour terminer, petit rappel au niveau des sanctions :

 Tableau disciplinaire – Flag Football

| Niveau | Types d'infraction                                                                                                    | Exemples                                                                                                                                                                                     | Sanction                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      |  Infraction mineure                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naguer l'adversaire</li> <li>- Constester décision de l'arbitre</li> <li>- Pertuber la partie</li> <li>- Etc</li> </ul>                             | Avertissement verbal                                                                                     |
| 2      |  Conduite répréhensible et rudesse | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poursuite du niveau 1</li> <li>- Tromper l'arbitre</li> <li>- Propos obscènes</li> <li>- Contact violent</li> <li>- Faire trébucher, etc</li> </ul> | Pénalité pour conduite répréhensible ou rudesse + 5 jeux sur le banc                                     |
| 3      |  Extrême inconduite                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout acte de rudesse ou jeu déloyal</li> <li>- Frapper, menacer, blesser, etc.</li> </ul>                                                           | Pénalité pour extrême inconduite + suspension de la partie et rencontre avec Raphaël avant retour au jeu |

\*Notez qu'une rudesse est une sanction niveau 2 directement. Les niveaux n'ont pas à être respectés, c'est à la discrétion de l'arbitre et de la situation.

