

**2024**

**Livre des règlements  
du football amateur  
sans contact**



**Version 2.2 – 30 mai 2024**

## Table des matières

Liste des associations affiliées .....	i
Précisions .....	ii
Définitions .....	iii
Signaux manuels des officier .....	xx

### Livre de règlements du flag-football amateur de la LFFQ

Règlements généraux .....	Flag:1
Compléments aux règlements 2024.....	Flag:2
Règlements officiels de flag-football	
Règlement 1 - Général .....	Flag:3
Règlement 2 - Terrain et équipement.....	Flag:4
Règlement 3 - Membres de l'équipe .....	Flag:5
Règlement 4 - Chronométrage / Prolongation / Temps d'arrêt .....	Flag:6
Règlement 5 - Procédures de match.....	Flag:7
Règlement 6 - Ballon en jeu / ballon mort.....	Flag:8
Règlement 7 - En jeu et hors du jeu .....	Flag:9
Règlement 8 - Contrôle et possession du ballon.....	Flag:9
Règlement 9 - Le <b>caus</b> .....	Flag:9
Règlement 10 - Le jeu au sol .....	Flag:10
Règlement 11 - Réception de <b>pass</b> .....	Flag:10
Règlement 12 - Poursuite du quart- <b>arrière</b> .....	Flag:11
Règlement 13 - Retirer le flag .....	Flag:11
Règlement 14 - La <b>pass</b> .....	Flag:12
Règlement 15 - Le jeu aérien .....	Flag:12
Règlement 16 - Passes complètes/incomplètes .....	Flag:13
Règlement 17 - Obstruction de la <b>pass</b> .....	Flag:14
Règlement 18 - Esprit sportif / <b>Rudesse</b> .....	Flag:15
Règlement 19 - Gestes <b>interdits</b> .....	Flag:16
Règlement 20 - Conduite des joueurs .....	Flag:17
Règlement 21 - <b>Punitions</b> .....	Flag:18
Règlement 22 - Système de bris d'égalité de tournoi .....	Flag:19
Règlement 23 - Zone sans course .....	Flag:19
Manuel des règlements LFFQ de flag-football à cinq contre cinq .....	Flag:20
Règlement 1 à cinq contre cinq - <b>Terrain</b> .....	Flag:20
Règlement 2 à cinq contre cinq - <b>Points</b> .....	Flag:21
Règlement 3 à cinq contre cinq - Chronométrage / Prolongation .....	Flag:21
Règlement 4 à cinq contre cinq - <b>Officiels</b> .....	Flag:22





F O O T B A L L  
QUÉBEC

---

Football Québec

4545 ave. Pierre de Coubertin Montreal, QC

H1V 3R2

Tel: 514-252-3059

[www.footballquebec.com](http://www.footballquebec.com)

[info@football.qc.ca](mailto:info@football.qc.ca)



---

## Précision

Le manuel des règlements de la LFFQ est basé sur la réglementation canadienne du football sans contact.

En effet nous avons pris connaissance de ce dernier pour parfaire la réglementation existante, mais incomplète de la LFFQ.

À cet effet vous retrouverez la réglementation pour la saison 2024 adoptée par la LFFQ

---

## Définitions

### Adversaire

Un joueur de l'équipe adverse.

### Arbitre

L'officiel en chef qui est en charge du match et de tous les autres officiels.

### Arracher le ballon

Voir «Ballon arraché par un coup»

### Attaque

L'équipe qui a possession du ballon.

### Attrapé

Voir Contrôle

### Avertissement de deux minutes (flag)

Quand l'arbitre siffle deux coups successifs pour indiquer que le «règlement de deux minutes» est en vigueur.

### Ballon arraché par un coup

Quand un joueur frappe accidentellement ou délibérément le ballon de la main ou des mains du porteur du ballon qui a obtenu contrôle du ballon.

### Ballon driblé

Quand un joueur botte le ballon avec son pied ou sa jambe sous le genou délibérément ou accidentellement, sans avoir contrôle du ballon dans la main.

### Ballon échappé

Quand un joueur qui tente de compléter une passe touche au ballon, perd contact du ballon, puis rattrape le ballon sans que ce dernier touche un autre joueur.

### Ballon en jeu

Quand le ballon est considéré comme étant en jeu. Cela commence quand le ballon est mis en jeu, après que l'arbitre a sifflé pour indiquer qu'un jeu peut démarrer et se poursuit jusqu'à ce que le ballon soit considéré mort.

### Ballon libre

- A) Un ballon en jeu qui n'est pas sous le contrôle d'un joueur et qui peut être recouvert et porté conformément aux règlements seulement par l'équipe qui est considérée comme étant en possession. Le ballon est considéré comme étant libre à partir du moment qu'il quitte le sol jusqu'à ce qu'il touche le corps d'un joueur.
- B) Un ballon en jeu qui n'est pas contrôlé par un joueur et qui peut être recouvert et porté par une ou l'autre des équipes. Le ballon est considéré comme étant libre à partir du moment qu'il quitte le contact d'un joueur jusqu'à ce qu'il touche le sol.

### Ballon mis en jeu (flag)

L'instant auquel le ballon est mis en jeu sur une mêlée ou sur une tentative de transformation

---

### **Ballon mort**

Quand le ballon n'est plus jouable par une ou l'autre des équipes.

### **Ballon prêt**

Quand le ballon repose au sol ou sur le sac de mêlée alors qu'il se trouve dans la main du joueur de centre, prêt à être mis en jeu.

### **Bloquer (flag)**

Quand un joueur nuit délibérément à l'approche d'un adversaire vers le ballon, le porteur du ballon ou celui qui pourrait devenir le porteur du ballon en effectuant un contact physique avec l'adversaire.

### **Capitaine**

Tout membre d'équipe identifié auprès des officiels avant le match à titre de porte-parole pour l'unité offensive ou défensive d'une équipe.

### **Caucus**

Quand une équipe s'assemble sur le terrain pour décider d'une stratégie offensive ou défensive pour le prochain jeu.

### **Chemin sans obstruction**

Quand des adversaires permettent à un joueur de poursuivre sa course dans son tracé sans ralentir ce joueur ou en changeant de direction pour éviter d'entrer en contact avec lui.

### **Coéquipier**

Un joueur de sa propre équipe.

### **Conduite reprochable**

Utilisation de paroles ou de gestes intimidants, profanes, obscènes ou insultants à l'endroit d'un adversaire, d'un officiel ou d'un spectateur par n'importe quel joueur ou occupant du banc d'équipe. Des conduites telles que de lancer le ballon sur un adversaire, un officiel ou un occupant du banc d'équipe ou de menacer ou de frapper un officiel, un joueur ou un occupant du banc d'équipe. Ce type de conduite comprend aussi les arguments prolongés avec les officiels.

### **Contact**

Quand un joueur touche une partie du corps ou de l'équipement d'un adversaire de quelque façon que ce soit.

### **Contact accidentel**

Quand un joueur fait contact avec un adversaire sans le faire dévier de sa trajectoire ou loin de sa direction ou de sa position visée.

### **Contact physique**

Quand un joueur fait contact avec un adversaire de telle façon à stopper le mouvement vers l'avant de l'adversaire, pour pousser l'adversaire vers l'arrière, le faire tomber ou le faire dévier de sa course ou de sa position.

### **Contrôle**

Quand un joueur tient le ballon fermement dans une main ou entre ses deux mains, avec son bras, ou ses jambes ou qu'il tient le ballon fermement sous son corps sans que le ballon touche au sol. La poigne sur le ballon doit être suffisamment ferme pour permettre au joueur de stopper la rotation du ballon et d'exercer une influence sur sa direction. Le joueur doit aussi effectuer un « geste de football » après avoir empoigné le ballon.



---

## Décompte de remise en jeu

Une période de 20 secondes accordée à l'attaque avant un jeu de mêlée pour faire un caucus et remettre le ballon en jeu.

## Défensive

L'équipe qui n'est pas en possession du ballon.

## Demie

Une ou deux périodes de jeu dans un match régulier ou en prolongation, divisées par un temps de repos.

## Deux infractions (touch)

Quand une infraction est commise par deux équipes sur le même jeu.

## Dipping

Le dipping est une tentative du porteur de ballon d'éviter de se faire enlever un flag avec un mouvement continu en pliant davantage les genoux et en abaissant la hauteur des flags de manière significative par rapport à une course normale. Le dipping est légal.

## Double infraction

Quand une équipe commet deux infractions ou plus sur un même jeu.

## 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.

## Échappé

Quand un joueur qui a le contrôle du ballon en perd le contrôle et que le ballon tombe au sol ou y touche avant qu'un joueur en prenne le contrôle.

## Enfreindre

Forcer un adversaire à changer de direction ou à ralentir avec ou sans contact.

## En jeu

- A) Quand le ballon ou un joueur n'a pas touché les limites du terrain ou encore une personne ou un objet qui est hors du terrain.
- B) Quand un joueur n'est pas dans la zone neutre ou au-delà de cette zone au moment où le ballon est remis en jeu ou botté. Quand un joueur est parallèle à sa propre ligne de fond de terrain ou plus près qu'un coéquipier qui a été le dernier à toucher au ballon, au moment ou à n'importe quel moment après que ce coéquipier en question a touché le ballon.



---

### **Entraîneur**

Membre de l'équipe dont la principale responsabilité est la stratégie d'équipe.

### **En vol**

Sans avoir touché au sol ou n'importe quel objet après avoir été botté, dégagé ou touché.

### **Équipe hôte**

L'équipe qui possède le premier choix de recevoir ou de botter le ballon ou de choisir un côté pour entreprendre la deuxième moitié d'un match régulier ou d'une prolongation.

### **Équipe qui ne dégage pas (L')**

L'équipe qui n'a pas été la dernière à effectuer un botté de dégagement.

### **Équipe visiteuse**

L'équipe qui a le premier choix de recevoir, de botter ou de choisir un côté du terrain pour entreprendre la première demie d'un match régulier ou d'une prolongation.

### **Essai**

Une de trois tentatives consécutives que l'attaque peut utiliser pour faire progresser le ballon vers la ligne de but de la défensive.

### **Extension**

Quand le porteur du ballon s'étend le(s) bras dans une tentative évidente de franchir plus de verges en poussant le ballon vers le point de progression le plus avancé.

### **Faute**

Une violation des règlements qui permet à un joueur de se servir injustement d'un adversaire.

### **Faute grave**

Un geste qui menace gravement la sécurité d'un joueur ou qui vise à blesser un participant.

### **Faute personnelle**

Un geste par lequel un joueur ne contrôle pas les mouvements du corps et vient ainsi menacer la sécurité des autres en effectuant des contacts corporels agressifs.

### **Fixatif (touch)**

Substance adhésive pâteuse ou vaporisée que les joueurs se mettent sur les mains pour accroître leur capacité de retenir le ballon.

### **Formation «shotgun» (flag)**

Terme utilisé pour décrire le positionnement du quart arrière et du centre. De l'espace est maintenu entre les deux joueurs, permettant au quart arrière de démarrer le jeu plus loin de la ligne de mêlée, donc plus loin de la défensive.



---

## Gérant

Le membre d'une équipe dont la principale responsabilité est de gérer les logistiques d'équipe.

## Habillement adéquat (touch)

Quand un joueur porte des souliers, de l'équipe et des vêtements autorisés et normalement portés sur un terrain de football.

## Hors du terrain

Quand un joueur ou le ballon touche les limites du terrain ou le sol ou tout objet sur ces lignes ou au-delà, y compris un officiel, tout joueur ou substitut. Un joueur en possession du ballon qui touche à toute limite du terrain, au sol ou à tout objet au-delà de ces lignes, à l'exception d'un officiel sur le terrain ou d'un autre joueur qui est à l'extérieur du terrain tandis que le porteur du ballon est entièrement en jeu.

## Hors-jeu

Quand un joueur se trouve dans la zone neutre ou au-delà de cette zone au moment que le ballon est remis en jeu ou botté; ou quand un joueur est plus près de la ligne de fond de terrain de l'adversaire au moment qu'un coéquipier touché au ballon.

## Infraction

Voir «Faute»

## Infractions simultanées (flag)

Quand des infractions sont commises par les deux équipes sur le même jeu.

## Intervenant

Toute personne dont le rôle est d'aider un joueur blessé à quitter le terrain.

## Jeu

Une période d'action qui démarre quand le ballon est mis en jeu ou qu'il est botté et prend fin quand le ballon est déclaré mort.

## Jeu d'écran

Quand un joueur qui ne joue pas le ballon étend son ou ses bras ou secoue la main pour distraire un receveur, pour bloquer son champ de vision ou pour toucher au ballon.

## Jeu de mêlée

L'action par l'équipe à l'attaque pour marquer des points ou pour faire progresser le ballon vers la ligne de but de la défensive en le passant, en courant avec ou en le dégageant. Ce jeu commence par une remise du ballon par le joueur de centre à un de ses coéquipiers.

## Jeu-surprise

Une tentative délibérée par l'équipe à l'attaque de tromper la défensive par le nombre et la position des joueurs de l'équipe à l'attaque qui participeront au prochain jeu. Ce jeu est habituellement effectué en demandant à un joueur à l'attaque (qui a participé au jeu précédent) de se tenir sur le terrain devant le banc de l'équipe, en quelque sorte camouflé. Une attaque précipitée n'est pas considérée comme un jeu surprise si les sept joueurs à l'attaque sont clairement visibles pour les défenseurs et qu'il n'y a aucune tentative apparente de cacher leurs positions.



---

### **Ligne de but**

La ligne qui marque la fin du terrain de jeu. La ligne de but fait partie de la zone de but.

### **Ligne de côté**

La ligne qui indique la limite latérale du terrain entre les lignes de but.

### **Ligne de côté de la zone de but**

La ligne de côté qui s'étire de la ligne de but jusqu'à la ligne de fond de terrain. Elle ne fait pas partie de la zone de but.

### **Ligne de fond de terrain**

La ligne qui marque la fin de la zone de but; elle ne fait pas partie de la zone de but. Pour l'application de certains règlements, quand cette ligne n'est pas entièrement parallèle à la ligne de but, le point le plus éloigné de la ligne de but sera pris en compte comme étant la ligne de fond de terrain.

### **Ligne de mêlée**

Ligne imaginaire qui s'étend d'une ligne de côté à l'autre, parallèle à la ligne de but et dont la position est déterminée par le point du ballon le plus près de la ligne de but de la défensive.

### **Ligne de verges**

Une ligne imaginaire parallèle à la ligne de but, s'étirant d'une ligne de côté à l'autre, représentant chaque verge entre les lignes de but. Sur un terrain bien marqué, chaque verge entre les lignes de but est indiquée aux traits de remise en jeu et sur les lignes de côté, tandis que chaque distance de cinq verges est marquée d'une ligne qui s'étire d'une ligne de côté à l'autre.

### **Limites du jeu (flag)**

Toutes les lignes de côté, les lignes de côté de la zone de but et les lignes de fond de terrain.

### **Ligne du poursuiveur**

Une ligne imaginaire parallèle à et cinq verges au-delà de la ligne de mêlée.

### **Mauvaise remise**

Quand le ballon ne traverse pas cinq verges sur une remise avant de tomber au sol ou qui n'est pas touché par le quart arrière.

### **Membre d'équipe**

Un joueur, entraîneur, gérant, médecin, thérapeute, adjoint ou toute personne admise dans la zone du banc de l'équipe par celle-ci.

### **Mise en jeu**

L'action du joueur de centre au début d'un jeu de mêlée en lançant le ballon à partir de sa position au sol, entre ses jambes vers le quart arrière.

### **Mise en jeu ratée**

Quand la remise en jeu est ratée par le quart arrière.

### **Mi-temps**

La période de repos entre les deux demies d'un match.



---

## **Obstruction**

- A) tout type d'obstruction, de bloc, de poussée, d'écran ou de contact interdit effectué par un joueur d'une ou l'autre des équipes contre un adversaire.
- B) Quand un joueur nuit à l'approche d'un adversaire vers le ballon, le porteur du ballon ou un receveur autorisé en faisant contact ou non avec l'adversaire.

### **Obstruction dans la zone ciblée**

Obstruction faite par une ou l'autre des équipes dans la zone près du point d'arrivée d'une passe.

### **Obstruction dans la zone éloignée**

Obstruction commise par une ou l'autre des équipes dans une zone éloignée du point d'arrivée d'une passe.

### **Obstruction de la passe**

Toute obstruction faite par un joueur à l'endroit d'un receveur autorisé avant que ce dernier a attrapé le ballon.

### **Obstruction sur le poursuiveur**

Quand l'attaque n'offre pas d'accès direct au(x) poursuiveur(s) vers le quart arrière ou le botteur de dégagement.

### **Officiel**

Personne sur le terrain responsable de l'ordre dans la tenue du match et de l'application des règlements.

### **Option**

Quand l'équipe qui n'a pas commis d'infraction a le choix d'une punition ou de laisser le jeu se poursuivre. Cela peut impliquer le choix d'un point d'application de punition.

### **Parcours direct (touch)**

Une ligne directe entre un joueur défensif et offensif à tout moment.

### **Participation interdite**

Quand un spectateur ou un membre de l'équipe entre sur le terrain bien après qu'un jeu a démarré et fait obstruction à un joueur qui est sur le terrain en conformité aux règlements.

### **Passe**

Un ballon lancé, remis, échappé, frappé ou repoussé par un joueur dans n'importe quelle direction ou qui rebondit d'un joueur dans n'importe quelle direction.

### **Passe complète**

Toute passe attrapée en jeu dans le respect des règlements avant que le ballon meurt.

### **Passe déviée**

Une passe qui est touchée par un joueur puis qui est attrapée par ce joueur, par un coéquipier ou par un adversaire.



---

### **Passe en jeu (touch)**

Quand le ballon est lancé, remis, échappé, frappé, repoussé ou propulsé de n'importe quelle façon (notamment en rebondissant sur le corps) par un joueur parallèle à la ligne de fond de terrain de ce joueur ou en direction de cette ligne.

### **Passe hors-jeu**

Toute passe en direction de la ligne de fond de terrain de l'adversaire.

### **Passe incomplète**

Une passe qui touche au sol, à un officiel, ou aux poteaux de but ou qui sort du terrain avant d'être attrapée.

### **Passe interceptée**

Quand la passe d'un joueur est attrapée par un adversaire.

### **Passe latérale (flag)**

Quand le ballon est lancé, remis, échappé, frappé ou propulsé, peu importe la façon (y compris quand il rebondit sur le corps) par un joueur est parallèle à la ligne de fond de terrain ou en direction de cette ligne.

### **Passe latérale ratée (touch)**

Quand une passe latérale est ratée derrière la ligne de mêlée par un joueur de l'Équipe A avant qu'une passe vers l'avant soit lancée. Si la passe frappe le sol avant d'être touchée par le receveur de l'Équipe A, le ballon est mort.

### **Passe hors jeu (touch)**

Toute passe en direction de la ligne de fond de terrain de l'adversaire.

### **Passe incomplète (touch)**

Une passe qui touche au sol, à un officiel, ou aux poteaux de but ou qui sort du terrain avant d'être attrapée.

### **Passe interceptée (touch)**

Quand la passe d'un joueur est attrapée par un adversaire.

### **Passeur**

Tout joueur qui tente de lancer une passe.

### **Passe vers l'avant**

Quand le ballon est délibérément lancé par un joueur à l'attaque à partir de derrière la ligne de mêlée vers la ligne de fond de terrain de l'adversaire.

### **Pénétration (touch)**

Une option pour départager les équipes en prolongation où chaque équipe a trois essais pour franchir autant de verges que possible; l'équipe qui franchit le plus verges est déclarée gagnante.

### **Période**

Une ou deux portions de temps de jeu spécifié dans une demie ou en prolongation.

### **Pivoter**

Le pivot est une tentative du porteur de ballon d'éviter de se faire enlever un flag en effectuant une rotation du corps le long de l'axe vertical. Le pivot est légal si la hauteur des flags n'est pas drastiquement augmentée. Un pivot combiné à un dipping est légal, mais un pivot combiné à un saut est illégal.

### **Plan de la ligne de but**

Une ligne imaginaire perpendiculaire à la limite de la ligne de but la plus près du terrain de jeu et s'étirant d'une ligne de côté à l'autre.



---

## **Plonger**

Le plongeon est une tentative du porteur de ballon d'éviter de se faire enlever un flag en lançant le haut de son corps vers l'avant, avec ou sans saut, dipping ou rotation. Le plongeon est une façon de bloquer le flag et est donc illégal.

## **Point de mêlée**

L'endroit sur le terrain de jeu où le ballon est placé sur la ligne de mêlée pour le prochain jeu de mêlée.

## **Point de progression avancée (du ballon)**

La partie du ballon est qui le plus près de la ligne de fond de terrain de l'adversaire au moment que le ballon est déclaré mort.

## **Possession**

Quand un joueur a le contrôle du ballon (possession par le joueur) ou quand une équipe a le droit de faire progresser le ballon, d'avoir droit à un premier jeu ou de poursuivre la progression des essais (possession par l'équipe).

## **Possession simultanée**

Quand des joueurs adverses prennent en même temps possession du ballon dans le respect des règlements.

## **Poteau de but**

La structure installée pour inscrire des placements et des transformations dans la version de football avec contacts. Les poteaux de but ne sont pas nécessaires au flag-football.

## **Poursuiveur**

Le joueur en défensive qui traverse la ligne de mêlée avant n'importe quel coéquipier.

## **Premier jeu**

La première de trois occasions consécutives (essais) accordées à une équipe pour faire progresser le ballon vers la ligne de but de l'adversaire.

## **Procédure interdite**

Quand un joueur viole une règle de procédure au début d'un botté d'envoi, d'une tentative de transformation ou d'un jeu de mêlée.

## **Prolongation**

Temps de jeu d'environ 20 minutes, divisé en deux périodes de 10 minutes.

## **Prolongation avec mort subite**

Une option pour déterminer un gagnant en prolongation où la première équipe à marquer des points dans le respect des règlements est déclarée gagnante

## **Punitions ajustées**

Quand la distance normale appliquée dans une punition offre un gain net pour l'équipe qui a subi la punition la moins sévère.

## **Punitions qui compensent**

Quand la distance normale pour deux infractions n'est pas appliquée et que les punitions sont considérées d'égale valeur, n'entraînant aucun gain net par l'une ou l'autre des équipes. Cela conduit habituellement à l'annulation du jeu et à une reprise au point de la dernière mêlée.

## **Quart**

Voir «Période»



---

## **Quart-arrière**

Le joueur à l'attaque qui reçoit la remise du ballon du joueur de centre pendant un jeu de mêlée afin de courir avec le ballon, le passer ou le dégager.

## **Rabattre le ballon (flag)**

Quand la défensive attrape un ballon libre ou abat un ballon libre au sol.

## **Raté**

Une tentative ratée d'attraper une passe latérale, un botté d'envoi, de botté de dégagement ou une remise de ballon, où le ballon est touché dans le processus.

## **Recouvrir**

Prendre possession.

## **Rediriger**

Voir «Enfreindre».

## **Règlement des cinq jeux (touch)**

La période de jeu située dans les trois dernières minutes de chaque demie, indiquant que seulement cinq jeux de mêlées sont permis avant la fin de la demie. Le chronomètre est ignoré pendant cette période de jeu.

Note : Cet ancien règlement a été remplacé par le règlement de mécanique des trois minutes (Règlement 4.3 et Clarifications 4.3-4.5). Les ligues désirant utiliser le « règlement des cinq jeux » peuvent obtenir une copie de ce règlement auprès de leur association provinciale ou de Football Canada.

## **Remise du ballon**

Quand le ballon est remis dans n'importe quelle direction sans être lancé, d'un joueur à un autre. Les deux joueurs doivent à ce moment toucher le ballon simultanément.

## **Repousser**

Quand un joueur pousse un adversaire, autre que le porteur du ballon avec suffisamment de force pour renverser ou ralentir ce joueur dans sa trajectoire.

## **Reprise du temps**

Quand l'arbitre a indiqué par un coup de sifflet que le temps de jeu a démarré dans la période ou après un temps d'arrêt.

## **Respect de la zone d'immunité**

Quand un joueur de l'équipe qui botte touche au ballon dégagé en premier ou qui se trouve dans la zone d'immunité au moment où le ballon est touché par un adversaire.

## **Retirer le flag (flag)**

Quand un adversaire retire le flag d'un joueur pour mettre fin à un jeu.

## **Retour interdit sur le terrain**

Quand un joueur quitte le terrain sans le vouloir alors que le jeu se déroule, puis revient sur le terrain et fait obstruction au jeu.

## **Retourneur de dégagement**

Un joueur de l'équipe qui n'a pas été le dernier à dégager le ballon et qui tente de jouer le ballon.

## **Sauter**

Le saut est une tentative du porteur de ballon d'éviter de se faire enlever un flag en poussant sur le sol et en élevant ainsi la hauteur des flags de manière significative par rapport à une course normale. Le saut est une façon de bloquer le flag et est donc illégal.



---

## **Se débarrasser délibérément du ballon**

Quand le passeur lance délibérément le ballon hors du terrain ou dans une zone où il n'y a pas de receveur dans une tentative évidente d'éviter une perte de verges.

## **Secteur ciblé (touch)**

Le secteur dans la région immédiate du point d'arrivée d'une passe.

## **Simple**

Un point est marqué par l'équipe quand elle dégage ou botte le ballon dans la zone de but de l'adversaire ou au-delà dans le respect des règlements et que les adversaires ne sont pas en mesure de sortir le ballon de leur propre zone de but dans le respect des règlements. (seulement dans la version à sept contre sept)

## **Substitut**

Un joueur qui remplace un coéquipier sur le terrain.

## **Substitution interdite**

Quand un joueur entre sur le terrain de jeu ou quitte le terrain de façon interdite.

## **Té de botté**

Un petit appareil placé au sol et utilisé pour tenir le ballon debout pour un botté de précision.

## **Temps**

Le temps de jeu permis tel qu'indiqué par l'arbitre.

## **Temps d'arrêt (flag)**

Quand l'arbitre a indiqué par un coup de sifflet et le croisement de ses bras au-dessus de sa tête que le chronomètre a été arrêté et que le temps de jeu cesse de s'écouler.

## **Té de botté (touch)**

Un appareil utilisé pour tenir le ballon debout pour un botté.

## **Temps (touch)**

Le temps de jeu permis tel qu'indiqué par l'arbitre.

## **Temps d'arrêt (touch)**

Quand l'arbitre a indiqué par un coup de sifflet et le croisement de ses bras au-dessus de sa tête que le chronomètre a été arrêté et que le temps de jeu cesse de s'écouler.

## **Temps de jeu**

La période de temps indiquée par l'arbitre durant laquelle une mêlée, un botté ou des tentatives de transformation peuvent être tentées.

## **Temps réglementaire**

La durée du match, soit de deux demies de 20 minutes pour la version à cinq contre cinq et quatre quarts de 15 minutes dans la version à sept contre sept.

## **Tentative de transformation**

Un jeu de mêlée qu'une équipe a doit d'utiliser pour inscrire des points supplémentaires sur le jeu tout de suite après avoir marqué un touché.

## **Terrain**

Le secteur à l'intérieur des limites du jeu. Les limites du jeu en soi sont hors du jeu et ne sont pas considérées comme faisant partie du terrain de jeu.



## **Terrain de jeu**

Le secteur limité par les lignes de but et les lignes de côté. Ces lignes ne sont pas considérées comme faisant partie du terrain de jeu.

## **Terrain réglementaire**

La dimension du terrain. 60 ou 80 verges par 30 ou 20 verges dans la version à cinq contre cinq et 110 verges par 65 verges dans la version à sept contre sept.

## **Thérapeute**

Un membre de l'équipe qualifié à administrer les premiers soins et qui est identifié comme une personne qualifiée auprès des officiels.

## **Touché**

Une équipe inscrit six points quand un de ses joueurs porte le ballon dans la zone de but de l'adversaire dans le respect des règlements ou qui obtient possession du ballon à l'intérieur de la zone de but de l'adversaire dans le respect des règlements.

## **Touché de sûreté**

Deux points sont marqués contre l'équipe qui ne transporte pas, ne dégage pas ou ne passe pas le ballon dans le respect des règlements à l'extérieur de sa propre zone de but après qu'un de ses joueurs a provoqué que le ballon entre dans sa propre zone de but à partir du terrain de jeu.

## **Tracé direct (flag)**

Une ligne droite entre un joueur défensif et un joueur offensif à n'importe quel moment du match.

## **Trait de remise en jeu (touch)**

Une ligne ou une marque située à 24 verges de la ligne de côté vers le centre du terrain.

## **Transformation**

Une équipe marque un ou deux points quand elle pénètre la zone de but de l'équipe adverse en possession du ballon dans le respect des règlements pendant une tentative de transformation.

## **Utilisation interdite des mains**

Tout contact avec les mains qui est effectué par un joueur contre un joueur adverse qui fait en sorte de retenir ce dernier d'évoluer à sa position désirée, ou l'utilisation des poteaux de but pour changer sa direction.

## **Zone ciblée (flag)**

Le secteur dans l'environnement immédiat du point d'arrivée d'une passe.

## **Zone de but**

Le secteur délimité par la ligne de but, les lignes de côté de la zone de but et la ligne de fond de terrain. La ligne de but fait partie de la zone de but. Les poteaux de but et tout ce qui y est attaché, comme les coussins protecteurs, sont considérés comme faisant partie de la zone de but. Les lignes de côté de la zone de but et la ligne de fond de terrain ne font pas partie de la zone de but.

## **Zone de but non réglementaire**

Une zone de but qui n'a pas 20 verges de profondeur sur toute sa largeur.

## **Zone d'immunité**

Une zone circulaire de protection dans un rayon de cinq verges où le centre est le ballon au moment qu'il est touché.

## **Zone éloignée (touch)**

Un secteur éloigné du point où la passe est lancée.



---

**Zone neutre (botté d'envoi)**

La zone qui s'étend d'une ligne de côté à l'autre entre la ligne de botté et la ligne 20 verges devant la ligne de botté.

**Zone neutre (mêlée)**

Zone qui s'étend sur une verge devant la ligne de mêlée, d'une ligne de côté à l'autre.



**Livre des règlements  
du football amateur  
sans contact**



**LFFQ**

---

**Flag-Football**

---

# Règlements généraux

## Principes de jeu :

Le principe le plus important des règlements est d'éviter tout contact significatif et percutant.

Le premier aspect important de ce principe est de faire en sorte que les flags soient une cible facile. Le porteur de ballon ne peut pas utiliser autre chose que des flags légaux et des tactiques légales (par exemple, le pivot) pour limiter l'accès de l'adversaire à ses flags. En retour, le joueur qui tente d'enlever un flag doit prendre toutes les mesures raisonnables pour minimiser le contact au moment où il tente de retirer le flag d'un adversaire.

Le deuxième aspect important de ce principe est le droit de positionnement (DPOS) et le droit de passage (DPASS) qui déterminent le joueur responsable d'éviter le contact. En règle générale, la priorité est donnée à l'équipe offensive jusqu'au moment où le ballon est passé ou remis. L'équipe défensive aura alors la priorité. Toutefois, il ne faut pas abuser de ces droits pour provoquer un contact. Le fait d'entrer intentionnellement en contact avec un adversaire sera pénalisé, même avec la priorité du droit de passage. Le porteur de ballon doit essayer d'éviter les joueurs en défensive. Les joueurs en défensive ne peuvent pas sauter devant un porteur de ballon et déclarer qu'ils ont un droit de positionnement. Le droit de positionnement peut être clairement défini au moment de mettre le ballon en jeu ou si une position est prise par rapport à un adversaire qui donne clairement au porteur de ballon suffisamment de temps pour éviter le joueur en défensive.

## 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 de passage du poursuiveur du quart-arrière
3. Droit de passage des receveurs
4. Droit de passage

## Équipement

Les dimensions et types de ballon de football à utiliser sont ceux identifiés CFL ou NFL et il sont fournis par la ligue.

Les souliers crampons non métalliques sont obligatoire. Spécifications de crampon non métalliques, mais les côtés aiguisés sur n'importe quelle partie du soulier peut entraîner la disqualification de cette pièce d'équipement à la discrétion de l'arbitre. Un short sans poche est aussi obligatoire.

## Sécurité

Le Comité des règlements de flag-football et la LFFQ considèrent tous les joueurs comme étant responsables de la sécurité de leurs adversaires aussi bien que de celle de leurs coéquipiers; ainsi donc, ils doivent équilibrer leur agressivité avec une mesure de contrôle pour éviter les contacts corporels ou du moins minimiser tout contact qui se produit.

## Mesures

Toutes les mesures dans ce manuel de règlements sont exprimées selon le système impérial.

Quand les marques du terrain dictent l'utilisation de mesures métriques, toutes les distances désignées dans la présente, à l'exception de celles notées ci-dessous, peuvent être converties des verges aux mètres. Ainsi donc, une punition de 15 verges deviendra une punition de 15 mètres et l'équipe à l'attaque doit franchir 10 mètres, comparativement à 10 verges. Que vous utilisiez le système métrique ou impérial.



---

## Jeu éthique

Il est habituel au flag-football quand un joueur enlève le flag d'un adversaire pour mettre fin à un jeu, le joueur doit d'abord élever le flag pour le montrer à l'arbitre puis le rendre à l'adversaire en question. Lancer le flag dans les airs ou au sol pour forcer l'adversaire à aller le ramasser est considéré comme un geste anti-sportif.

Le joueur de football qui enfreint intentionnellement un règlement est coupable de jeu interdit et de conduite antisportive. Même si ces joueurs n'écopent pas de punition, ils apportent du discrédit au sport qu'ils ont le devoir de promouvoir.

Les règlements seuls ne peuvent maintenir le franc jeu. Seulement les meilleurs efforts permanents des entraîneurs, des joueurs, des officiels et de tous les amis du sport peuvent préserver les normes éthiques élevées établies par le sport du football.

Tous les joueurs sont responsables de la sécurité de leurs adversaires ainsi que de leurs coéquipiers; ainsi donc, ils doivent équilibrer leur agressivité avec une mesure de contrôle pour éviter les contacts corporels et au moins minimiser les contacts qui se produisent. Les entraîneurs devront mettre l'accent sur la sécurité et le franc jeu en tout temps. Les officiels ne doivent faire preuve d'aucun laxisme à pénaliser les infractions décrites dans ce manuel de règlements, puisque cela servirait à encourager le jeu dangereux.

Football Canada ainsi que la LFFQ sont reconnus comme des organismes Sport Pur et adopte les quatre principales valeurs de justice, d'excellence, d'inclusion et de plaisir.

**SPORT  
PUR**  
LE SPORT À SON IDÉAL



## Compléments aux règlements — 2024

### Règlement 4 – 2.3

2.3 Chaque fois que le chronomètre est arrêté, il redémarre à la prochaine remise en jeu.

### Règlement 4 – 8 – 8.1 & 8.2

#### 8 Chrono arrêté

1. Dans les deux dernières minutes de la deuxième mi-temps, le chronomètre s'arrêtera à chaque fois que le ballon devient mort.
2. Toute au long du match le chronomètre ne s'arrêtera pas sauf:
  - Pour signaler une pénalité
  - Quand un temps d'arrêt est accordé
  - Lors des 2 dernière minutes de la deuxième mi-temps
3. Quand il reste deux minutes à faire à la deuxième demie, le chrono arrêté sera mis de côté si l'écart de points est de 25 points ou plus. Une fois que le chrono arrêté est annulé, il ne peut pas être rétabli pour le match.

### Règlement 5 – 2.6

2.6 Tous les changements de possession, à l'exception des interceptions à la suite d'un jeu de mêlée, entraîneront le démarrage du jeu à partir de la ligne de cinq verges de l'équipe à l'attaque.

### Règlement 5 – 2.11

2.11 Les passes, les balayages et les remises vers l'avant sont autorisés derrière la ligne de mêlée. Toutefois, une fois que le ballon a été capté à l'extérieur de la ligne de mêlée, l'équipe à l'attaque ne peut plus faire une autre passe avant, uniquement une passe arrière ou latérale à un autre joueur.

### Règlement 9 – 1.1

1.1 L'équipe à l'attaque compte 25 secondes pour mettre le ballon en jeu et les équipes seront informées verbalement quand il restera 10 secondes. L'arbitre accordera aux équipes du temps raisonnable pour s'aligner après chaque jeu, puis il donnera un coup de sifflet pour démarrer le décompte de 25 secondes. Si le ballon n'est pas mis en jeu dans les 25 secondes, l'équipe à l'attaque sera pénalisée pour ne pas avoir respecté ce décompte de remise en jeu.

### Règlement 10 – 1.9

1.9 Les pivots et le dipping sont permis, mais le porteur de ballon n'a pas le droit de plonger vers l'avant ou de sauter pour éviter le joueur en défensive ou pour gagner des verges (il est interdit de plonger).

### Règlement 10 – 1.11

1.11 Le ballon est placé où le centre des hanches du porteur de ballon se trouve quand le flag est retiré et non pas où se trouve le ballon. Le ballon sera placé de façon à ce que son axe long soit parallèle aux lignes de côté.

## Règlement 12 – 1.1

1. Tous les joueurs qui poursuivent le passeur doivent se trouver à dix verges de la ligne de mêlée dans la version à cinq contre cinq. Il n'y a pas de restriction sur le nombre de joueurs qui poursuivent le quart-arrière. Les joueurs qui ne poursuivent pas le quart-arrière peuvent défendre à 1 mètre de la ligne de mêlée. Le poursuiveur doit poursuivre sans arrêt en utilisant un chemin direct vers le quart-arrière si ce dernier se trouve dans la pochette ou s'il fait une dérobade. Une fois que le quart-arrière a effectué une remise, un balayage, une passe ou une passe latérale ou qu'il a effectué une feinte de remise, de balayage, de passe ou de passe latérale, la règle des dix verges n'est plus en vigueur et tous les défenseurs peuvent traverser la ligne de mêlée, peu importe où ils se trouvent sur le terrain.

## Règlement 13 – 1.2

2. Les joueurs en défensive n'ont pas le droit de tirer le flag d'un adversaire avant qu'il ne prenne possession du ballon ou avant qu'il ne touche au ballon avec l'intention d'en prendre possession. Il s'agit d'une tentative illégale de retirer le flag. **Règlement 17 – 8.1**
3. Quand un officiel considère qu'une passe ne peut pas être attrapée malgré un effort extraordinaire, aucune punition pour obstruction de la passe ne devra être décernée même si l'obstruction dans la zone ciblée de la passe est commise par une ou l'autre des équipes. Il n'y a donc aucun signalement d'infraction. L'officiel peut toutefois signaler un contact interdit s'il juge que l'action est intentionnelle/ sévère.

## Règlement 18 – 3.1

### 3 Langage injurieux

1. Tout joueur, officiel d'équipe ou personne au banc qui se livre à des railleries verbales, à des insultes ou à de l'intimidation fondée sur des motifs discriminatoires sera pénalisée pour conduite répréhensible en plus d'être expulsé ou disqualifié pour le reste du match. Le joueur, l'officiel de l'équipe ou la personne au banc sera soumis à d'autres mesures disciplinaires décidées par l'organisme de supervision (c'est-à-dire la ligue).

Les motifs discriminatoires incluent, sans toutefois s'y limiter :

- i. La race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur de la peau ou la langue parlée ;
- ii. La religion, la foi, les croyances ;
- iii. L'âge ;
- iv. Le sexe, l'orientation sexuelle ou l'identité/expression de genre ;
- v. Le statut marital ou familial ;
- vi. Caractéristiques génétiques ;
- vii. Handicap



## Règlement 19 – 2.5

- 2.5 Les joueurs ont aussi un droit de positionnement qui prévaut sur tous les autres droits sur le terrain quand ils sont stationnaires et ne bougent pas leurs pieds ou leur corps pour affecter le jeu. Si le centre met le ballon en jeu et ne bouge pas, aucune pénalité ne sera signalée.

## Règlement 19 – 3.1

### 3 Participation interdite

1. Un joueur qui sort du terrain pendant que le ballon est en jeu ne peut revenir sur le terrain pour jouer le ballon, poursuivre un porteur du ballon ou un receveur autorisé. Un joueur qui est poussé hors du terrain par un adversaire ou qui sort du terrain en raison d'une surface glissante n'est pas considéré comme ayant sorti du terrain à moins que ce joueur ne fasse pas un effort immédiat pour revenir sur le terrain. Une infraction de ces règlements entraîne une punition pour retour interdit sur le terrain.

## Règlement 19 – 4.1

### 4 Substitution interdite

1. Toute substitution d'un joueur offensif après que le centre soit prêt à mettre le ballon en jeu et toute substitution d'un joueur défensif pendant le jeu.

## Règlement 21 – 1.2

2. L'équipe qui n'a pas effectué la faute peu décidé de refusé une punition ayant été commis par l'équipe qui a commis la faute. Si il y a plus d'une punition à la même équipe, l'équipe n'ayant pas commis la faute peu choisir une seul punition. Si chaque équipe à une punition c'est dernière s'annule.

## Règlement 21 – 1.3

3. À l'exception des punitions majeures, le nombre de verges résultant d'une pénalité n'excédera pas 15 verges et est majoritairement 5 verges. Le ballon ne peut jamais être placé plus près que la ligne d'une verge.

## Règlement 21 – 1.7 & 1.8

7. Les punitions défensives survenant à un endroit précis derrière la ligne de mêlée s'appliqueront à partir de la ligne de mêlée et non à l'endroit où elles surviennent.

## Règlement 21 – 3.7

- 3.7 Participation interdite – un joueur sort des limites du terrain par lui-même, revient à l'intérieur des limites du terrain et touche ensuite le ballon à l'intérieur des limites du terrain.

## Règlement 21 – 3.11 & 3.12

11. Jeu de course interdit – un quart-arrière qui court avec le ballon en franchissant la ligne de mêlée sans transfert du ballon. Le jeu est sifflé mort.
12. Passe interdite vers l'avant - quand une deuxième passe vers l'avant se produit ou quand une passe vers l'avant se produit après que le ballon ait franchi la ligne de mêlée.

## Règlement 21 – 4.5

- 4.5 Faute majeure – Tout geste obscène de rudesse ou jeu déloyal par des joueurs, entraîneurs, équipes ou spectateurs conduira à une punition de 15 verges infligée contre leur équipe et une perte d'essai ou un revirement par épuisement d'essai. Si l'intention de l'infraction était de causer des blessures ou si le jeu déloyal tourne le match en dérision, la punition conduira à une expulsion de match. Les fautes majeures ne peuvent pas être déclinées et le nombre de verges doit toujours être appliqué en totalité.



---

## Règlement 21 – 5

### 5. Punitions multiples

1. Dans une situation où une seule équipe commet plus d'une pénalité en une seule séquence de jeu, l'équipe non fautive acceptera qu'une seule des pénalités soit appliquée.
2. Quand les deux équipes commettent une ou plusieurs punitions au cours d'une même séquence de jeu, l'essai sera rejoué à partir de la ligne de mêlée précédente, peu importe le nombre de verges ou le point d'application (ligne de mêlée ou endroit de la faute). La seule exception à cette règle concerne la faute majeure. La faute majeure doit être acceptée et le nombre de verges doit être appliqué en totalité. REMARQUE : Les fautes commises quand le jeu est mort seront appliquées après l'application des pénalités survenues pendant la séquence de jeu.

### 5v5 Règlement 3 –1

#### 1 Début de match

1. Le chronomètre débutera au début de chaque mi-temps quand le ballon sera mis en jeu au premier essai à la ligne de mêlée.
2. La prolongation ce d'écrit comme suit. Chaque équipe mettra le ballon en jeu à la ligne centrale pour amorcer ces trois essais dans le but d'atteindre la zone des buts. Si la défensive marque pendant que l'équipe en offensive joue, la prolongation est terminée.
3. Si le match est toujours à égalité après que chaque équipe ait effectué son jeu, le match sera déclaré null.
4. Lors de match éliminatoire, si le match est toujours à égalité après que chaque équipe ait effectué son jeu, les équipes recommenceront à tour de rôle 1 essai à la ligne de 10 verges à tour de rôle jusqu'à la réussite d'un touché. Il faudra donc qu'une équipe marque sans que l'autre équipe réussisse à marquer.



---

# Manuel des règlements de la LFFQ du flag-football

## Règlement 1 – Général

- 1 Le sport du flag-football devra être gouverné par les règlements du jeu et les définitions comprises dans cet ouvrage.
- 2 Si des changements aux règlements sont permis par des dirigeants de ligue ou de tournoi, ces options devraient être communiquées par écrit à chaque équipe participante et à chaque officiel avant le début de la saison ou du tournoi.
- 3 L'arbitre est responsable de faire respecter les règlements par les deux équipes et par tous les officiels. L'arbitre rendra des décisions sans appel sur toutes les situations sur le terrain qui sont et ne sont pas couvertes par les règlements. Tous les officiels doivent travailler à maintenir un environnement sécuritaire pour les joueurs.
- 4 À n'importe quel moment pendant le match, si un arbitre ressent que la poursuite du jeu peut mettre en question la sécurité d'un joueur, l'officiel peut renvoyer ce joueur du match immédiatement. Une explication devrait être inscrite sur la feuille de match pour justifier le renvoi immédiat de ce joueur. La décision d'un arbitre dans ce contexte est sans appel et ne peut être remise en question par le joueur visé ou par ses coéquipiers. Les équipes/joueurs désirant protester une décision de l'arbitre doit le faire par le biais de son capitaine ou de son assistant lors du match.
- 5 Un participant (joueur ou officiel) qui a subi une blessure ou une lacération ou il y a un suintement ou saignement, il doit quitter le terrain de jeu jusqu'à ce qu'il ait reçu un traitement médical adéquat. Le participant peut revenir sur le terrain de jeu seulement après que le saignement a été stoppé et que la zone affectée ou que la plaie ouverte a été entièrement couverte de façon sécuritaire. L'arbitre doit approuver le retour du participant sur le terrain de jeu.
- 6 Si un joueur ou un officiel a une partie de son uniforme ou de son équipement saturé de sang, l'uniforme doit être nettoyé ou immédiatement changé. « Saturé » signifie que le sang est en quantité suffisante pour transpercer le tissu et atteindre la peau de sorte que le sang soit facilement transférable à un autre participant.

## Règlement 2 – Terrain et équipement

### 1. Le terrain

Le terrain de jeu normal pour la version à cinq contre cinq est de 60 x 30 verges.

Les spécifications et les marques du terrain de jeu sont illustrées plus loin dans ce document.

1. Les poteaux de but ne sont pas requis pour le flag-football. S'ils sont présents sur le terrain de jeu, ils doivent être couverts de coussins protecteurs pour prévenir les blessures. Les poteaux de but doivent être à l'entrée de la zone de but.
2. Les organisateurs de ligue devraient établir des règlements propres aux terrains concernant l'obstruction et en informer les équipes et les officiels par écrit avant le début de la saison. Quand ces obstructions ne sont pas couvertes par les règlements du terrain, l'arbitre consultera les équipes pour parvenir à des règlements du terrain qui sont acceptés par les deux formations.
3. Les bancs d'équipe devraient se trouver du même côté du terrain à moins que les circonstances l'empêchent. Les zones de banc d'équipe devraient être marquées. Tous les accessoires d'équipe, comme les seaux, les sacs et l'équipement devront être placés au moins à cinq verges de la ligne de côté.
4. Les membres des équipes doivent rester dans la zone de banc ou faire face à une punition pour conduite reprochable, à moins qu'ils reçoivent la permission d'un officiel pour quitter la zone ou s'ils entrent sur le terrain pendant la substitution permise d'un joueur. Seuls les membres de l'équipe ont droit de rester dans la zone de banc; les autres dans la zone doivent immédiatement la quitter sans quoi l'équipe sera punie pour conduite reprochable.
5. Tout spectateur qui nuit au déroulement normal du match sera expulsé de la zone de terrain. Il relève de l'organisation locale de s'assurer que le spectateur expulsé se conforme à la décision afin de garantir la sécurité de tous les joueurs, membres du personnel et officiels.
6. Si un spectateur nuit au déroulement du jeu, l'officiel évaluera l'incidence de l'obstruction et agira en conséquence. Par exemple, s'il est évident qu'un touché aurait été marqué sans l'obstruction du spectateur, l'officiel accordera le touché. Si l'incidence n'est pas claire, l'essai sera repris à la ligne initiale de mêlée.

### 2. Le ballon

1. Les équipes doivent utiliser les ballons fournis par la ligue qui sont de marques CFL et NFL.
3. Les équipes ou joueurs n'ont pas le droit de faire de modifications à la surface du ballon utilisé. Les équipes qui agissent de la sorte seront pénalisées pour une conduite reprochable. L'arbitre doit enlever tout ballon qui a été modifié.
4. Les joueurs n'ont pas le droit d'utiliser de substance adhésive, de peinture, de graisse ou toute autre substance glissante sur une pièce d'équipement ou sur son corps, ses vêtements ou tout autre objet qui peuvent venir en contact avec le ballon ou un adversaire.

### 3. Uniformes

1. Les chandails officiels de la ligue doivent être portés pendant le jeu et être adéquatement rentrés dans les shorts.
2. Tous les joueurs doivent porter différents numéros, les conserver toute la saison et s'assurer qu'ils soient visibles. Les uniformes ne peuvent pas contenir de l'équipement pouvant entraîner des blessures aux joueurs, comme des coussins flexibles.
3. Les joueurs ne peuvent pas porter des shorts ou de pantalons à poches, avec des ceintures, de boutons pressoirs ou de pinces de toute sorte. Les shorts ou les pantalons doivent être d'une couleur unie différente des flags pour éviter de les perdre visuellement. Les joueurs ne peuvent pas coller ou attacher leurs shorts ou leurs pantalons pour respecter ce règlement. Les poches de shorts peuvent être cousues pour empêcher que le doigt d'une adversaire s'y accroche et ces poches doivent obtenir l'aval de l'arbitre du match.

### 4. Équipement du joueur

1. Les joueurs peuvent porter un protecteur buccal; il n'y a pas d'exception à cette règle.
2. Un joueur peut porter un protecteur athlétique, entièrement couvert de tissu. Les rubans ou les bandages sont permis s'ils ne sont pas abrasifs ou que leur composition ne durcit pas sous l'eau ou quand ils sèchent.
3. Les bijoux doivent être retirés avant le début du match. S'il n'est pas possible de retirer le bijou, il doit être entièrement recouvert, coussiné et fixés. Les bracelets médicaux peuvent être portés, mais ils doivent être fixés pour ne pas causer de blessure.
4. Les chapeaux souples, y compris les couvre-chefs religieux qui sont solidement fixés et ne comportent pas de métal ou de plastique dur qui pourrait être dangereux pour les participants, sont autorisés.
5. Les lunettes de soleil sont autorisées.
6. Les protèges genou et protège-coude doivent être flexibles et ne contenir aucun matériel dur.
7. Les plâtres peuvent être portés seulement pour protéger une blessure et ils doivent être flexibles et ne contenir aucun matériel dur dans une condition humide ou sèche. Les attelles de genou peuvent être portées, mais elles doivent être entièrement recouvertes par des pantalons ou par des pansements adhésifs ou bandages de contention pour qu'aucune partie d'appareil orthopédique ne soit exposée, au point où un doigt ne peut passer entre l'appareil orthopédique et la jambe. Des éclisses de doigts peuvent être portées pour protéger une blessure, mais ils doivent être adéquatement recouverts de coussins. L'arbitre aura le dernier mot sur l'admissibilité de ce type d'équipement.
8. Si un joueur ou un officiel a une partie de son uniforme ou de son équipement saturé de sang, l'uniforme doit être nettoyé ou immédiatement changé. « Saturé » signifie que le sang est en quantité suffisante pour transpercer le tissu et atteindre la peau de sorte que le sang soit facilement transférable à un autre participant.
9. Les joueurs peuvent porter des souliers à crampons, mais il doit s'agir de crampons de caoutchouc. Il n'y a pas de limite sur le nombre de crampons sous le soulier, mais les crampons du soulier doivent faire partie de la conception naturelle du soulier et doivent être de bonne condition. Les souliers avec talons ne sont pas permis. Les crampons métalliques et autres types de souliers à crampons comme les crampons d'athlétisme, les crampons de golf et les traditionnels crampons de baseball ne sont pas permis.
10. Les cartes de jeu, les livres de jeu et les feuilles de jeu peuvent être utilisés s'ils sont rangés de manière sécuritaire pendant le jeu.



---

## 6. Équipement d'équipe

Il existe différents types de flags, notamment :

1. Des ceintures à boucles, où la ceinture est attachée à la taille et ne s'enlève pas. Les flags sont attachés par du velcro ou des raccords d'aspiration. Les ceintures à boucles ne sont pas conseillées puisqu'il y a un risque de blessure pour le joueur qui retire le flag et celui qui le porte en restant pris dans la ceinture.
2. Ceintures à pinces où la ceinture est retenue par une pince à déclenchement rapide autour de la taille, disponible dans différentes grandeurs.
3. Les flags trois flags sont portés par chaque joueur, sur les hanches de chaque côté et à l'arrière.. Les officiels doivent toujours être en mesure de voir le flag du porteur du ballon sans quoi une punition sera signalée pour bloquer son flag.
3. Si un joueur porte des vêtements, de l'équipement ou des souliers inacceptables, le joueur doit quitter le match pendant au moins un jeu et retirer l'équipement avant de revenir. Si le joueur revient dans le match avec l'équipement inacceptable, l'équipe sera pénalisée pour conduite reprochable et le joueur sera expulsé.

Note : L'inspection des vêtements et de l'équipement des joueurs sera effectuée par l'officiel au début de chaque match. L'arbitre possède la décision finale sur tout signalement sur le terrain qui n'est pas couvert par ce livre des règlements.



## Règlement 3 – Membres de l'équipe

Les règles suivantes s'appliquent aux versions du flag-football à cinq contre cinq

### Joueurs

1. Les équipes ont besoin d'un minimum de sept joueurs pour pouvoir participer à un match et d'un maximum de cinq joueurs sur le terrain à tout moment. La taille officielle de l'équipe sera de 12 joueurs.
2. Une équipe peut avoir un maximum de cinq joueurs sur le terrain pendant un jeu. Une équipe peut utiliser un minimum de cinq joueurs pendant un jeu. Une équipe qui a plus de cinq joueurs sur le terrain à tout moment, alors que le ballon est en jeu, sera pénalisée pour substitution interdite.
3. Une équipe doit avoir un minimum de sept joueurs et un maximum de cinq joueurs sur le terrain à l'heure prévue, sinon elle sera pénalisée pour avoir retardé le début du match et perdra le match par forfait, cependant le match pourra être joué pour amasser les statistiques des joueurs et ne pas pénalisé c'est dernier. Le compte du match sera le compte réel.
4. Quand une équipe refuse de commencer ou de poursuivre un match à la demande des officiels, elle sera pénalisée pour avoir retardé le match. Au troisième refus, l'équipe perdra le match par forfait au compte de 6 à 0. Si l'autre équipe est en avance au pointage à ce moment-là, le pointage en vigueur s'appliquera.
5. Chaque équipe a droit à un maximum d'un capitaine d'équipe qui lui se choisira un assistant.

### 1 Substitutions

1. Les joueurs substitués peuvent entrer sur le terrain seulement à partir de leur banc et seulement quand le jeu est arrêté. Les substitutions de joueurs offensifs sont autorisées jusqu'au moment où le joueur de centre s'installe pour la mise en jeu du ballon et les substitutions de joueurs défensifs sont autorisées jusqu'à la mise en jeu du ballon. La violation de ces règlements entraîne une punition pour substitution interdite.
2. À un joueur qui quitte le terrain au profit d'un substitut ou en raison d'une blessure doit se rendre directement à la zone de banc. Tout délai ou toute déviation de cette route entraîneront une punition pour substitution interdite.

### 2 Capitaines

1. Les membres d'équipe identifiés auprès des officiels avant le match à titre de porte-parole des unités à l'attaque et en défensive seront considérés comme les capitaines d'équipe. Chaque équipe a droit à un maximum d'un capitaine d'équipe. En cas de blessure ou d'expulsion, un assistant déjà choisi par le capitaine assurera la suite du match. Un capitaine de remplacement peut être identifié auprès des officiels si le capitaine et son assistant sont indisponibles.
2. Seul le capitaine d'une équipe a droit à une explication des règlements, y compris les options suite à une pénalité. Seul le capitaine d'une équipe ou son assistant a le droit de demander une vérification de l'équipement.
3. Seul le capitaine et son assistant à droit à une demande de vérification par caméra.

### 3 Entraîneurs et gérants

1. Un entraîneur ou un gérant qui est aussi un joueur ne doit profiter d'aucun droit spécial quand il se trouve sur le terrain, à moins d'avoir aussi été désigné capitaine d'équipe. Quand il est hors du terrain, un entraîneur ou un gérant doit rester dans la zone de banc ou faire face à une punition pour conduite reprochable. Actuellement non applicable avec la LFFQ

### 4 Joueur blessé

1. Un médecin, soigneur ou assistant ne peut entrer sur le terrain pour traiter un joueur blessé sans la permission d'un officiel. Un entraîneur, gérant, médecin, soigneur ou assistant ne peut diriger les joueurs pendant qu'il se trouve sur le terrain dans le contexte d'un joueur qui est blessé. Une équipe qui enfreint ces règlements sera punie pour conduite reprochable.

## Règlement 4 – Chronométrage / Prolongation / Temps d'arrêt

### 1 Durée du match

1. Un match régulier officiel est d'une durée de 50 minutes (2 x 25 minutes) dans la version à cinq contre cinq.

### 2. Responsabilité de l'arbitre

3. L'un des arbitres sur le terrain agira comme chronométreur officiel et appliquera les règlements de chronométrage pour déterminer la quantité de temps de jeu qui s'est écoulée.
4. Seul l'arbitre peut arrêter et démarrer le chronomètre. Quand l'arbitre démarre le chronomètre, les signaux de démarrage du chronomètre sont effectués, puis le chronomètre est démarré. Quand l'arbitre arrête le chronomètre, ce dernier doit d'abord être arrêté, puis les signaux appropriés sont effectués.

2.3 Chaque fois que le chronomètre est arrêté, il redémarre à la prochaine remise en jeu.

### 3 Chronomètre

1. Le temps s'écoule sans arrêt, à l'exception des temps d'arrêts et des blessures.
2. Le temps s'arrête aussi au 2 minutes de la fin de la deuxième demi Sauf exception si l'écart de point est supérieur à 25.
3. Quand le chronomètre est arrêté, il est redémarré à la mise en jeu.

### 4 Prolongation

1. En cas d'égalité, une prolongation sera disputée. La période entre la fin du match et le début de la période de prolongation sera de 2 minutes. Un tirage à pile ou face déterminera laquelle des deux équipes profitera de la première possession en prolongation. Aucun temps d'arrêt ne sera accordé au cours de la période de prolongation.

### 5 Temps d'arrêt

1. Chaque équipe profite de 2 temps d'arrêt de 60 secondes par demie. Ces temps d'arrêt ne peuvent être transférés à la deuxième demie ou en prolongation.
2. Chaque capitaine d'équipe sera avisé quand il restera 10 secondes au temps d'arrêt. Les équipes peuvent raccourcir la durée du temps d'arrêt d'un commun accord.
3. Les temps d'arrêt peuvent être signalés par tout officiel et par tout joueur ou entraîneur sur le terrain ou au banc quand le ballon est déclaré mort.
4. Après le temps d'arrêt d'équipe, tous les joueurs à l'attaque doivent retourner au caucus. Toute infraction à ce règlement sera punie comme procédure interdite.
5. Le chronomètre sera arrêté pendant toute la durée du temps d'arrêt.

### 6 Temps d'arrêt d'équipe

1. Le temps de jeu arrêté/interrompu utilisé pour effectuer une vérification d'équipement ne doit pas être chargé comme un temps d'arrêt d'équipe; l'abus de ce privilège entraînera une pénalité pour conduite reprochable contre l'équipe qui a demandé le temps d'arrêt.

### 7 Temps d'arrêt en cas de blessure

1. Tout arbitre peut demander un temps d'arrêt pour permettre à une équipe de prendre soin d'un joueur blessé. Si un temps d'arrêt est signalé par les arbitres, le joueur blessé doit être retiré du terrain pendant au moins un jeu, à moins que l'équipe du joueur blessé ne demande un temps d'arrêt. Les arbitres possèdent les pleins pouvoirs pour retarder le match jusqu'à ce que le joueur blessé soit retiré du terrain de façon sécuritaire.
2. Les retards évitables dans le retrait du joueur seront punis pour avoir retardé le match.

## Règlement 5 – Procédures de match

### 1 Rencontre d'avant match

1. L'arbitre est responsable de faire respecter les règlements par les deux équipes et par tous les officiels. L'arbitre rendra la décision finale sur toute situation sur le terrain qui n'est pas couverte par les règlements de ce manuel.
2. Environ trois minutes avant le début prévu du match et immédiatement après la période de repos, au moins un capitaine de chaque équipe rencontrera l'arbitre au centre du terrain pour examiner les conditions de terrain et le marquage, effectuera le tirage au sort.
3. Le gagnant du tirage au sort doit choisir s'il veut commencer avec le ballon, choisir un côté ou reporter son choix au début de la deuxième mi-temps.

### 2 Déroulement général du jeu

1. L'équipe à l'attaque prendra possession du ballon à sa propre ligne de 5 verges et profitera de 3 essais pour marquer un touché ou se rendre au centre du terrain. Si l'attaque n'arrive pas à marquer ou se rendre au centre du terrain, le ballon change de possession et l'équipe qui passe à l'attaque reprendra le ballon à partir de sa propre ligne de 5 verges.  
Note : Au flag-football canadien et LFFQ, les règlements prévoient 3 essais pour traverser le milieu du terrain et de 3 essais pour marquer un touché.
2. Pour démarrer un jeu, le ballon doit être mis en jeu par le joueur de centre à l'attaque, à partir du point de mêlée et vers le quart-arrière. Il n'existe pas de distance minimale requise où doit se tenir le quart-arrière par rapport à son joueur de centre.  
Il doit toutefois y avoir dix verges de séparation entre la ligne de mêlée et le rusher et 1verges entre la ligne de mêlée et la ligne défensive. Les joueurs ne peuvent pas s'aligner à l'intérieur de la ligne de 1 verges de la ligne de mêlée.
3. Il y a une zone neutre d'une longueur de une verge qui s'étend vers l'avant à partir de la ligne de mêlée et dans laquelle les joueurs défensifs ne peuvent pas s'aligner ou pénétrer avant la mise en jeu du ballon.
4. Si l'équipe à l'attaque n'arrive pas à traverser le centre du terrain, la possession du ballon changera de côté et l'adversaire commencera sa série de jeux à partir de sa propre ligne de 5 verges.
5. Tous les changements de possession, à l'exception des interceptions, entraîneront le démarrage du jeu à partir de la ligne de 5 verges de l'équipe à l'attaque.
7. Quand le porteur de ballon a franchi la ligne de mêlée, le ballon ne peut plus être remis ou passé vers l'avant de quelque façon que ce soit.
8. Une attaque peut effectuer autant de remises qu'elle le veut derrière la ligne de mêlée. Seulement des remises vers l'arrière et latérales sont permises pendant l'essai en avant de la ligne de mêlée.
11. Dans tous les cas, les passes, les balayages et les remises vers l'avant sont autorisés derrière la ligne mêlée. Toutefois, une fois que le ballon a été capté, l'équipe à l'attaque peut faire une autre passe, un autre balayage ou une autre remise à un autre joueur si elle est faite latéralement ou arrière.
12. Passe légale vers l'avant - Un ballon lancé depuis l'arrière de la ligne de mêlée en direction de la zone de but de l'adversaire.
13. Les équipes changent de côté de terrain à la mi-temps

---

### 3 Touchés

1. Un touché est inscrit quand un joueur est en possession du ballon conformément aux règlements dans la zone de but de l'adversaire.
2. Le ballon est considéré comme étant dans la zone de but quand le centre des hanches du porteur de ballon se retrouve au sol ou au-dessus du sol dans la zone de but ou quand le centre de ses hanches traverse le plan étendu de la ligne de but.
3. Quand le ballon est dans la zone de but, il est considéré comme étant toujours dans la zone de but jusqu'à ce que les hanches du porteur de ballon soient entièrement sorties de la zone de but dans le terrain de jeu.
4. L'équipe qui marque le plus de points en temps réglementaire est désignée gagnante. Si les équipes sont à égalité après l'écoulement du temps réglementaire et qu'un gagnant doit être désigné, l'équipe qui marque le plus de points en prolongation est désignée gagnante.



## Règlement 6 – Ballon en jeu / Ballon mort

### 1 Ballon en jeu / Ballon mort

#### 1. Ballon en jeu

Le ballon est en jeu après que l'arbitre a signalé que le jeu commence et que le ballon a été remis en jeu par l'équipe en possession. Le ballon restera en jeu jusqu'à ce qu'il soit déclaré mort selon les règles qui s'appliquent. Une équipe ne peut faire progresser le ballon ou marquer à moins que le ballon soit en jeu.

#### 2. Ballon libre

Un ballon libre est en jeu, comme un ballon dévié, mais pas en contrôle par un joueur et il peut être recouvert conformément aux règlements et faire l'objet d'une progression par une ou l'autre des équipes. Le ballon est considéré comme étant libre à partir du moment qu'il quitte le corps d'un joueur jusqu'à ce qu'il touche le sol.

#### 3. Ballon mort

Le ballon est mort quand n'importe quelle condition de ballon mort est satisfaite. Le ballon est aussi mort quand un officiel siffle alors que le ballon est en jeu. L'équipe en possession ne peut plus faire progresser le ballon quand il est déclaré mort.

4. Si le porteur de ballon perd possession ou échappe le ballon et que celui-ci touche le sol, le jeu est signalé mort immédiatement et le ballon sera placé là où le joueur a perdu la possession. Si le quart-arrière ne prend pas possession du ballon sur la mise en jeu, le ballon sera placé à la ligne de mêlée et entraînera une perte d'essai ou un revirement par épuisement de la banque d'essais. Si un joueur offensif derrière la ligne de mêlée ne prend pas possession du ballon suite à un balayage, une remise, un lancer ou une passe latérale, le ballon sera placé au dernier point de possession et résultera en une perte d'essai, un revirement par épuisement de la banque d'essais ou un touché de sûreté, le cas échéant.

5. Un jeu est déclaré "mort" quand:

- Un officiel siffle
- Le flag du porteur de ballon est retiré ou que le porteur de ballon se place autrement dans une situation interdite.
- Le porteur de ballon marche à l'extérieur du terrain
- Le porteur de ballon plonge ou saute
- Des points sont marqués.
- Quand une ou l'autre des parties du corps du porteur de ballon, autre que sa main ou que son pied touche au sol.
- Quand le ballon touche les poteaux de but
- Quand le ballon touche à un officiel (comme si le ballon avait touché au sol).
- Quand le flag du joueur en possession du ballon tombe au sol ou hors position.
- Quand une punition pour avoir retardé le match, pour avoir mis trop de temps à effectuer une passe, pour plongeon, pour protection de drapeau/saut, pour course non autorisée, pour passe interdite vers l'avant ou pour obstruction se produit.

6. Quand un coup de sifflet est donné par inadvertance par un officiel, le jeu se poursuivra jusqu'à ce que l'arbitre décide que ce coup de sifflet a eu une incidence sur le résultat du jeu. L'arbitre décidera quelle équipe est affectée par le coup de sifflet; cette équipe peut choisir de laisser le jeu se poursuivre quand le coup de sifflet s'est fait entendre ou il peut faire reprendre le jeu précédent.

7. Si l'arbitre ne peut pas décider quelle équipe a subi un tort en raison de ce coup de sifflet, le jeu devra être repris.

8. Toute faute commise pendant le jeu sans en arrêter la progression, les sanctions seront administrées comme pour une situation de jeu régulière. Les fautes de ballon mort seront sanctionnées dans tous les cas.

## Règlement 7 – En jeu et hors du jeu

### 1. En jeu

2. Le ballon est en jeu quand il se trouve à l'intérieur des limites du jeu. Le ballon est considéré comme étant toujours en jeu s'il est au-dessus ou à l'extérieur des limites du jeu jusqu'à ce qu'il touche les limites du jeu ou toute personne ou objet qui est hors du terrain.
3. Toute personne qui n'a pas touché les limites du jeu et qui n'a pas touché le sol, une personne ou un objet qui se trouve sur ou au-delà des limites du jeu, il est toujours considéré comme étant en jeu.

### 4. Hors du jeu

5. Le ballon est hors du jeu quand il touche les limites du jeu ou le sol au-delà des limites du jeu. Le ballon est hors du jeu quand il touche un objet ou une personne qui est hors du jeu.
6. Toute personne ou objet qui touche les limites du jeu ou le sol au-delà des limites du jeu se trouve hors du jeu.

## Règlement 8 – Contrôle et possession du ballon

### 1 Contrôle du ballon

1. Un joueur est considéré comme ayant le contrôle du ballon quand le joueur qui possède le ballon le tient fermement dans une ou deux mains, bras ou jambes ou qu'il tient le ballon fermement dans une ou deux mains sous son corps sans que le ballon touche au sol. La poigne sur le ballon doit être suffisamment forte pour que le joueur stoppe la rotation du ballon et qu'il démontre son influence sur sa direction.
2. Un joueur au sol qui se relève pour effectuer un attrapé ou une interception doit avoir le contrôle du ballon au moment de retomber à nouveau au sol pour la première fois et avoir une partie de son corps qui touche au sol dans les limites du terrain.

### 1 Possession du ballon

1. Une équipe doit avoir possession du ballon pour marquer un touché ou pour mériter un premier jeu. Quand une équipe obtient la possession des adversaires, elle aura droit à un premier jeu quand le ballon meurt. Après avoir eu droit à un premier jeu, une équipe garde possession pour trois essais, à moins que l'adversaire obtienne le contrôle du ballon ou qu'une ou l'autre des équipes obtienne un premier jeu des suites d'une punition. Pendant les trois essais, l'équipe en possession du ballon doit franchir la distance requise pour réussir un premier jeu ou marquer un touché, sans quoi elle perdra la possession.
2. Un joueur est considéré comme ayant possession du ballon si ce joueur a contrôle du ballon. Si le contrôle du ballon est perdu, le joueur n'est plus considéré comme étant en possession du ballon.
3. Une équipe est considérée comme étant en possession du ballon quand un de ses joueurs est en contrôle du ballon ou qu'il en obtient la possession par les règlements. Une équipe perd possession du ballon quand ses adversaire intercepte une passe ou prend contrôle du ballon libre.
4. Les joueurs offensifs et défensifs ne sont pas autorisés à claquer ou à arracher le ballon qui se trouve dans les mains d'un porteur de ballon ou à entrer en contact avec les mains d'un receveur quand il attrape le ballon.

## Règlement 9 – Le caucous

### 1 Caucous

- 1.1 L'équipe à l'attaque compte 25 secondes pour mettre le ballon en jeu et les équipes seront informées verbalement quand il restera 10 secondes. L'arbitre accordera aux équipes du temps raisonnable pour s'aligner après chaque jeu, puis il donnera un coup de sifflet pour démarrer le décompte de 25 secondes. Si le ballon n'est pas mis en jeu dans les 25 secondes, l'équipe à l'attaque sera pénalisée pour ne pas avoir respecté ce décompte de remise en jeu.

## Règlement 10 – Le jeu au sol

### 1 Course

1. Le joueur de centre est celui qui remet le ballon au quart-arrière par la mise en jeu.
  2. Le joueur de centre doit prendre une position face à la défensive avec les pieds écartés près de la ligne de mêlée. Le ballon peut être remis en jeu entre ses jambes d'un seul mouvement vers l'Arrière ou debout et de côté. Tout joueur qui met le ballon en jeu sera considéré comme étant le joueur de centre.
  3. La ligne de mêlée et le point de mêlée seront déterminés par les officiels selon les règlements de ballon mort et les règlements de la mêlée.
  4. Le quart-arrière est celui qui reçoit le ballon directement sur la mise en jeu.
  5. Les remises ou les balayages à partir de derrière la ligne de mêlée sont permis et il s'agit de jeux au sol.
  6. Le joueur qui reçoit la remise peut lancer le ballon à partir de derrière la ligne de mêlée.
  7. L'unité défensive ou offensive sur le terrain ne peut crier de façon à confondre l'attaque et les attirer en position hors jeu (punition d'inconduite).
  8. Tous les joueurs défensifs sont admissibles à la poursuite une fois que le ballon a été remis ou qu'il y a une feinte de passe ou de remise.
- 1.9 Les pivots et le dipping sont permis, mais le porteur de ballon n'a pas le droit de plonger vers l'avant ou de sauter pour éviter le joueur en défensive ou pour gagner des verges (il est interdit de plonger).
- 1.10 Il relève du porteur de ballon d'éviter le contact avec le défenseur.
- 1.11 Le ballon est placé où le centre des hanches du porteur de ballon se trouve quand le flag est retiré et non pas où se trouve le ballon. Le ballon sera placé de façon à ce que son axe long soit parallèle aux lignes de côté.

## Règlement 11 – Réception de passe

### 1 Réception de passe

1. Tous les joueurs sont admissibles à la réception de passe (y compris le quart-arrière si le ballon a d'abord été remis à un autre joueur derrière la ligne de mêlée)
2. Tous les joueurs doivent être complètement derrière leur côté de la ligne de mêlée au moment où le ballon est mis en jeu à l'exception du joueur de centre. Une infraction à cette procédure entraîne une punition de hors-jeu.
3. Les joueurs peuvent être en mouvement sans restriction de nombre quand le ballon est mis en jeu ; seul le joueur de centre doit se trouver à la ligne de mêlée. Les joueurs en mouvement vers la ligne de mêlée ne seront pas considérés comme étant hors jeu à moins qu'ils ne soient entrés avec un ou deux pieds au sol dans la zone neutre de mêlée de dix verges de largeur au moment où le ballon est mis en jeu pour de rusher et de même à la ligne défensive de 1 mètre entre cette ligne et la ligne de mêlée. S'ils reviennent vers l'arrière, de leur côté de la zone, avant que le ballon ne soit mis en jeu, ils ne seront pas pénalisés.
4. Joueurs hors du jeu - si un joueur sort des limites du terrain sans obstruction, ce joueur ne peut revenir sur le terrain ou attraper le ballon.

## Règlement 12 – Poursuivre le quart arrière

### 1 Poursuite

- 1.1 Tous les joueurs qui poursuivent le passeur doivent se trouver à dix verges de la ligne de mêlée dans la version à cinq contre cinq . Il n'y a pas de restriction sur le nombre de joueurs qui poursuivent le quart-arrière. Les joueurs qui ne poursuivent pas le quart-arrière peuvent défendre à 1 verge de la ligne de mêlée avant la mise en jeu. Le poursuiveur doit poursuivre sans arrêt en utilisant un chemin direct vers le quart- arrière si ce dernier se trouve dans la pochette ou s'il fait une dérobade. Une fois que le quart-arrière a effectué une remise, un balayage, une passe ou une passe latérale ou qu'il a effectué une feinte de remise, de balayage, de passe ou de passe latérale, la règle des dix verges n'est plus en vigueur et tous les défenseurs peuvent traverser la ligne de mêlée, peu importe où ils se trouvent sur le terrain.
2. Tout type de contact accidentel ou délibéré du poursuiveur envers le haut du corps ou le bras du quart- arrière, y compris le ballon dans sa main alors qu'il tente de lancer le ballon, entraînera une pénalité pour contact interdit. Ceci s'applique aussi à tout autre joueur offensif qui tente de lancer le ballon.
3. Si le bras du joueur offensif est en mouvement vers l'avant alors qu'il tente une passe et que le poursuiveur lui enlève son flag au même moment, le jeu pourra se poursuivre.

## Règlement 13 – Retirer le flag

### 1 Retirer le flag

1. Afin de prévenir la progression du porteur de ballon, un adversaire doit tirer un flags sans empêcher le porteur de ballon d'avancer. Le ballon est déclaré mort à ce point. Quand le défenseur a retiré un flag, il doit demeurer en place et élever le flag dans les airs pour que l'arbitre confirme l'arrêt du jeu, puis le défenseur doit retourner le flag au porteur de ballon. Si un joueur défensif ne retourne pas immédiatement le flag au porteur de ballon, l'officiel en avertira le capitaine de l'équipe en défaut. Si la situation se répète, peu importe quel joueur est impliqué, l'officiel décernera une punition d'inconduite.
2. Les joueurs en défensive n'ont pas le droit de tirer le flag d'un adversaire avant qu'il ne prenne possession du ballon ou avant qu'il ne touche au ballon avec l'intention d'en prendre possession. Il s'agit d'une tentative illégale de retirer le flag.
3. Les officiels siffleront quand ils verront qu'un joueur défensif a retiré un des flags du porteur de ballon. Si un porteur de ballon n'a pas tous ses flags, il est admissible à recevoir un ballon, mais il ne pourra pas courir avec le ballon. Les joueurs portant des flags accrochés à une ceinture doivent s'assurer de bien les attacher pour éviter qu'ils se déplacent trop facilement.
4. Un receveur de passe non autorisé qui perd un flag à la ligne de mêlée peut toujours recevoir une passe vers l'avant, mais le ballon sera déclaré mort au point de réception. Les joueurs qui raccourcissent les flags sur les ceintures seront avertis la première fois et la fois d'après ils seront expulsés du match.

---

## Règlement 14 – La Passe

### 1 La passe

1. Une passe est un ballon qui est lancé, remis, échappé, frappé ou placé par un joueur dans n'importe quelle direction; un ballon qui rebondit de sur un joueur est aussi considéré comme étant une passe. Une passe doit être complétée au-delà de la ligne de mêlée.

## Règlement 15 – Le jeu aérien

### 1 La passe

1. Le quart-arrière profite de dix secondes pour lancer le ballon après que ce dernier soit mis en jeu. Si une passe n'est pas lancée dans les dix secondes, une pénalité pour avoir mis trop de temps à lancer le ballon doit être signalée.
2. L'officiel responsable de l'offensive verbalise au quart-arrière le décompte des dix secondes à partir du moment où il reste cinq secondes afin qu'il puisse entendre/savoir combien de temps il lui reste pour passer le ballon. Si le bras du quart-arrière est en mouvement vers l'avant au moment où les dix secondes expirent, le jeu pourra se poursuivre.
3. Une fois que le ballon est remis, lancé, lancé ou latéral ou qu'une fausse remise, lancer, lancer ou latéral se produit, la règle des 10 secondes n'est plus en vigueur.
4. Seulement une passe vers l'avant est permise par essai.
5. Les interceptions entraînent un changement de possession du ballon.
6. Les passes par dessous l'épaule sont permises.
7. La défensive peut retourner le ballon sur les interceptions
8. Sur les interceptions qui se produisent et demeurent dans la zone de but, le ballon meurt et est passé à l'équipe qui a fait l'interception à sa propre ligne de 5 verges.
9. Si une interception se produit dans la zone de but et que le porteur de ballon quitte la zone de but, le ballon appartient à l'équipe qui a intercepté le ballon au point où le ballon meurt. Toutefois, si le porteur de ballon retourne dans la zone de but et qu'il se fait enlever son flag ou que le ballon meurt - à l'exception d'un coup de sifflet prématuré - l'équipe adverse se verra attribuer un touché de sûreté de deux points. Règlement 16 - Passes complètes/incomplètes

## Règlement 16 – Passes complètes/incomplètes

### 1 Passe complète

1. Une passe est complète quand un receveur est en possession du ballon.
2. Quand un adversaire provoque que le receveur atterrisse à l'extérieur du terrain et que, selon le jugement des officiels, le receveur aurait touché au sol en jeu sans l'intervention de l'adversaire, le receveur sera considéré comme ayant atterri en jeu. Cela s'applique aussi sur de premiers essais et des touchés à l'intérieur du terrain de jeu.
3. Quand un receveur prend le contrôle du ballon même pendant un instant et qu'il en perd le contrôle en raison d'un contact physique provoqué par un adversaire ou avec le sol, le receveur se verra accorder une passe complète.
4. Quand un joueur attrape une passe déviée par un coéquipier, la passe complétée est accordée au joueur qui a attrapé la passe.

### 2 Possession simultanée

1. Une passe complète attrapée en simultanée par des coéquipiers sera accordée au joueur qui a touché à la passe en dernier. Une passe complète attrapée en simultanée par des joueurs d'équipes adverses sera accordée au joueur dont l'équipe était en possession en dernier.

### 3 Passe déviée

1. Les passes déviées sont légales. Si le point de réception du ballon est situé sur le côté ou derrière l'endroit où la passe a été initiée, le joueur ayant attrapé la passe pourra faire progresser le ballon.
2. Quand un joueur attrape une passe déviée par un des joueurs de son équipe, le jeu se poursuit et il peut continuer à courir pour faire avancer le ballon.

### 4 Passe échappée

1. Si le joueur qui a attrapé le ballon était le dernier joueur à faire dévier le ballon et qu'il se fait retirer son flag par un adversaire après avoir fait dévier le ballon, la passe est considérée comme étant complète et le ballon est déclaré mort quand le receveur se fait retirer son flag.
2. Quand un porteur du ballon perd accidentellement contrôle du ballon, puis qu'il l'attrapé sans que le ballon soit touché par un autre joueur, le jeu se poursuit. Si le porteur de ballon se fait retirer son flag après avoir d'abord perdu contrôle du ballon, le ballon est déclaré mort quand le porteur du ballon se fait retirer son flag.
3. Quand un porteur du ballon lance délibérément un ballon dans les airs, puis l'attrape pour éviter de se faire retirer son flag, le ballon est immédiatement déclaré mort.

### 5 Passe interceptée

1. Toute passe lancée par l'équipe en possession, mais qui est attrapée par l'adversaire est une passe interceptée.

### 6 Passe incomplète

1. Une passe lancée est incomplète et le ballon est immédiatement déclaré mort quand il touche le sol, le poteau de but ou un officiel ou qu'il sorte du terrain avant d'être attrapé.

### 7 Passe vers l'avant bloquée ou déviée

1. Une passe vers l'avant qui est bloquée par un poursuiveur est considérée comme une passe vers l'avant incomplète dès que le ballon touche le sol. Une passe déviée est considérée comme une passe normale vers l'avant qui peut être captée par les deux équipes. L'attaque ne peut pas lancer une deuxième passe vers l'avant ; cela sera considéré comme une passe interdite vers l'avant.
2. Sur une passe vers l'avant lancée par un joueur à l'attaque et où le ballon est dévié / bloqué par un joueur en défensif pour ensuite être attrapé par le même joueur à l'attaque derrière la ligne de mêlée, il ne peut plus y avoir de tentative de passe vers l'avant et ce joueur doit courir avec le ballon au-delà de la ligne de mêlée.

---

## **8 Passe pour se débarrasser délibérément du ballon**

1. Un quart-arrière qui se débarrasse du ballon ne sera pas pénalisé. Cependant, le quart-arrière qui retarde le jeu volontairement par ses actions pourra être pénalisé, selon le jugement des officiels.

## **9 Passe vers l'avant vs ballon échappé**

1. Quand le passeur tente une passe vers l'avant et perd contrôle du ballon après que le bras de passe a entrepris une motion vers l'avant et qu'il a fait suivre ce mouvement avec la motion de passe visée, le ballon est déclaré mort quand il touche au sol et le jeu est considéré comme une passe vers l'avant incomplète.  
Si le mouvement vers l'avant du bras n'est pas commencé quand le contrôle du ballon a été perdu, le jeu est mort à cet endroit même.

# Règlement 17 – Obstruction de la passe

## 1 Obstruction de la passe

1. L'obstruction de la passe se produit quand un joueur enlève l'avantage de position d'un adversaire.
2. L'obstruction de la passe dans la zone visée peut seulement s'appliquer quand le ballon est en vol et que le joueur qui possède un avantage de position a une chance raisonnable de parvenir au point d'arrivée du ballon. Quand ces deux conditions ne s'appliquent pas, toute obstruction de passe qui se produit sera jugée comme s'étant produite dans les zones éloignées.
3. L'obstruction de passe par l'attaque ou par la défense est interdite. L'équipe qui enfreint les règlements d'obstruction de la passe sera pénalisée selon le jugement des officiels.

## 2 Contact

1. Un joueur a effectué un contact corporel quand il fait contact avec un adversaire et fait dévier l'adversaire de sa course ou de la direction/position visée. Le contact entre les adversaires est conforme aux règlements tant que ce contact résulte d'une tentative simultanée et légitime de jouer le ballon et se produit au point d'arrivée de la passe; ce contact est conforme aux règlements seulement quand chaque joueur a l'intention de jouer le ballon et que chaque joueur est dans une position également favorable pour jouer le ballon.
2. Quand le contact se produit sans faire dévier le ballon de sa course ou de sa direction ou position visée, il n'y a pas eu d'obstruction de passe, mais plutôt contact accidentel.

## 1 Chemin jusqu'au ballon

1. Tous les joueurs possèdent autant de droits de chemin direct au point d'arrivée du ballon. Toutefois, un joueur dans une position défavorable ne peut commettre de contact corporel avec un adversaire pour atteindre le ballon, même si le ballon a été éventuellement touché par ce joueur.
2. Un joueur qui est dans une position égale ou plus avantageuse pour jouer le ballon comparativement à un adversaire, il est considéré comme ayant le droit de chemin jusqu'au ballon. Quand ce droit est enlevé par un adversaire en raison d'un contact physique, il y a eu obstruction de passe.
3. Un joueur qui prend un chemin ou une position sur le terrain afin d'attraper une passe ou défendre contre une passe, il a le droit de chemin ou de position à moins qu'un adversaire l'a déjà pris. Un joueur qui prend le chemin ou la position établie d'un adversaire par contact physique se rend coupable d'obstruction de la passe.
4. Quand deux adversaires se croisent et font contact, le joueur qui a été le premier à clairement déclarer le chemin visé a le droit de passage; l'adversaire est coupable d'obstruction de la passe à moins que le contact soit accidentel. Si les officiels ne peuvent pas déterminer qui a déclaré son chemin en premier, il n'y a alors pas d'obstruction de la passe.
5. Quand des adversaires s'enfargent en suivant chacun son tracé et que cela déséquilibre un joueur, une punition pour obstruction de la passe n'est pas automatique. Les positions pertinentes des joueurs et leur tracé doivent être pris en compte.
6. Dans tous les cas ci-dessus, le joueur qui est en position avantageuse pour jouer le ballon doit continuer à démontrer une intention d'atteindre le point d'arrivée du ballon. Sans quoi, tout contact par l'adversaire dans un effort sincère d'atteindre le point d'arrivée du ballon ne sera pas jugé comme étant une obstruction de la passe. Une tentative délibérée de bloquer l'adversaire qui tente d'atteindre le point d'arrivée du ballon sera une obstruction de la passe.

## 2 Jeu d'écran

1. Un joueur à l'attaque ne peut empêcher un joueur en défensive de poursuivre un autre joueur à l'attaque en bloquant le tracé direct de ce joueur défensif vers le coéquipier. Le joueur défensif doit se déplacer vers le deuxième joueur à l'attaque pour qu'on juge qu'il poursuive ce joueur.
2. Si le premier joueur à l'attaque joue le ballon, ce joueur ne peut être considéré comme empêchant le joueur défensif de poursuivre le deuxième joueur à l'attaque.
3. Une infraction de ces règlements est une obstruction de la passe.

---

## 5 Position stationnaire

1. Tout joueur qui a maintenu une position stationnaire depuis la mise en jeu du ballon ne sera pas pénalisé si un adversaire lui fonce dessus.

## 6 Jouer le ballon

1. Un joueur doit faire face au ballon quand il arrive pour qu'il soit considéré comme ayant joué le ballon. Quand le ballon frappe un joueur qui ne joue pas le ballon et qui bloque l'approche d'un adversaire au ballon, il s'agit d'une obstruction de la passe ; aux fins de ce règlement, l'adversaire doit se déplacer vers le ballon pour qu'il soit considéré comme ayant été bloqué.

## 7 Faire écran

1. Quand le ballon arrive à proximité d'un receveur, un joueur qui ne joue pas le ballon ne peut étendre les bras ou les mains pour tenter de distraire un receveur, bloquer son champ de vision ou toucher au ballon. L'infraction à ce règlement est une obstruction de la passe dans la zone éloignée; si le ballon est touché ou que le champ de vision direct du receveur vers le ballon est bloqué, il s'agit d'une obstruction de la passe dans la zone ciblée.

## 8 Passe non attrapable

1. Quand un officiel considère qu'une passe ne peut pas être attrapée malgré un effort extraordinaire, aucune punition pour obstruction de la passe ne devra être décernée même si l'obstruction dans la zone ciblée de la passe est commise par une ou l'autre des équipes. Il n'y a donc aucun signalement d'infraction. L'officiel peut toutefois signaler un contact interdit s'il juge que l'action est intentionnelle/ sévère.

# Règlement 18 – Esprit sportif / Rudesse

## 1 Esprit sportif

1. Le jeu déloyal ne sera pas toléré.
2. Le mouvement de façon à stimuler le début d'un jeu ou l'emploi de toute autre tactique injuste pour attirer l'adversaire en position hors jeu peut seulement être interprété comme une tentative délibérée d'obtenir un avantage non mérité. Un tel jeu entraîne une pénalité donc sifflet et perte d'un essai.

## 2 Rudesse

1. Si l'arbitre est témoin de gestes de contacts flagrants, de plaquage, de coup de coude, de coups sournois, de blocage ou tout autre geste antisportif, le match sera arrêté et le joueur sera expulsé de la rencontre.
2. Un joueur n'a pas le droit de faire trébucher un adversaire utilisant un bras, le bas de la jambe ou le pied.
3. Après le coup de sifflet pour indiquer que le ballon est déclaré mort, un joueur n'a pas le droit de foncer sur un adversaire, de se lancer contre lui ou de tomber délibérément sur lui.
4. Le porteur de ballon n'a pas le droit de donner de coup de coude, d'épaule ou de foncer sur un adversaire ou tenter de sauter au-delà de défenseurs qui lui bloquent le chemin.
5. Un joueur n'a pas le droit de faire contact physique sur le bras du passeur en motion de lancer.
6. Un joueur n'a pas le droit de faire contact physique sur un receveur de passe avant ou après que le ballon soit touché.
7. Un joueur n'est pas coupable d'avoir fait contact sur le receveur si le contact physique a été provoqué par un arrêt ou un changement de direction soudain par l'adversaire et que le joueur a fait tout en son pouvoir pour diminuer l'impact du contact.

## 3 Langage injurieux

1. Tout joueur, officiel d'équipe ou personne au banc qui se livre à des railleries verbales, à des insultes ou à de l'intimidation fondée sur des motifs discriminatoires sera pénalisée pour conduite répréhensible en plus d'être expulsé ou disqualifié pour le reste du match. Le joueur, l'officiel de l'équipe ou la personne au banc sera soumis à d'autres mesures disciplinaires décidées par l'organisme de supervision (c'est-à-dire la ligue, le tournoi, etc.).

Les motifs discriminatoires incluent, sans toutefois s'y limiter :

- i. La race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur de la peau ou la langue parlée ;
- ii. La religion, la foi, les croyances ;
- iii. L'âge ;
- iv. Le sexe, l'orientation sexuelle ou l'identité/expression de genre ;
- v. Le statut marital ou familial ;
- vi. Caractéristiques génétiques ;
- vii. Handicap

## Règlement 19 – Gestes interdits

### 1 Utilisation des mains

1. Les joueurs ne peuvent pas utiliser leurs bras ou leurs mains pour restreindre ou rediriger un adversaire. Une infraction à ce règlement entraînera une punition pour obstruction.
2. Les joueurs peuvent toucher un adversaire pour évaluer leur position tant que l'adversaire n'est pas restreint ou redirigé par ce geste.

### 3. Obstruction

4. L'obstruction est commise quand un joueur empêche un adversaire de suivre le chemin direct vers le ballon, le porteur du ballon ou le receveur autorisé, en faisant ou non contact avec l'adversaire.
5. Un joueur peut occuper une position stationnaire si l'intention est évidente d'éviter de faire de l'obstruction contre un adversaire. Un joueur peut couper le tracé d'un adversaire si son progrès n'est pas restreint ou redirigé. Une infraction de ces règlements entraînera une punition pour obstruction.
6. Quand le porteur de ballon utilise des coéquipiers stationnaires comme moyen pour bloquer l'adversaire qui vient vers le porteur de ballon, de tels coéquipiers stationnaires ne doivent pas être pénalisés pour obstruction à moins qu'ils se déplacent de leur position. Ce règlement s'applique aussi à toute interaction entre le joueur de centre et le poursuiveur.
7. Tous les joueurs ont un droit de passage qui leur permet de se déplacer librement sur le terrain et les adversaires n'ont pas le droit de causer de l'obstruction.
- 2.5 Les joueurs ont aussi un droit de positionnement qui prévaut sur tous les autres droits sur le terrain quand ils sont stationnaires et ne bougent pas leurs pieds ou leur corps pour affecter le jeu. Si le centre met le ballon en jeu et ne bouge pas, aucune pénalité ne sera signalée.

### 3 Participation interdite

1. Un joueur qui sort du terrain pendant que le ballon est en jeu ne peut revenir sur le terrain pour jouer le ballon, poursuivre un porteur du ballon ou un receveur autorisé. Un joueur qui est poussé hors du terrain par un adversaire ou qui sort du terrain en raison d'une surface glissante n'est pas considéré comme ayant sorti du terrain à moins que ce joueur ne fasse pas un effort immédiat pour revenir sur le terrain. Une infraction de ces règlements entraîne une punition pour retour interdit sur le terrain.
- 3.2 Les joueurs, les entraîneurs, les membres de l'équipe et les partisans qui quittent la zone réservée à l'équipe/aux spectateurs ou qui pénètrent sur le terrain de jeu et interfèrent avec le ballon, les officiels ou les joueurs pendant le jeu.

### 4 Substitution interdite

1. Toute substitution d'un joueur offensif après que le centre soit prêt à mettre le ballon en jeu et toute substitution d'un joueur défensif pendant le jeu.

## Règlement 20 – Conduite des joueurs

### 1 Faute grave

1. Un joueur ou un membre d'équipe n'a pas le droit de frapper ou de faire tomber un adversaire ou un officiel avec l'intention délibérée de le blesser. Tout autre geste de rudesse ou de jeu injuste considéré par l'arbitre comme une menace à la sécurité d'un participant n'est pas permis.
2. Une infraction à ces règlements est une faute grave qui entraîne l'expulsion du joueur ou du membre de l'équipe.

### 2 Faute personnelle

1. Tout geste de rudesse ou tout jeu injuste commis par un joueur ou un membre de l'équipe, mais qui n'est pas considéré par l'arbitre comme une faute grave est une faute personnelle. Tous les joueurs devraient tenter de contrôler leurs ardeurs quand ils s'approchent d'un adversaire.
2. Une infraction de ces règlements entraîne une punition

### 3 Conduite reprochable

1. Les actions suivantes sont définies et classées comme étant des pénalités de conduite reprochable :
  - (a) L'usage de langage ou de gestes diffamatoires, obscènes ou visant à insulter l'adversaire, un officiel, un spectateur ou tout autre membre du personnel de l'équipe adverse;
  - (b) Lancer le ballon en direction de l'adversaire, d'un officiel ou de tout autre membre du personnel de l'équipe adverse;
  - (c) Les tactiques visant à retarder ou à empêcher le bon déroulement de la partie devront être pénalisées en vertu de cette section. Ces tactiques comprennent le fait de lancer le ballon violemment au sol, de lancer ou de botter délibérément le ballon loin du jeu, après que le jeu ait été déclaré mort;
  - (d) Simuler une blessure ou des étourdissements dans le but de retarder la partie ou de provoquer une pénalité pour rudesse contre l'équipe adverse;
  - (e) Ne pas porter l'équipement réglementaire.

### 4 Expulsion de joueur

1. Un joueur ou un membre du personnel d'une équipe devra être expulsé de la partie, avec substitution possible, si :
  - (a) Le joueur ou le membre du personnel d'une équipe a commis une rudesse;
  - (b) Le joueur ou le membre du personnel d'une équipe a commis un geste ou a fait l'usage d'un langage devant être puni au titre de conduite répréhensible, et méritant une disqualification. L'équipe non fautive ne peut refuser la pénalité de disqualification. À la discrétion de l'arbitre, le joueur ou le membre de personnel de l'équipe disqualifié peut obtenir la permission de rester au banc de son équipe. Le cas échéant, le joueur ou le membre du personnel d'une équipe disqualifié devra quitter le parc.
- 4.3 Un temps mort technique sera octroyé par l'arbitre pendant l'application des procédures.

# Règlement 21 – Punitions

## 1 Punitions

Voir la charte ci-dessous des punitions de la LFFQ.



### CHARTRE DES PUNITION DE LA LFFQ VERSION 1.2



#### PUNITION AVANT LE DÉMARRAGE DU JEU

OFFENSIVE					
HORS JEUX	RETARDER LE JEU	CONDUITE ANTISPORTIVE	ROTATION ANTISPORTIVE	FLAG ÉQUIPEMENT	PROTECTION DES FLAGS
-DÉPASSER LIGNE DE MÊLÉ PAR JOUEUR OU QB. - SIMULER UN FAUX DÉPART.	-MISE EN JEU 25 SECONDES -CENTRE FEINTE REMISE -CHANGEMENT AVANT SNAP	-LANGUAGE -DÉRANGER -BLASPHEME -MENACES -GESTE OBSCÈNE -HARCÈLEMENT	-NE FAIS PAS UNE ROTATION ÉQUITABLE DE CES JOUEURS.	-LES FLAGS OU ÉQUIPEMENTS NE SONT PAS POSITIONNÉS ADÉQUATEMENT. APRÈS 2 AVIS	-LE JOUEUR PROTÈGE CES FLAGS CONTRE LA DÉFENSIVE.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• RECOULE 5V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• RECOULE 5V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• RECOULE 10V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• RECOULE 10V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• RECOULE 5V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• BALLON MEURT A CET ENDROIT</li> </ul>
DEFENSIVE					
HORS JEUX	RETARDER LE JEU	CONDUITE ANTISPORTIVE	ROTATION ANTISPORTIVE	FLAG ÉQUIPEMENT	PROTECTION DES FLAGS
-DÉPASSER LIGNE DE MÊLÉ, DE DEFENSE OU DU RUSHER.	-CHANGEMENT AVANT SNAP	-LANGUAGE -DÉRANGER -BLASPHEME -MENACES -GESTE OBSCÈNE -HARCÈLEMENT	-NE FAIT PAS UNE ROTATION ÉQUITABLE DE CES JOUEURS.	-LES FLAGS OU ÉQUIPEMENTS NE SONT PAS POSITIONNÉS ADÉQUATEMENT. APRÈS 2 AVIS	-LE JOUEUR PROTÈGE CES FLAGS CONTRE LA DÉFENSIVE.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• OFFENSIVE CHOISIE</li> <li>• SI ACCÉPTE</li> <li>• - AVANCE 5V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• SI REFUSE</li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• AVANCE 5V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• AVANCE 10V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• AVANCE 10V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• AVANCE 5V</li> <li>• REPRISE ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• SIFFLET</li> <li>• BALLON MEURT A CET ENDROIT</li> </ul>



## CHARTRE DES PUNITION DE LA LFFQ VERSION 1.2



### PUNITION **PENDANT LE JEU**

#### OFFENSIVE

RETARDER LE JEU	OBSTRUCTION INTERFÉRENCE RUSHER	OBSTRUCTION INTERFÉRENCE PASSE	FAUTE MAJEURE	
-MISE EN JEUX DU QB PLUS DE 10 SECONDES	-NUIRE AU CORRIDOR -RÉSERVÉ AU RUSHER	-ENTRAVE -REDIRIGER -RETENIR -OBSTRUER -BLOQUER -RETIRÉ LES FLAGS -ENTOURÉ AVEC LES BRAS	-RUDESSE -RUDESSE EXTRÊME -CAUSÉ UNE BLESSURE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• DÉFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - RECVLE 5V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• DÉFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - RECVLE 5V</li> <li>• - REPISE ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• DÉFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - RECVLE 5V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG / CONTINUE</li> <li>• DÉFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - RECVLE 15V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• - POSS. EXPULSION</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> <li>• - POSS. EXPULSION</li> </ul>	

#### DEFENSIVE

	OBSTRUCTION INTERFÉRENCE SUR QB	OBSTRUCTION INTERFÉRENCE PASSE	FAUTE MAJEURE	CONTACT
	-EXEMPLE LEVÉ LES BRAS	-ENTRAVE -REDIRIGER -RETENIR -IDEM À OFFENSIVE	-RUDESSE -RUDESSE EXTRÊME -CAUSÉ UNE BLESSURE	-AUCUN CONTACT N'EST PERMIS. AURAI PU CAUSÉ BLESSURE. LA DÉFENSE DOIT AVOIR CONTRÔLE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• OFFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - AVANCE 5V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• OFFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - AVANCE 5V</li> <li>• - 1<sup>ER</sup> ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG / CONTINUE</li> <li>• OFFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - AVANCE 15V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• - POSS. EXPULSION</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> <li>• - POSS. EXPULSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLAG</li> <li>• JEU CONTINUE</li> <li>• OFFENSIVE CHOISIE</li> <li>• <u>SI ACCEPTE</u></li> <li>• - AVANCE 10V</li> <li>• - REPRISE ESSAI</li> <li>• <u>SI REFUSE</u></li> <li>• - PÉNALITÉ ANNULÉE</li> <li>• - PROCHAIN ESSAI</li> </ul>



---

## Règlement 22 – Système de bris d'égalité

### 1 Système de bris d'égalité

1. Dans un match le résultat final peut être une égalité. En voici le fonctionnement.  
Un tirage au sort est effectué pour identifier l'équipe qui amorcera ces trois essais du centre du terrain Pour provisoirement réussir un touché. Par la suite l'autre équipe fait de même. Si il n'y a pas de touché réalisé le match est donc null.
2. Si la désignation d'une équipe gagnante est nécessaire, une prolongation le fonctionnement est identique à ce qui est cité précédemment à l'exception que chaque équipe aura en plus à tour de rôle à exécuté un essai de la ligne de 5 verges pour réussir un touché jusqu'à ce qu'une équipe réussis le Touché.

## Règlement 23 – Zone sans course

### 1 Zone sans course

1. Si une course est effectuée dans la zone sans course, le jeu sera signalé mort et la punition sera une perte d'essais.

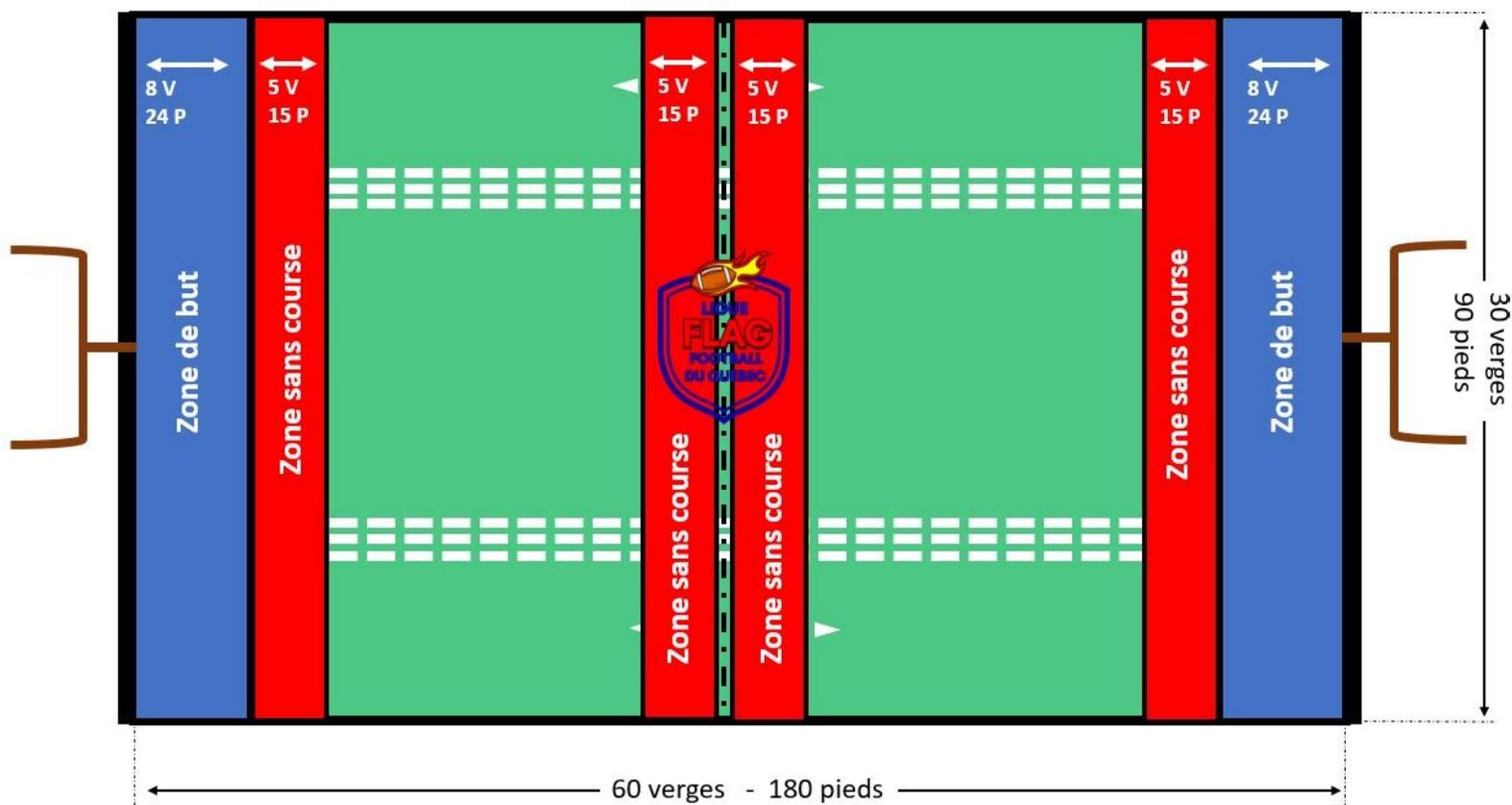
# Le manuel des règlements canadienne et de la LFFQ du flag-football à cinq contre cinq

## Règlement 1 à cinq contre cinq - Terrain

### 1 Terrain

1. Diagramme du terrain - marquage minimal du terrain
2. Dimensions du terrain :  
Longueur : 60 verges  
Largeur : 30 verges  
Zones de but : huit verges de profondeur  
Zones sans course : 4 x 5 verges  
Ligne de mêlée à 1 verges de la ligne de défense et le rusher à 10 verges.

### TERRAIN DE LA LIGUE DE FLAG FOOTBALL DU QUÉBEC



## Règlement 2 à cinq contre cinq — Points

### 1 Marquer des points

1. Touché : 6 points
2. Touché de sûreté : 2 points

### 2 Touché de sûreté

1. Une équipe qui marque un touché de sûreté inscrit deux points à sa fiche
2. Une équipe marque un touché de sûreté quand son adversaire perd son flag, perd possession du ballon ou sort des limites du terrain dans sa propre zone.
3. Un touché de sûreté n'est pas accordé quand, selon le jugement des officiels, l'élan d'un joueur qui intercepte une passe dans le terrain de jeu fait en sorte que le ballon soit transporté dans la zone de but, où il est éventuellement déclaré mort ; l'équipe qui a effectué l'interception se verra accorder un premier jeu à partir du point d'interception.

## Règlement 3 à cinq contre cinq — Chronométrage/Prolongation

### 1 Début de match

1. Le chronomètre débutera au début de chaque mi-temps quand le ballon sera mis en jeu au premier essai à la ligne de mêlée.
2. La prolongation est divisée en deux étapes. Chaque équipe mettra le ballon en jeu à la ligne centrale pour amorcer une série de 3 essais pour marquer un touché. Si la défensive marque pendant la tentative de touché de l'offensive, la période de prolongation est terminée.
3. Si le match est toujours à égalité après les deux tentatives, chaque équipe aura un essai pour réussir un touché à partir de la ligne de cinq verges. Si le match est toujours à égalité après que chaque équipe ait effectué son essai, il y aura repris jusqu'à ce qu'une équipe réussisse à marquer (dans les matchs de série éliminatoire seulement). Pour les matchs de la saison régulière, le match sera déclaré nul après l'essai effectué par chaque équipe.

### 2 Deux minutes à écoulé

1. Les deux équipes seront informées quand il restera deux minutes à jouer avant la fin de chaque demie du match. Si un jeu est sur le point de commencer ou est en cours quand les deux minutes doivent être signalées, le jeu pourra se poursuivre et les équipes seront informées du temps restant dès que le jeu sera terminé.

---

## Règlement 4 à cinq contre cinq — Officiels

1. Les officiels du flag à cinq contre cinq sont identifiés comme des officiels offensifs ou défensifs avec des responsabilités supplémentaires d'officiel en chef, de marqueur et de chronométreur.
2. Les matchs sont généralement joués avec un minimum d'un officiel offensif et d'un officiel défensif sur le terrain, mais un ou deux officiels supplémentaires en défensive peuvent être assignés à un match pour un maximum de quatre
3. L'officiel en chef a la responsabilité globale de la gestion et des décisions du match.
4. Les responsabilités de marqueur et de chronométreur peuvent être attribuées à n'importe quel officiel sur le terrain au choix de l'arbitre en chef.



**LFFQ**

---