

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



LFFQ

Version 2.6.2 – 6 mai 2025

SOMMAIRE

- 0 RÈGLES GÉNÉRALES
- 1 ÉQUIPEMENT
- 2 ADMINISTRATION DE LA PARTIE
- 3 RUSHEUR / PASSEUR
- 4 PROLONGATION / BRIS D'ÉGALITÉ
- 5 FORMATION/MOTION
- 6 CHRONOMÉTRAGE D'UN JEU
- 7 BALLON MORT / POSITIONNEMENT DU BALLON / PASSE LÉGALE
- 8 SÉRIES
- 9 COURSES
- 10 JEUX À LA LIGNE DE MÊLÉE
- 11 INTERFÉRENCE / CONTACT
- 12 POINTAGE
- 13 PROTECTION DES DRAPEAUX, RAFFUTS, OBSTRUCTION
- 14 SUSPENSIONS, RUDESSE ET CONDUITE ANTISPORTIVE
- 15 APPLICATION DES PÉNALITÉS
- 16 FORMATIONS DES ÉQUIPES
- 17 RÈGLES DE DÉPARTAGE DU CLASSEMENT
- 18 DÉFINITIONS DES PÉNALITÉS
- 19 CRÉDIT
- 20 TERRAIN



0 RÈGLES GÉNÉRALES

0.1 L'arbitre en chef doit appliquer les règles, infliger des pénalités et prendre des décisions sur des litiges ou des situations non couvertes par les règles. La décision de l'arbitre en chef sur toute situation dans le jeu est définitive.

0.2 Le match se joue entre 2 équipes ayant chacune 5 joueurs sur le terrain. Les équipes peuvent jouer avec un minimum de 5 joueurs. Si moins de 5 joueurs de l'équipe d'origine excluant les remplaçants sont disponibles pour commencer un match, le match sera perdu par forfait pour l'équipe manquant de joueur.

Si une équipe est réduite à moins de 5 joueurs en raison d'une blessure ou d'une expulsion, elle peut continuer à jouer avec moins de 5 joueurs.

0.3 La partie doit être jouée sous la supervision de 1 arbitre en chef et au minimum 2 arbitres assistants.

0.4 Chaque équipe doit désigner à l'arbitre en chef UN MAXIMUM de deux capitaines.

1 ÉQUIPEMENT

1.1 Tous les membres d'une équipe doivent porter un chandail de la même couleur et de la même teinte. Un joueur qui contrevient ce règlement pourra se voir refuser l'accès au terrain à la discrétion de l'arbitre. Le chandail doit être rentré l'intérieur des shorts ou des pantalons du joueur, et la ceinture avec les drapeaux visibles en TOUT temps. Les drapeaux réglementaires sont fournis par la ligue en début de partie, et les arbitres doivent veiller à ce que le joueur porte 1 drapeau sur chaque hanche et 1 sur le coccyx au début de chaque jeu.

1.2 Aucun chapeau rigide n'est permis sur le terrain (ex: casquette). Les chapeaux qui ne sont pas dangereux pour les joueurs sont autorisés, à la discrétion de l'arbitre.

1.3 Les shorts et les pantalons avec des poches sont interdits. Cette règle a été mise en place de manière prévenir les blessures aux doigts lorsqu'un joueur tente de retirer les drapeaux d'un adversaire. Tout joueur portant un short ou un pantalon avec des poches devra quitter le terrain et être substitué pour un jeu (à moins d'un temps mort) afin de lui permettre de changer de vêtements. Un joueur doit se munir d'une paire de short ou de pantalon; Il est également interdit de jouer en sous-vêtements, et ce, même dans l'éventualité d'un bris de vêtement. Les pantalons et les shorts dont les poches ont été zippées sont autorisés. Les vêtements de compression tels que les collants, les leggings ou les pantalons de yoga sont permis.

1.4 Il est permis d'avoir une serviette, une paire de gants, ou une feuille de jeu accroche à la ceinture des drapeaux. Cependant, ces derniers seront traités comme drapeaux supplémentaires et un le jeu sera sifflé mort et le porteur de ballon considéré comme plaqué s'ils sont retirés par un adversaire.

1 ÉQUIPEMENT - SUITE

1.5 Les poches chauffe-main ne sont pas autorisées durant une partie étant donné que les ouvertures pour les mains présentent les mêmes risques que des poches.

1.6 Tous les souliers et crampons sont légaux sauf ceux comportant des crampons ou pièces de métal de quelque sorte.

1.7 Une équipe peut utiliser son propre ballon si celui-ci est conforme aux normes de régulations de la NFL/NCAA/CFL. Elle doit cependant rendre le ballon disponible à l'autre équipe si celle-ci désire l'utiliser.

1.8 Tous les joueurs doivent porter une ceinture de drapeaux pour jouer légalement et ils doivent en avoir un sur chaque hanche et un troisième directement à l'arrière. Si un arbitre juge qu'un drapeau du joueur avec le ballon est dans une position inadéquate, le jeu s'arrête au moment où un joueur de l'équipe adverse tend le bras dans une distance raisonnable vers le drapeau du joueur en question, qu'il l'atteigne ou non. Cette situation s'appelle être "down by reach". La ceinture de drapeaux doit être portée avec tous les drapeaux pointant vers le bas et avec leurs supports angulaires pointant à l'opposé du corps. Le fait de ne pas porter une ceinture correctement constitue une pénalité pour violation de l'équipement.

1.9 Une ceinture de drapeaux doit être portée fermement autour de la taille ou plus haut et ne peut pas pendre au niveau des hanches ou des fesses. Les ceintures lâches et pendantes sont des pénalités : 5 verges avant l'arrêt de jeu répété ou (si elle est vue pendant un jeu) option pour 5 verges à partir de la fin de l'arrêt de jeu continue. Un joueur ne doit pas obtenir un avantage en portant sa ceinture de manière lâche (afin que les drapeaux bougent pendant qu'il court) ou en la portant bas (afin de forcer les plaqueurs à descendre plus bas pour attraper leurs drapeaux), donc la pénalité est appliquée en supposant que le joueur essayait d'obtenir un avantage sans que les officiels ne remarquent l'infraction.

1 ÉQUIPEMENT - SUITE

1.10 Aucun équipement ne peut être porté qui facilite la communication entre une personne qui n'est pas sur le terrain et une personne sur le terrain.

2 ADMINISTRATION DE LA PARTIE

2.1 Les capitaines doivent se rapporter aux arbitres 3 minutes avant le début de la partie.

2.2 Le tirage au sort verra le capitaine de l'équipe visiteuse choisir entre pile ou face (l'arbitre sera muni d'une pièce). Le gagnant du tirage choisira parmi les deux options suivantes : a) Commencer à l'attaque ou à la défense b) Le côté à défendre. En séries, il n'y aura pas de tirage au sort et l'équipe qui REÇOIT (meilleur classement) aura le premier choix d'option. L'équipe n'ayant pas le premier choix d'option devra prendre l'option restante (a ou b). L'équipe qui commence en attaque lors de la première demie commencera automatiquement en défense la deuxième demie.

2.3 À moins d'une pénalité, l'équipe en attaque commencera toujours sur sa propre ligne de 5 verges.

2.4 Le temps de jeu régulier pour chaque demie est de 25 minutes avec un jeu hors temps supplémentaire pour terminer la demie. Le temps est arrêté lors d'un changement de possession et également lors de toute pénalité.

2.5 Une fois que le temps de jeu écoulé a expiré, le prochain jeu sifflé sera annoncé en tant que dernier jeu de la demie/partie avant le sifflet.

2.6 La mi-temps consistera en une pause de 5 minutes.

2.7 Chaque équipe a un total de 2 temps mort par demie, qui peuvent être utilisés à n'importe quel moment quand le ballon est mort. Le chronomètre du jeu repart au sifflet. L'horloge de la partie l'est à la remise en jeu suivante.

Tout membre d'une équipe peut demander un temps mort, qu'il soit sur le terrain ou non. Les membres de l'équipe qui sont autour du terrain, mais qui ne jouent pas dans cette partie-là (ex: un joueur blessé) peuvent également demander des temps morts, bien qu'ils doivent être déclarés aux officiels comme membres de l'équipe et éligibles pour demander des temps morts avant le début du match.

2 ADMINISTRATION DE LA PARTIE – SUITE

Si une équipe demande un temps mort alors qu'elle n'en a plus et qu'il est accordé par un officiel, cela entraînera une pénalité pour avoir retardé le match.

2.8 L'arbitre annoncera le signal des deux minutes lorsqu'il le jugera opportun lorsqu'il y aura deux minutes ou moins restantes avant le dernier jeu.

2.9 Le dernier jeu de la partie (hors temps) sera le premier jeu sifflé une fois que l'horloge sera expirée (0 secondes). L'arbitre annoncera que c'est le dernier jeu avant de siffler. Une fois que le dernier jeu est complété, l'arbitre signale la fin de la demie/partie. Un converti pourra tenir lieu de dernier jeu si l'horloge s'est terminée pendant le score. En outre, un converti hors temps sera ajouté si nécessaire si une équipe a marqué un touché lors du dernier jeu.

2.10 Une pénalité OFFENSIVE acceptée lors du dernier jeu de la demie (hors temps) mettra fin à la demie/partie. Une pénalité défensive donnera lieu à un jeu additionnel à la partie/demie.

2.11 Il y a une règle de clémence :

1. Si l'équipe menant au score est en possession du ballon, et a un nombre suffisant d'essais pour terminer la partie, l'équipe gagnante peut décider de mettre fin au jeu. L'équipe qui perd peut aussi demander à l'arbitre de mettre fin à la partie à tout moment.
2. Si une équipe mène par au moins 9 points et est en possession du ballon, le dernier jeu hors temps ne sera pas exécuté.

3 RUSHER / PASSEUR

3.1 La zone de rush légale est à 10 verges en avant de la ligne de mêlée, perpendiculaire au placement du ballon. Dans cette zone de rush légale, le rusheur doit se placer à gauche ou à droite et pas plus de deux (2) verges de part et d'autre du centre pour conserver son immunité.

3.2 Un joueur qui s'aligne dans la zone de rush légale avant que l'attaque ne soit légalement mise en place est considéré comme le rusheur désigné. L'attaque est légalement mise en place lorsque tous les joueurs offensifs sont en position, pendant une seconde complète, où le ballon peut être légalement mis en jeu. Si l'attaque quitte une formation où elle est légalement placée, le rusheur a le droit de changer de côté ou la défense peut placer un autre rusheur légal.

3.3 Tout rusher désigné perd sa protection s'il est à l'extérieur de la zone légale de rush à la remise. Il perd aussi sa protection s'il change de côté une fois que l'attaque est prête à remettre le ballon en jeu (ballon en place, receveurs en place et immobiles-ou un receveur en mouvement parallèle à la LDM, QA à au moins 5 verges derrière le centre). Cette perte de protection demeure même si le rusheur revient à sa position initiale.

3.4 Le rusheur désigné a droit au chemin le plus rapide en ligne droite pour atteindre le QA, le centre doit s'écarter et ne peut rester stationnaire si cela le place dans une position de nuire au rusheur. Le centre peut courir devant lui ou de n'importe quel côté mais il doit éviter le rusheur. Il en va de même pour tout joueur offensif.

3.5 Le rusheur désigné a droit au chemin le plus rapide pour atteindre le porteur de ballon, même si le porteur de ballon "roule" sur le côté. Si le rusheur dévie de son chemin pour n'importe quelle raison ou ralentit intentionnellement pour causer de l'interférence, il perd son immunité. Un rusher n'a pas besoin de courir à sa vitesse maximale, mais il doit maintenir un rythme régulier jusqu'à ce qu'il franchisse la LDM pour conserver son immunité. Après avoir franchi la LDM, il peut changer de rythme et conserver son immunité.

3 RUSHER / PASSEUR - SUITE

3.6 Un seul joueur peut être un rusher désigné et lui seul bénéficie d'une protection dans la zone de rush légale. Le rusher désigné qui obtient une protection doit se déclarer à l'équipe offensive si un joueur de l'attaque le lui demande. Il peut se déclarer en levant la main pour être visible de l'équipe offensive après que celle-ci a rompu le caucus et doit le faire assez rapidement (1 ou 2 secondes, à la discrétion de l'arbitre). S'il y a plus d'un joueur défensif aligné dans la zone de rush légal lorsque l'attaque est légalement en mesure de snaper le ballon, l'un d'entre eux doit se déclarer comme le rusher désigné (bien que la défense puisse changer la configuration du rusher si l'attaque change de formation de telle manière qu'elle ne peut pas légalement snaper le ballon comme décrit dans la règle 3.2). Par conséquent, s'il y a 2 rushers légaux potentiels et que personne ne se déclare, personne n'est protégé. Notez que s'il y a 2 rushers légaux en place à n'importe quel moment après que l'attaque ait été mise en place pour la dernière fois avant un snap, ils doivent déclarer l'un d'entre eux comme étant le rusher pour avoir l'immunité, peu importe combien de joueurs sont légalement alignés pour le rush au moment du snap.

Si plus d'un joueur se déclare comme le rusher désigné, aucun joueur défensif ne bénéficie de l'immunité.

Après avoir demandé au rusher de se déclarer, l'attaque doit accorder une seconde complète après que le rusher se soit déclaré avant le snap.

3.7 Tous les joueurs défensifs peuvent traverser légalement la LDM une fois qu'un autre joueur défensif a traversé légalement la LDM. Tout joueur défensif peut aussi légalement traverser la ligne de mêlée une fois que la balle a été remise, qu'il y a eu une feinte de remise, qu'un joueur offensif se situe à distance d'un bras du QB, ou qu'une passe avant a été effectuée.

3.8 Tout joueur défensif placé à au moins 10 verges de la LDM avant ou au moment de la mise en jeu peut être le premier joueur défensif à traverser la LDM. Sa position initiale ne lui permet cependant pas de bénéficier de l'immunité.

3 RUSHER / PASSEUR - SUITE

3.9 Un joueur défensif qui traverse illégalement la LDM (c'est à dire dans aucune manière légale décrite ci-dessus) est considéré hors-jeu et découlera une punition de hors-jeu administrée à la fin du jeu.

3.10 Tout contact avec le corps du quart-arrière au-dessus des épaules (y compris le bras et la main) pendant le mouvement de lancer est considéré comme une rudesse envers le quart-arrière (P10 PDR ou PBD, PEA).

Le fait de toucher le ballon alors qu'il est dans la main du quart-arrière au-dessus de ses épaules ou de forcer le ballon à revenir dans la main du quart-arrière sera également considéré comme une rudesse du passeur.

De plus, tout contact forcé avec le corps du quart-arrière pendant le mouvement de projection sera considéré comme une rudesse envers le quart-arrière. Le mouvement de lancer comprend le mouvement du bras et du corps. Cela n'inclut pas le contact accidentel lors du suivi, tel que le bras ou la main qui entre en contact avec le rusher après que la main soit passée sous les épaules du lanceur.

4 PROLONGATION / BRIS D'ÉGALITÉ

4.1 Autant en saison régulière qu'en séries éliminatoires, si le pointage est égal à la fin du temps réglementaire, les équipes joueront une prolongation.

4.2 Au début de la prolongation, l'arbitre rencontrera les capitaines: en saison régulière un tirage au sort déterminera l'ordre des séries avec le capitaine de l'équipe visiteuse qui aura le choix entre pile ou face. Durant les séries éliminatoires, le capitaine de l'équipe à domicile (meilleur classement) aura le choix de commencer en attaque ou en défense, ou de choisir le côté à défendre.

4.3 L'équipe qui commencera en attaque aura le choix de tenter un converti d'un (1) point (de la ligne des 5 verges de B), de deux (2) points (de la ligne des 10 verges de B). L'équipe qui commencera en défense aura le même choix de tenter un converti de 1 ou 2 points. Si une équipe mène au score une fois que les deux ont eu le même nombre de tentative de convertis alors cette équipe est déclarée gagnante et la partie est terminée. Si le pointage demeure égal à ce terme, les équipes inverseront l'ordre des tentatives (toujours avec le choix pour 1 ou 2) et le même schéma sera répété jusqu'à ce qu'un vainqueur soit déclaré.

4.4 Une interception en prolongation PEUT être retournée pour le même montant de point tenté par l'équipe en attaque.

4.5 Il n'y a pas de temps mort en prolongation. Un temps mort technique peut toujours être appelé par l'arbitre.

5 FORMATION / MOTION

5.1 Aucun receveur aligné sur la LDM ne peut être à moins de 1 verge du centre.

5.2 Le quart-arrière (QA) doit être à un minimum de cinq (5) verges derrière le centre au moment de recevoir la remise.

5.3 Le snap doit être fait en un seul mouvement fluide, sinon c'est un snap illégal, qui sera pénalisé comme un faux départ.

5.4 Le joueur recevant la remise du centre ne peut être en train d'avancer vers la LDM lorsqu'il reçoit le ballon afin de gagner un avantage. La pénalité est procédure illégale et le jeu CONTINUE. Se déplacer latéralement en recevant la remise du center est légal. De plus, faire un pas en avant pour saisir un snap errant est acceptable tant que l'arbitre ne considère pas que cela donne un avantage à l'attaque.

5.5 UN receveur peut être en motion latérale ou en arrière avant ou pendant que le ballon est remis par le centre. Tous les autres joueurs doivent être immobiles pendant au moins une seconde avant la remise. Un joueur en mouvement de l'arrière-champ vers la ligne de mêlée au moment de la remise sera pénalisé pour Motion illégale et le jeu continue.

5.6 La défense doit allouer une zone neutre d'une (1) verge. La punition est Hors-jeu et le jeu CONTINUE. Quand bien même le ballon serait mis en jeu à moins d'une verge de la zone de touché, cette zone neutre de 1 verge doit être respectée.

5.7 Tous les joueurs défensifs doivent être à au moins trois (3) verges devant le centre ou une (1) verge latéralement de chaque côté.

6 CHRONOMÈTRE D'UN JEU

6.1 Le jeu est sifflé avant chaque remise. L'arbitre sifflera le signal du prêt à jouer une fois que le ballon sera placé, les officiels en position et prêts, et tous les membres de l'offensive derrière la ligne de mêlée. L'arbitre donnera un avertissement des 5 secondes restantes. Si l'horloge de jeu expire et que le jeu n'a pas commencé l'attaque sera pénalisée pour avoir retardé la partie (5 verges).

6.2 Tous les joueurs sur le terrain doivent porter leur ceinture avec les trois drapeaux attachés quand le ballon est mis en jeu. Si un joueur ne porte pas de ceinture il sera pénalisé (qu'il soit en attaque ou en défense). Si un (ou plusieurs) drapeau(x) manque(nt) à une ceinture ou qu'un joueur a ses drapeaux mal orientés (c'est à dire qu'il n'a pas un drapeau sur chaque hanche et un drapeau au niveau du coccyx) il sera jugé plaqué au moment où touché en possession du ballon par un adversaire. Les arbitres doivent avertir les joueurs en cas de mauvais placement, mais il est du devoir des joueurs de s'assurer que leurs drapeaux sont bien positionnés.

6.3 Toute action délibérée qui retarde la partie sera pénalisée en conséquence (5 verges du PDR point de dernière remise) OU Conduite antisportive (10 verges du PDR ou PBM) et un avertissement peut être donné.

6.4 Toute action délibérée qui retarde le jeu sera pénalisée comme retardement du jeu (5 verges) OU conduite antisportive (10 verges) et un avertissement pourra être donné.

6.5 Aucun joueur ne peut entrer sur le terrain de jeu après la levée du ballon. Le faire constitue une pénalité pour substitution illégale (5 verges à partir de la LDM précédente, répétition des essais ou possibilité de refuser).

6 CHRONOMÈTRE D'UN JEU - SUITE

6.6 Une équipe offensive ne peut se réunir qu'avec 5 joueurs à la fois. Un joueur peut être retiré du caucus et être remplacé dans le caucus tant que le caucus n'a pas été interrompu.

Une équipe défensive ne peut avoir que 5 joueurs ou moins sur le terrain une fois que l'attaque est prête pour une seconde entière et peut légalement lancer le ballon. Aucun joueur défensif supplémentaire ne peut entrer sur le terrain après ce point. Si l'attaque change de formation de manière à ne plus être légalement capable de saisir le ballon, les joueurs défensifs peuvent à nouveau entrer sur le terrain.

La violation de l'une ou l'autre de ces règles constitue une pénalité pour substitution illégale.

7 BALLON MORT / POSITIONNEMENT DU BALLON / PASSES LÉGALES

7.1 Un ballon est déclaré mort quand il est porté à l'extérieur du terrain, après un touché, un touché de sûreté, ou après une tentative de converti, ou encore lorsqu'une passe en avant touche le sol, un arbitre ou tout autre objet sur les lignes de côté.

7.2 Il n'y a pas d'échappée (fumble). La fin du jeu est sifflée quand une passe en arrière, un ballon non contrôlé ou une remise du centre manquée touchent le sol. Une passe latérale en arrière de la LDM (point d'origine de la passe derrière la LDM) PEUT être interceptée.

7.3 Une passe est complétée quand un joueur a la possession du ballon tout en ayant mis DEUX pieds à l'intérieur, ou tout autre partie de son corps, excluant ses mains, au sol à l'intérieur des limites du terrain. De plus, le joueur doit alors soit effectuer un mouvement commun au jeu, soit survivre au contact avec le sol sans perdre le contrôle du ballon.

7.4 Un joueur en possession du ballon qui est au sol ou sur un joueur déjà au sol (genou au sol, fessier, dos, etc...) est immédiatement jugé au sol et le jeu est arrêté.

7.5 Un porteur de ballon est considéré comme plaqué lorsqu'il est en possession de la balle et qu'un adversaire retire un de ses drapeaux de la ceinture.

Un passeur n'est pas considéré comme étant en possession du ballon lorsque son bras est en mouvement vers l'avant pendant qu'il effectue une passe. Notez que cela ne s'applique pas aux passes en dessous de la main ou à la pelle, et dans ces cas, le ballon doit être complètement sorti des mains du passeur pour qu'il ne soit plus considéré comme étant en possession du ballon.

Un défenseur peut déflager un receveur avant qu'il n'attrape une passe, ce qui aura pour effet de mettre le receveur à terre au point de contact initial avec le ballon, à condition qu'il ait réussi à l'attraper. En général, si le ballon est à peu près à la longueur du bras tendu d'un receveur, il peut être plaqué, mais le moment exact est laissé à la discrétion des officiels.

7 BALLON MORT / POSITIONNEMENT DU BALLON / PASSES LÉGALES - SUITE

7.6 Le ballon sera positionné où les drapeaux du joueur étaient quand ils ont été retirés. Un joueur est considéré arrêté quand un ou plusieurs drapeaux sont décrochés de la ceinture, et non quand ils touchent le sol.

La position exacte du point est la partie de la ceinture la plus éloignée de la ligne de but de l'équipe adverse. Par conséquent, un touchdown est marqué si une partie quelconque de la ceinture franchit le plan de la ligne de but et, de même, un safety n'est accordé que si aucune partie de la ceinture d'un coureur ne dépasse sa propre ligne de but.

7.7 Si un joueur qui n'est pas en possession du ballon perd un drapeau durant le jeu il reste éligible pour attraper une passe. S'il attrape la passe, ce joueur doit être touché par un défenseur avec une main pour être arrêté. Si un drapeau a été arraché illégalement par un défenseur (c'est à dire quand le joueur offensif n'est ni en possession du ballon et ni dans l'action de compléter un attrapé), alors le joueur en attaque pourra compléter le jeu avec un drapeau de moins et ne sera pas arrêté au simple moyen d'une touche d'un défenseur.

7.8 Dans le cas d'une remise par le centre qui sera échappée, le jeu est arrêté, EC depuis le PDR.

7.9 Si un joueur est poussé hors des limites du terrain de manière non-intentionnelle par un défenseur avant d'établir sa possession du ballon dans les limites du terrain, l'arbitre pourra juger que le joueur aurait posé les pieds à l'intérieur du terrain et de ce fait décerner un attrapé légal.

7.10 Tous les joueurs sont éligibles pour toucher ou attraper un ballon. Un joueur qui va à l'extérieur du terrain, qui revient dans les limites et touche ou attrape un ballon constitue une pénalité pour toucher illégal. Notez qu'un joueur défensif est autorisé à sortir du terrain et à y revenir et à continuer à jouer, à condition qu'il ait commencé l'essai en étant sur le terrain. Si un joueur est poussé à l'extérieur par un opposant, il peut revenir à l'intérieur des limites et participer au jeu légalement.

7 BALLON MORT / POSITIONNEMENT DU BALLON / PASSES LÉGALES - SUITE

7.11 Une passe avant doit être lancée depuis l'arrière de la ligne de mêlée. Si le passeur franchit la LDM il n'est plus éligible pour tenter une passe avant et sera pénalisé pour passe avant illégale. L'équipe non fautive peut prendre le résultat du jeu, ou P5 depuis le PDR et EC. Note: Le passeur est considéré au-delà de la ligne quand son tronc, incluant ses flags, sont au-delà de la LDM. Note: Le passeur est considéré au-dessus de la ligne lorsque toutes les parties de son corps sont complètement au-dessus de la ligne de mêlée, qu'elles soient en contact avec le sol ou non.

7.12 Une fois qu'un porteur de ballon a passé la LDM, il ne peut revenir derrière la LDM pour tenter une passe avant. Cela doit être considéré comme une passe avant illégale, P5, perte de tentative depuis la PDR, ou option.

7.13 Une passe lancée à l'extérieur des limites du terrain OU au sol sans aucun receveur dans les environs afin d'éviter une perte de terrain sera considéré comme rejet intentionnel par l'arbitre. Puntition: P5, PE, EC. Note: Un rejet intentionnel alors que le passeur est dans sa propre zone des buts est un touché de sûreté.

7.14 Quand une équipe est en zone rouge, il ne lui est pas permis de tenter une passe avant par en-dessous. Cela sera jugé comme une passe avant illégale, P5 + perte d'essai, EC au PDR ou option. La passe avant avec la main au-dessus du ballon est légale en tout temps.

7.15 Un attrapé simultané entre un joueur offensif et un joueur défensif sera attribué au joueur offensif.

7.16 Un joueur qui a perdu l'équilibre et qui, selon l'arbitre, est en train de tomber au sol, sera déclaré à terre au début de sa chute s'il y a un défenseur près de lui. Tant qu'il n'y a pas de joueur adverse près du coureur, celui-ci peut tenter de retrouver son équilibre sans être sifflé au sol.

Un coureur peut utiliser une main pour maintenir son équilibre, mais de la même manière, s'il y a un joueur adverse dans la zone, il sera déclaré à terre pour des raisons de sécurité.

7 BALLON MORT / POSITIONNEMENT DU BALLON / PASSES LÉGALES - SUITE

7.17 Un joueur ne peut pas effectuer une passe avant pour lui-même, à moins que le ballon ne soit touché par un joueur défensif après que le ballon ait quitté sa main et avant qu'il l'attrape.

7.18 Un joueur offensif ne peut pas dévier intentionnellement un ballon vivant vers un coéquipier qui doit l'attraper. Une telle action entraîne une passe incomplète.

7.19 Si un joueur qui est hors limites touche une passe, celle-ci est immédiatement incomplète.

7.20 Si un coup de sifflet involontaire pendant un jeu affecte le résultat du jeu, l'équipe affectée peut décider de prendre le résultat du jeu ou de rejouer le jeu à la ligne de mêlée précédente. Les arbitres peuvent également considérer qu'aucune des deux équipes n'a été affectée par le coup de sifflet involontaire et le jeu sera maintenu.

8 SÉRIES

8.1 Une équipe en possession du ballon a 3 tentatives pour faire avancer le ballon jusqu'au milieu de terrain depuis la position de départ du ballon, et ce au moyen d'une passe avant, d'une course ou d'une pénalité défensive. Une fois que le ballon a dépassé le milieu de terrain une nouvelle série de 3 tentatives est donnée à l'équipe offensive avec un nouvel objectif de se rendre dans la zone des buts adverses. Un jeu est défini par l'action du centre de mettre le ballon en jeu jusqu'au coup de sifflet de l'arbitre terminant l'action.

8.2 Si l'équipe en attaque n'obtient pas les verges nécessaires à l'obtention d'une première tentative, il en résultera un changement de possession du ballon et l'équipe adverse commencera à leur ligne de 5.

9 COURSES

9.1 Tout action qui mène un joueur en possession du ballon à franchir la LDM est considéré comme une course.

Ainsi, une passe CAPTÉE derrière la ligne de mêlée par un joueur offensif sera considérée comme une COURSE.

Exception: une passe déviée par un joueur défensif qui est attrapée par un joueur offensif derrière la LDM, même si c'est en zone rouge. Un passeur qui reçoit la passe rabattue peut alors courir avec le ballon et sera crédité à la fois de la passe tentée et de l'attrapé.

9.2 Des zones de sans course (zones rouges) sont situées à partir des 5 verges de chaque zone de but adverses (ZDB) et du centre du terrain. Ces zones ont été instaurées pour prévenir des situations de courses au sol de courts gains dangereuses. Une fois que le ballon a atteint la zone rouge, le reste de la série offensive est considéré comme étant dans la zone rouge, peu importe les pertes de terrains ou pénalités subséquentes.

9.3 Le joueur qui reçoit la remise du centre est considéré comme le Quart-Arrière. Celui-ci est autorisé à effectuer une course.

9.4 Un joueur qui reçoit une remise du QA derrière le QA est autorisé à effectuer une passe avant. Une fois que le QA a lancé ou remis le ballon à un autre joueur offensif en arrière de la LDM, tous les joueurs défensifs sont autorisés à traverser la LDM.

9.5 Dans le cas d'une feinte de remise ou lancer à un joueur derrière la LDM, tous les joueurs en défense peuvent traverser la LDM et cela peu importe leur position initiale à la remise (tout en respectant le 1 verges d'immunité de la LDM) et essayer d'arrêter le porteur de ballon. Une feinte de remise ou lancer concerne tout joueur offensif qui est à distance raisonnable des bras du QA, que le QA se tourne vers eux ou pas ou qu'il étende ou pas le bras vers eux.

9.6 Un porteur de ballon ne peut se lancer le ballon à lui-même pour éviter qu'on lui retire ses drapeaux (à moins que le ballon soit touché, dévié par un défenseur qui joue le ballon). Ceci est considéré comme une passe avant illégale. Le jeu est sifflé et P5, EC, PBM.

9 COURSES - SUITE

9.7 Aucun plongeon avec l'intention de gagner des verges n'est permis. Le ballon sera placé là où le joueur a commencé à plonger. De plus, une punition pour Rudesse sera décernée pour un plongeon évident dans une zone occupée par des joueurs. Note: un joueur peut bien sûr plonger pour effectuer un attrapé ou intercepter un ballon ou encore pour retirer les drapeaux d'un joueur.

9.8 Pour la sécurité du porteur du ballon, un joueur qui perd l'équilibre et tombe en portant le ballon sera marqué au sol à l'endroit où il a commencé à tomber. Cela permet d'éviter que les joueurs défensifs aient besoin d'atteindre et de déflagrer un coureur qui tombe et qui est vulnérable à un contact dangereux. Un porteur de ballon peut utiliser sa main ou le ballon pour maintenir son équilibre, mais sera considéré comme étant à terre s'il y a des défenseurs suffisamment proches pour le plaquer, cette distance étant décidée à la discrétion de l'arbitre.

9.9 Un joueur en possession du ballon n'est pas autorisé à passer en force en baissant la tête ou en utilisant ses épaules pour gagner des verges ou pour courir dans une position ou situation jugée dangereuse par l'arbitre. Tout joueur défensif qui a établi sa position avant de retirer les drapeaux de son opposant doit être évité par le porteur de ballon. Si le coureur entre en contact délibéré avec un défenseur, qui a déjà établi sa position, ce coureur sera pénalisé. La même chose peut être appliquée dans le cas d'un défenseur qui utilise son corps pour obstruer le chemin du porteur de ballon plutôt que de tenter de retirer les drapeaux. Dans les deux cas, la punition est une Rudesse (10 verges du PBM, PBT ou PDR).

9.10 Sauter, bondir, ou plonger pour gagner des verges supplémentaires est illégal. Toutefois, les pieds d'un joueur peuvent quitter le sol alors qu'il tourne sur lui-même ou qu'il tente un évitement ou lors d'un bondissement sans qu'aucun de ses genoux ne soit élevé de manière significative. Sinon, le jeu est arrêté immédiatement et le jeu suivant commence à l'endroit où les pieds du joueur ont quitté le sol.

9.11 La pénalité pour une course illégale (procédure) est P5, EC. Ceci s'applique dans le cas d'une deuxième course dans le même segment soit entre la LDM et le Centre ou du Centre à la LDB, lors de deux course d'affilées et lors d'une course illégale dans la zone rouge.

10 JEUX À LA LIGNE DE MÊLÉE

10.1 Une fois que le ballon est placé au sol par les arbitres, aucun joueur des deux équipes sur le terrain ne peut traverser la LDM (donner un avertissement aux joueurs avant de pénaliser). Un joueur qui touche délibérément le ballon ou un qui fait contact avec un joueur adverse recevra une pénalité pour CA-Conduite Antisportive (un avertissement est recommandé là également).

10.2 Le snapper ne peut pas simuler le début du jeu par un mouvement avant de snap le ballon. Tout mouvement simulant le début d'un jeu après que le ballon a été placé dans la main du snapper entraînera une pénalité de faux départ pour l'attaque. Le snapper est autorisé à se lever avec ou sans le ballon pour se remettre en position, à condition que le mouvement ne soit pas soudain ou qu'il n'indique pas le début d'un jeu.

10.3 Une remise échappée par le QA (remise manquée), si elle a lieu, mettra fin à la tentative et les essais continuent au PDR. Si un arbitre juge que le snap a été attrapé par le quart-arrière en touchant simultanément le sol, il ne sifflera pas et le jeu continue.

10.4 Un QA pourrait mettre un genou à terre dans le processus d'attrapé d'une remise difficile du centre et ne serait pas jugé au sol tant que ce QA se redresse aussitôt dans une position régulière et n'est pas, au jugement de l'arbitre, dans une position dangereuse et à risque de contact avec un opposant.

11 INTERFÉRENCE / CONTACT

11.1 Une pénalité pour interférence avec la passe dérive de tout contact ou obstruction de la vue d'un joueur qui empêche un attaquant ou un défenseur d'attraper un ballon. Les actions qui constituent une interférence sur la passe incluent (mais ne sont pas limitées à) : contacter un receveur sans jouer le ballon, jouer au travers d'un adversaire, saisir un bras, rediriger un receveur, pousser un adversaire. Toute action intentionnelle d'un joueur visant à restreindre la capacité d'un opposant à effectuer un jeu sur un ballon dans les airs, tout en n'effectuant pas simultanément un jeu sur le ballon, est considéré comme une interférence sur la passe.

L'interférence de la passe ne s'applique pas sur ou derrière la ligne de mêlée, bien que d'autres pénalités (contact illégal, retenue, etc.) puissent toujours être appelées.

Pour une interférence de passe défensive, le ballon doit déjà avoir quitté la main du quart-arrière lorsque la faute se produit, sinon il s'agit d'un contact illégal. Il n'y a pas une telle exigence pour l'interférence de passe offensive.

11.2 Contact illégal est une pénalité qui survient dans une situation évidente de passe quand le défenseur interfère avec le receveur AVANT que la passe ne soit lancée, et peut être appelée SEULEMENT contre la défense. Contact illégal est une pénalité de 5 verges (P5) depuis le PDR et résulte en un premier essai automatique (PEA). Aucun contact ou extension des deux mains sur un receveur sur la LDM (ou même proche de la LDM) n'est permis à LFFQ.

Note : Une interférence sur la passe peut ne pas être considérée si la passe est jugée non-atteignable.

12 POINTAGE

12.1 Un touché est marqué dès que la ceinture (légale) du porteur de ballon entre en contact avec le plan de la ligne des buts. Sa ceinture n'a pas besoin de traverser entièrement ce plan, et la position du ballon n'est d'aucune importance. Le ballon n'a pas besoin d'entrer dans la zone des buts.

12.2 Après qu'un joueur a marqué un touché, l'arbitre mettra fin au jeu et fera le signal adéquat. L'arbitre pourra éventuellement vérifier la légalité de la ceinture et des drapeaux après une marque. Si un drapeau est hors de sa position ou attaché de manière illégale le joueur recevra une pénalité pour drapeaux illégaux (P5) et le touché ne comptera pas, ER.

12.3 Un touché vaudra pour 6 points et sera suivi d'un converti. À la suite d'un touché, l'équipe qui a compté a le choix de tenter un converti d'un (1) point de la ligne de 5 adverse ou de deux (2) points de la ligne de 10 adverse. L'équipe qui a compté peut aussi décliner sa tentative de converti.

12.4 Les zones rouges de 5 verges s'appliquent durant les tentatives de converti. Note: une course illégale sur une tentative de converti résulte en un échec du converti et les 5 verges de pénalité s'appliquent sur la possession suivante.

12.5 L'équipe en défensive PEUT retourner une interception sur un converti. Le ballon est considéré en jeu jusqu'à ce que le défenseur ait un drapeau retiré ou qu'il soit à l'extérieur du terrain. Si le ballon est retourné dans la ZdB adverse, B sera crédité du même nombre de points tentés par l'équipe en attaque (1 ou 2 points).

12 POINTAGE - SUITE

12.6 Si un porteur de ballon se voit retirer un drapeau dans sa propre zone de buts, ou qu'il sort hors des limites du terrain dans sa propre ZdB, un touché de sûreté (2 points) est accordé à l'équipe adverse. –

L'exception à cette règle concerne le cas d'un défenseur qui intercepte un ballon dans sa propre ZdB (ou quand son élan lors d'une interception le porte dans sa propre ZdB) et, n'étant pas encore sorti de sa ZdB, y est arrêté. Dans ce cas l'équipe B aura droit à un premier essai à sa ligne de 5 verges.

Si une infraction COMMISE par A dans sa ZdB et que le ballon se trouve TOUJOURS dans la ZdB de A, l'équipe adverse se verra accorder un touché de sûreté si elle accepte la pénalité.

12.7 Si un touché de sûreté est accordé, la défensive prendra possession du ballon sur sa ligne de 5 verges.

13 PROTECTION DES DRAPEAUX / RAFFUTS / OBSTRUCTION

13.1 Les porteurs de ballons ne sont en aucun cas autorisés à protéger leurs drapeaux de manière à gagner un avantage. Le fait d'utiliser les mains, les coudes ou le ballon comme bouclier est illégal. Si le porteur de ballon raffute, étend son bras, dévie la main de l'adversaire ou agit de telle sorte qu'il empêche un défenseur de lui retirer les drapeaux, sera pénalisé pour protection des drapeaux et il en résultera un jeu mort au point ballon tenu (PBT) c-a-d l'arbitre sifflera le jeu mort et le jeu s'arrête au PBT. Note : Une protection des drapeaux par un porteur de ballon dans sa propre zone des buts est un touché de sûreté.

Si un défenseur, lors d'une tentative légitime de retrait des drapeaux, fait échapper le ballon des mains du porteur de ballon alors que celui-ci le tient à hauteur des drapeaux, alors l'arbitre jugera que cela constitue une infraction pour protection des drapeaux et le jeu sera arrêté au point de contact avec le ballon.

13.2 Un raffut incluant un mouvement de balayage du bras, ou l'utilisation de la technique du bras étendu ajoute une pénalité de Contact Non Nécessaire, d'où un ajout de 5 verges de pénalité du PBT, Essai Continu (EC). À noter que si le premier essai a été gagné avant l'infraction, le jeu suivant sera 1^{er} essaie.

13.3 Le fait de bloquer délibérément un défenseur en réalisant un tracé est illégal, et résulte en une Obstruction à l'attaque.

13.4 Une fois qu'un joueur offensif attrape un ballon ou commence à courir avec le ballon passé la ligne de mêlée, il est attendu de ses coéquipiers qu'ils s'arrêtent et demeurent immobiles OU qu'ils s'écartent du jeu (sans interférer avec aucun opposant) jusqu'à ce que le jeu s'arrête. Si un joueur offensif court aux côtés d'un coéquipier dans le champ avant le jeu sera sifflé mort au PBT pour Blocage Illégal.

14 SUSPENSIONS, RUDESSE ET CONDUITE ANTISPORTIVE

14.1 Une suspension peut être donnée si un joueur est expulsé d'une partie pour avoir commis une conduite anti-sportive, pour avoir insulté ou menacé un joueur, arbitre, ou personnel de la ligue, ou encore une rudesse dans le but de blesser. La ligue se réserve le droit de suspendre un joueur pour toute violation.

14.2 Un arbitre a toute autorité de donner un avertissement à un joueur, et si un joueur écope de deux avertissements dans la même partie, il sera automatiquement expulsé de ladite partie. Un avertissement peut être le résultat d'une Conduite Anti-sportive ou d'une rudesse, sans y être limité.

14.3 Conduite Anti-sportive (CA) : L'usage d'un langage ou de gestes vulgaires, blessants, obscènes ou insultants envers un adversaire, un officiel ou un arbitre ou encore un spectateur par quelconque joueur ou occupant de la zone d'équipe est prohibé. Une CA est aussi l'acte de garocher le ballon à terre en signe de célébration ou de frustration, de lancer le ballon délibérément envers un opposant ou un officiel, de délibérément retarder la partie, de contacter un officiel, est strictement interdit. LFFQ prône une tolérance zéro en matière de CA. Une telle pénalité résulte en un premier essai automatique quand commis par la défense.

En ce qui concerne les infractions liées à l'utilisation du langage, une pénalité de 5 yards sans premier essai automatique peut être appliquée à l'utilisation d'un langage blasphématoire, à la discrétion de l'arbitre. L'absence de remis du flag par le joueur ayant réussi le déflag (garocher le flag au sol) est également passible d'une pénalité de 5 verges PBM. En général, un avertissement doit être donné en premier lieu si le langage blasphématoire ne vise personne en particulier. Un langage offensant visant un joueur, une équipe, un officiel ou un spectateur est toujours une pénalité automatique de 10 yards et un premier essai automatique.

Additionnellement, le fait de faire du bruit intentionnellement (comme crier par exemple) dans le but de distraire un receveur de passe dans sa tentative de faire un attrapé est une CA, à la discrétion de l'arbitre.

14 SUSPENSIONS, RUDESSE ET CONDUITE ANTISPORTIVE - SUITE

14.4 Moquerie : un comportement considéré comme provocateur envers un adversaire sera considéré comme un comportement répréhensible, à la seule exception que s'il se produit pendant le déroulement d'un jeu, il met fin au jeu et la pénalité est infligée à l'endroit de la faute. Notez que cette règle ne s'applique pas pour les célébrations. La célébration excessive tombe sous Conduite Antisportive (CA) normal. Cette règle ne s'applique qu'aux actions évidentes à l'égard de l'adversaire et menées d'une manière provocante.

14.5 RUDESSE et RUDESSE EXCESSIVE (RE): Toute action physique délibérée et intentionnelle portée à l'encontre d'un opposant, officiel, arbitre, spectateur commise par un joueur ou quiconque placé dans la zone d'équipe est prohibé. Là encore, LFFQ prône une tolérance zéro pour une R ou une RE. R ou RE résulte en un premier essai automatique quand il est commis par la défense. Une attention particulière sera portée envers les joueurs qui initient un contact avec un adversaire de par le côté aveugle alors qu'ils sont conscients de la présence du joueur qu'ils contactent. Un jeu dangereux à cet égard devrait toujours donner lieu à un avertissement et peut entraîner une expulsion, indépendamment d'un avertissement UR préalable.

14.6 Contact Non nécessaire: Ceci pourrait être appelé quand une R n'est pas flagrante, mais qu'il y a eu du contact. Si le contact est accidentel et peu excessif de par sa nature, l'arbitre pourra juger d'un tel contact. La pénalité est P5 PDR, 1^{er} essai automatique ou P5 PBM, 1^{er} Essai (pénalité défensive) OU ENCORE P5 PDR, Essai Répété ou P5 PBT Essai Continu (pénalité à l'offensive).

14.7 Contacter un officiel: Un joueur qui contacte de manière intentionnelle un officiel de la Ligue sera AUTOMATIQUEMENT éjecté de la partie et pourra faire face à une suspension. Tout contact intentionnel avec un officiel avant ou après la partie conduira à une suspension AUTOMATIQUE. Les décisions concernant les suspensions et leur durée seront déterminées par le Président de la Ligue.

14 SUSPENSIONS, RUDESSE ET CONDUITE ANTISPORTIVE - SUITE

14.8 Fautes entraînant une expulsion Toute pénalité peut entraîner un avertissement supplémentaire d'expulsion. Deux avertissements de ce type par le même joueur entraînent automatiquement une expulsion. Toutes les pénalités pour rudesse inutile comportent cet avertissement et les pénalités pour conduite antisportive peuvent également comporter cet avertissement à la discrétion de l'arbitre.

14.9 Joueurs retirés temporairement du jeu Un arbitre peut décider qu'un joueur doit rester hors du jeu pendant un certain nombre de parties ou jusqu'à ce qu'il le juge prêt à revenir. Cela peut se produire en raison d'une blessure (notamment une commotion cérébrale potentielle), du comportement du joueur ou de toute autre raison.

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS

Glossaire:

Équipe A = équipe en attaque/en possession du ballon au moment de la remise

Équipe B = équipe en défense

EC = Essai Continue = Prochain essai

ER = Essai Repris

LDM = Ligne de Mêlée

OPT = Option (de laisser le jeu tel qu'il s'est déroulé OU de décliner les verges)

P5, P10 = Perte de 5, perte de 10 verges

PBT = Point Ballon Tenu

PBM = Point Ballon Mort

PDR = Point de Dernière Remise

PEA = Premier Essai Automatique

PE = Perte d'Essai

PDB = Perte du Ballon

PI = Point d'Infraction

TG = Terrain Gagné

TNG = Terrain Non Gagné

ZDB = Zone de But

QA = Quart-Arrière = QB

CA = Conduite anti-sportive

R = Rudesse

RE = Rudesse excessive

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.1 Puntion sur un converti / PAT

Puntion mineur commise par l'Attaque – Option à la Défense

- Converti réussi
- Répéter le converti* ET:
 - Appliquer les verges sur le converti

- Converti raté
- La conversion échoue

Puntion mineur commise par la Défense – Option à l'Attaque

- Converti réussi
- La conversion réussit

- Converti raté
- Le converti est repris* ET :

- Les verges sont appliquées sur la reprise (le ballon pourra être placé sur les 2 ½ pour 1 point ou sur les 5 ½ (**1/2 est placé pour exclure la position du red zone**) pour 2 points)

* L'attaque pourra choisir de changer d'une tentative de 1 point à une tentative à 2 points et vice versa. (le ballon pourra être placé sur les 2 ½ pour 1 point ou sur les 5 ½ pour 2 points)

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.2 Puntition lors de jeux à la ligne de mêlée

Puntitions mineures à l'Attaque :

Hors-jeu P5 PDR, ER ou Option

Faux départ (**le jeu est sifflé mort**) P5 PDR, ER ou Option

Formation Illégale / Mouvement illégal P5 PDR, ER ou Option

Interférence sur le Rusher P5 PDR, ER ou Option

Interférence de passe offensive P5 PDR, ER ou Option

Protection des drapeaux / Linge recouvrant les drapeaux Le jeu est mort au "Down by reach"

Déflag précoce intentionnelle Le jeu est mort au PI P5 PDR, ER ou Option

Sauter Le jeu est mort au PI (au moment du saut)

Retarder le jeu P5 PDR, ER ou Option de décliner les verges

Rejet Intentionnel P5, PE, EC ou PI, PE, EC

Attraper illegal P5 PDR, ER ou Option

Obstruction Le jeu est mort au PI, EC

Passe Avant illégale/Passe avant par un QA "Surdoué" P5 PDR, PE, EC ou Option

2 courses de suite/Course illégale dans la zone rouge P5 PDR, ER

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.2 Puntion lors de jeux à la ligne de mêlée

Puntions Défensives Mineures :

Hors-jeu / S'aligner près du centre ou dans la zone neutre P5 du PDR, ER ou Option

Retenir/ retenir le porteur de ballon Progression + 5 verges, PEA

Déflag intentionnelle précoce Progression + 5 verges ou Option

Contact/ Retenir un receveur P5 PDR ER ou Option

Interférence de Passe PI PEA

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.2 Puntition lors de jeux à la ligne de mêlée

Puntitions Majeures :

Contact illégal contre l'attaque : P5 PDR ER ou P5 PBM EC

Contact illégal contre la Défense : P5 PDR, PEA ou P5 PBM, PEA

Rudesse Contre l'Attaque** : P10 PDR ER ou P10 PBM EC

Rudesse Contre la Défense** : P10 PDR, PEA ou P10 PBM, PEA.

Conduite Antisportive contre l'attaque : P10 PDR ER ou P10 PBM EC

Conduite Antisportive contre la défensive : P10 PBM EC, PEA

Poches contre l'attaque P10 PDR ER

Poches contre la défensive P10 PBD, PEA

Plonger (avec des joueurs proches) P10 PDR, ER / P5 PBM EC / P5 PBT EC

Rudesse contre le passeur P10 PDR ou PBM, PEA.

Pas de ceinture à drapeaux / ceinture illégale. P5 PDR, ER ou Option

Trop de joueurs P5 PDR, ER ou Option

**Un seul avertissement est possible.

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.3 punitions sur les deux jeux durant un touché ou un touché de sureté

Si une faute mineure se produit sur un jeu entraînant un touchdown, l'équipe non fautive a le choix entre la pénalité ou le score.

Si une faute majeure se produit sur un touchdown ou un converti, l'équipe non fautive peut l'appliquer soit sur la tentative de converti, soit sur le premier jeu de l'entraînement suivant.

Un converti ne peut être rejoué dans ce cas que si c'était une pénalité défensive sur un converti raté ou une pénalité offensive sur un converti réussi. Si ce n'est ni l'un ni l'autre, la pénalité sera appliquée sur le jeu suivant.

Si elle est appliquée sur le converti, l'attaque peut choisir une tentative de 2 points et appliquer la pénalité (plaçant la ligne de mêlée à 5 ½) ou prendre l'application normale de la pénalité en yards; cependant, les restrictions normales de la zone rouge s'appliqueront toujours en ce qui concerne les jeux de course.

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.4 Punitions durant le dernier jeu de la demie

Fautes mineures :

- Une faute défensive acceptée sur le dernier jeu d'une mi-temps prolonge la mi-temps d'un jeu non chronométré.

Fautes majeures :

- En plus des options pour les fautes mineures, toute faute majeure peut être reportée sur le premier jeu de la mi-temps ou de la prolongation suivante.
- Si une faute majeure est commise sur un touchdown lors du dernier jeu de la première mi-temps, l'équipe non fautive peut l'appliquer soit sur la tentative de conversion, soit sur le premier jeu de l'action suivante. Ils choisiront également si ce prochain jeu aura lieu comme un dernier jeu de la première mi-temps, ou sur le premier jeu de la seconde mi-temps.

15.5 Punitions derrière la LDM

Les pénalités offensives et défensives derrière la LDM seront appliquées à partir de la LDM,

15.6 Punitions de l'Attaque dans sa propre ZDB

Si un porteur de ballon commet une infraction dans sa propre ZDB, un touché de sûreté est accordé à B.

15.7 Punitions proche de la ZDB

Les verges pourront être divisées par 2 si elles ne sont pas applicables en totalité. Toutefois l'Attaque pourra choisir d'avoir le ballon sur les 5 ½ adverses si la défense commet une infraction dans sa propre zone rouge ou sa propre ZDB, sans que le ballon n'ait déjà été remis en jeu en zone rouge au préalable.

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.8 Punitions lors du dernier jeu

Si une pénalité est appliquée depuis le PDR, le dernier jeu sera répété (A pourra toujours décider de ne pas remettre le ballon en jeu. Les interférence de passe défensives sont appliquées au PI et n'utilise pas de jeu (C-a-d ER).

15.9 Pénalités multiples

Quand une équipe est responsable d'une ou plusieurs pénalités mineures durant le même jeu, l'équipe non fautive peut choisir laquelle de ces pénalités elle désire appliquer. Si l'une de ces pénalités est une majeure, alors elle devrait être ajoutée à la pénalité mineure acceptée, au point d'application correspondant.

15.10 Pénalités compensatoires

Une situation de double faute se produit lorsque chaque équipe a commis une ou plusieurs fautes sur le même jeu.

Les pénalités commises lors d'un jeu avec double faute sont compensées.

Exception : Si une seule équipe commet une faute majeure, alors la ou les fautes majeures sont appliquées et la ou les fautes mineures sont ignorées.

Après un jeu avec double faute, le jeu suivant est répété avec le même down et la même distance que le jeu avec double faute.

Exception : S'il y a un changement de possession pendant un jeu avec double faute, les scénarios suivants sont possibles :

Si au moins une faute commise par l'équipe défensive a lieu avant le changement de possession, alors l'attaque garde le contrôle du ballon et les procédures normales sont suivies.

Si toutes les fautes commises par l'équipe défensive ont lieu après le changement de possession, alors la défense prend possession du ballon et toutes les pénalités commises par l'équipe qui prend possession du ballon sont appliquées tandis que les fautes commises par l'équipe qui perd la possession sont ignorées

15 APPLICATION DES PÉNALITÉS - SUITE

15.11 Punitions de ballon mort

– quand un joueur commet une infraction alors que le ballon n'est pas en jeu, la seule application possible est au point de prochaine remise en jeu. Ces infractions ne peuvent être utilisées pour annuler le jeu précédent, tel un touché, un converti ou un touché de sûreté. De plus, ces fautes ne sont jamais compensées.

16 FORMATION DES ÉQUIPES

Tout match peut donner lieu à un forfait pour une équipe qui enfreint ces règles.

16.1 Composition des équipes

Chaque équipe devra se plier en termes de classe de joueur à la règle annuelle de composition et répartition soit : 2A+, 2A, 4B, 2C (cette répartition peut varier et est révisée chaque année en fonction des inscriptions).

Chaque joueur devra obligatoirement être classifié dans l'une de ces catégories avant le repêchage.

Un joueur pourra rendre conditionnelle son inscription pour accommoder les couples, famille, amis (exemple un joueur pourrait s'inscrire conditionnelle à ce que sa conjointe ou ami joue dans la même équipe). Un joueur peut ce relié à un seul joueur. Aucun joueur ne peut être relié à un capitaine.

Si un capitaine accepte de choisir un joueur relié d'une condition d'inscription, il pourra choisir ce joueur seulement si les places libres dans son équipe permettent d'accueillir aussi les joueurs attachés par condition au joueur choisi.

Lorsque le repêchage pour chaque équipe est terminé, il y aura un temps pour permettre des échanges de joueurs entre les capitaines des équipes.

16.2 Limites des joueurs remplaçants

Les joueurs sont considérés comme des remplaçants s'ils ne figurent pas sur la liste officielle de la ligue pour l'équipe dans laquelle ils jouent. Une équipe ne peut utiliser des remplaçants que pour porter sa liste de joueurs pour un match à un maximum de 8 joueurs.

16.3 Nombre maximum de remplaçants dans un match

Une équipe peut avoir au maximum 3 joueurs remplaçants sur sa liste pour un match.

16 FORMATION DES ÉQUIPES

16.4 Classement des remplaçants

La responsabilité sera au capitaine de s'assurer que les côtes des remplaçants ne contreviennent pas au nombre maximum de cette côte dans une équipe. Par exemple, un capitaine ne peut pas demander un A+ de remplacer si ses deux A+ sont présents.

16.5 Les Surdoués

Certains joueurs seront identifiés clairement par la LFFQ comme "Surdoués". Les Surdoués choisi pour remplacer dans une équipe ne sera pas autorisé à exécuter une passe avant et sera pénalisé comme une Passe avant illégale (P5 PDR, PE, EC ou Option).

16.6 Fonctionnement du repêchage

Lors du rassemblement des capitaines pour le repêchage, la séquence de repêchage sera par le biais d'un tirage au sort effectué préalablement.

Avant la première ronde de sélection, les 6 QB partants seront identifiés de manière à permettre aux capitaines de les connaître et de les sélectionner dans leurs équipes.

Le déroulement des rondes ira suivra cet ordre:

1^{ère} ronde: sélection des paires de A+, de 1 à 6 selon l'ordre prédéterminé par le tirage au Hazard

2^{ème} ronde: sélection des A, de 6 à 1

3^{ème} ronde: sélection des A, de 1 à 6

4^{ème} ronde: sélection des B, de 6 à 1

5^{ème} ronde: sélection des B, de 1 à 6

6^{ème} ronde: sélection des B, de 6 à 1

7^{ème} ronde: sélection des B, de 1 à 6

8^{ème} ronde: sélection des C, de 6 à 1

9^{ème} ronde: sélection des C, de 1 à 6.

16 FORMATION DES ÉQUIPES

Puisqu'il y a des joueurs qui sont regroupés, il est possible que plusieurs cases de niveaux soient déjà remplies pour une équipe avant même la ronde de sélection venues. Dans cette situation, le capitaine passera son tour* sur cette ronde ayant déjà dans son équipe un joueur correspondant au niveau de la ronde. (Ex. Un capitaine sélectionne un A+ regroupé avec 2 joueurs B, alors le capitaine passera son tour pour les rondes de sélection 5 & 6 et pourra sélectionner son 3^{ème} B à la ronde 7)

* Le capitaine est considéré comme dernier choix dans son niveau.

17 RÈGLES DE DÉPARTAGE DU CLASSEMENT

17.1 Égalité entre les équipes

Une égalité de points entre les équipes est départagée ainsi:

- 1- Le plus grand nombre de victoires
- 2- Le moins grand nombre de défaites
- 3- Le moins grand nombre de points alloués durant toute la saison
- 4- Le plus grand nombre de points produits durant toute la saison
- 5- Le plus grand nombre de touché

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS

Fautes offensives mineures

Hors-jeu (Offside) – Un joueur dont une partie de son corps touche le sol au-delà de la LDM au moment du snap.

Faux départ (False Start)– Tout mouvement vers la LDM par un joueur offensif, survenant avant que le ballon ne soit mise en jeux et après que les joueurs ne soient immobiles, avec suffisamment de mouvement pour influencer le début du jeu.

Cela inclut les mouvements brusques, les pas hésitants, le fait de se pencher fortement en avant (pas simplement une petite inclinaison, mais de commencer à se pencher) Remarque : Cela ne s'applique pas uniquement aux joueurs sur la ligne de mêlée, mais à tous les joueurs offensifs définis (QA, RB, etc.).

Remarque : Si un joueur franchit la ligne de mêlée après avoir été placé, il s'agit toujours d'un faux départ et non d'un hors-jeu, à moins que le joueur ajuste simplement sa position et se retrouve hors-jeu au moment du snap. Cependant, ce sera presque toujours un faux départ.

Formation illégale (Illegal Formation) – Le ballon détenu par le centre doit être aligné avec le poteaux de la LDM. « Aligné » est défini comme une ligne droite perpendiculaire au limite de terrain. Le joueur qui reçoit le snap doit être aligné à au moins 5 verges derrière la ligne de mêlée au moment du snap.

Aucun joueur offensif ne peut être aligné sur la ligne de mêlée à moins d'une verge du centre.

Le non-respect de l'une de ces réglementations constitue une formation illégale.

Interférence du rusher (Rusher Interference) - Toute entrave au joueur qui bénéficie de l'immunité du rusher depuis sa ligne droite jusqu'au QA. Notez que le rusher doit maintenir son chemin depuis sa position actuelle vers la position actuelle du QA (défini comme tout joueur avec le ballon qui est toujours éligible pour lancer une passe vers l'avant) ou il perd son immunité.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes offensives mineures

Interférence de passe offensive (Offensive Passe Interference) - Une interférence de passe offensive peut se produire à partir du moment où le ballon est lancé jusqu'au moment où le ballon est attrapé. Voir interférence de passe défensive pour la définition.

Protection du drapeau / Vêtements couvrant le drapeau (Flag Guarding)- Si un porteur de ballon a une partie du haut de son corps sur le chemin d'un joueur qui tente de le plaquer, le jeu sera sifflé mort sur place pour protection du drapeau. De même, si les vêtements d'un porteur de ballon couvrent une partie du drapeau au-delà du point de connexion, il sera sifflé dès qu'un joueur adverse l'atteindra et à une distance potentielle pour effectuer un deflag (Down by reach), à la discrétion de l'arbitre.

Déflagration intentionnelle précoce (Intentional Early Deflag)- Un joueur qui deflag intentionnellement un joueur de l'équipe adverse avant qu'il ne soit éligible pour être deflag sera pénalisé pour deflag intentionnelle précoce. De plus, le joueur dont le drapeau a été retiré trop tôt est autorisé à jouer avec un drapeau de moins pour le reste du jeu et n'est pas considéré "Down by reach".

Sauter (Jumping)- Un porteur de ballon qui quitte ses pieds et lève un genou jusqu'à un point au niveau ou ça cuisse devienne parallèle au sol verra le jeu annulé. Ceci est pour des raisons de sécurité et le degré de dangerosité du genou levé est à la discrétion de l'arbitre.

Retard de jeu (Delay of game)- Si l'équipe offensive ne parvient pas à lancer le ballon avant que le chronomètre de remise en jeu n'atteigne zéro seconde.

Rejet intentionnel (Intentional Grounding)- Toute passe considérée comme lancée par le QA afin d'éviter un sac alors qu'aucun receveur admissible ne se trouvait dans la zone de la passe. La présence ou non d'un receveur dans la zone de la passe est laissée à la discrétion des arbitres, mais il s'agit d'une zone étendue et le ballon n'a pas nécessairement eu de chance réaliste d'être attrapé.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes offensives mineures

Attraper illégal (Illegal Touching)- Un receveur quitte le terrain (tout contact avec la zone hors limites) et se rétablit dans les limites, puis est le premier joueur à toucher une passe avant. Notez qu'un receveur qui est sorti des limites et ne s'est pas rétabli dans les limites est considéré comme étant toujours hors limites.

Contact inutile (Unnecessary Contact) - Contact physique sur un défenseur au-delà d'un léger choc ou d'un combat à la main. Cela comprend tout contact qui arrête ou modifie de force l'élan d'un autre joueur. En général, une faute de contact inutile n'inclut pas le contact dangereux ou le contact intentionnel, car ceux-ci sont généralement considérés comme une Rudess inutile. L'intention, l'imprudence ou le danger du contact déterminent la différence entre les deux.

Obstruction (Blocking) - Tout joueur de l'attaque autre que le porteur du ballon qui continue de se déplacer après qu'une course a été initiée (le porteur du ballon a traversé la LDM avec le ballon) ou qu'une passe avant a été effectuée. En général, quelques pas sont accordés pour tenir compte de l'élan et les joueurs qui ne sont pas conscients de la situation et qui n'affectent pas l'équipe adverse ont plus de latitude ici. Notez qu'une équipe après avoir intercepté une passe est considérée comme l'offensive aux fins de cette règle.

Passe avant illégale (Illegal Forward Pass)- Une passe avant lancée après que le porteur du ballon a complètement franchi la LDM OU une deuxième passe avant lancée après qu'une autre a déjà été complétée sur le même jeu. Notez que pour franchir complètement la LDM, toutes les parties du corps du lanceur doivent avoir dépassé le plan de la ligne de mêlée et cela inclut les parties qui ne sont pas en contact avec le sol.

Course illégale (Illegal Run) - Toute course après que l'attaque est entrée dans la zone rouge OU toute course après que l'attaque a déjà couru sur un jeu sur une même séquence. Une conversion n'est pas considérée comme faisant partie d'un séquence.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes défensives mineures

Hors-jeu (Offside) - Un joueur défensif est hors-jeu s'il n'était pas à au moins dix verges de la ligne de mêlée au moment du snap et traverse ensuite la ligne de mêlée avant qu'un autre joueur de son équipe ne franchisse légalement la ligne de mêlée. Cette règle ne s'applique plus si un joueur offensif se trouve à portée de bras du QA à tout moment pendant une action.

Formation illégale (Illegal Formation)- Tous les joueurs défensifs doivent être à au moins 1 verge de la ligne de mêlée au moment du snap. De plus, aucun joueur défensif ne peut être à moins de 3 verges de la LDM s'il n'est pas aligné à au moins 1 verge complet à gauche ou à droite du centre.

Retenir (porteur de ballon) (Holding) - Toute saisie d'un porteur de ballon ou de ses vêtements pendant une durée suffisamment longue pour gêner le joueur est une pénalité pour retenue. Une saisie et un relâchement rapides dans la zone du drapeau ne sont pas des retenues. De plus, un porteur de ballon qui a un t-shirt ample (non rentré) sous la ceinture ne bénéficiera pas d'un appel de retenue si ce t-shirt ample est tenu par un adversaire. Ceci a pour but d'éviter un avantage au porteur de ballon étant donné qu'il est très facile d'attraper accidentellement un t-shirt ample dans la zone des drapeaux.

Déflag intentionnelle précoce (Intentional Early Deflag) - Un joueur qui intentionnellement deflag trop tôt un joueur adverse est appelé pour une deflag intentionnelle précoce. Un joueur peut déflagrer un adversaire un moment avant qu'il n'attrape le ballon, mais pas plus d'une seconde avant qu'il ne le fasse. Notez que dans le cas d'une déflagration précoce (intentionnelle ou non), le porteur de ballon n'est pas "Down by Reach" et peut à la place terminer le jeu avec l'avantage d'avoir un drapeau de moins.

Contact (Unnecessary Contact) - Entraver la route d'un receveur en se mettant sur son chemin, en le poussant ou en le retenant avant que le ballon ne soit lancé est un contact ou une retenue (selon le cas). Notez qu'un défenseur qui ne bouge pas n'a pas besoin de s'écarter du chemin d'un receveur ; Cependant, un défenseur qui a commencé à se déplacer ne peut pas se trouver sur le chemin du receveur, même si ce chemin le conduirait à travers le défenseur. Essentiellement, dans ce cas, le défenseur doit s'écarter du chemin du receveur.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes défensives mineures

Interférence de passe (Pass Interference) - Les règles d'interférence défensive de passe s'appliquent à partir du moment où le ballon est lancé jusqu'à ce que le ballon soit touché.

Il s'agit d'une interférence de passe par l'une ou l'autre équipe lorsqu'un acte d'un joueur entrave de manière significative la possibilité d'un joueur éligible d'attraper le ballon. L'interférence de passe ne s'applique pas lorsque la passe en avant était illégale.

- (a) Contact d'un joueur qui ne joue pas le ballon qui restreint la possibilité pour l'adversaire d'effectuer l'attrapé ;
- (b) Jouer par le dos d'un adversaire pour tenter de jouer le ballon ;
- (c) Attraper le(s) bras d'un adversaire de manière à restreindre sa possibilité d'attraper une passe ;
- (d) Tendre un bras devant le corps d'un adversaire, limitant ainsi sa capacité à attraper une passe, et que le joueur qui commet cet acte joue ou non le ballon ;
- (e) Couper le chemin d'un adversaire en entrant en contact avec lui, sans jouer le ballon ;
- (f) Accrocher un adversaire pour tenter d'atteindre la balle de telle manière que le corps de l'adversaire se retourne avant que la balle n'arrive ; ou
- (g) Entrer en contact avec un adversaire en le poussant ou en le poussant, créant ainsi une séparation.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes majeures

Contact illégal (Illegal Contact) - Tout contact forcé avec un joueur adverse qui n'est pas simplement le contact inévitable résultant du retrait du drapeau d'un porteur de ballon ou de la course avec le ballon est un contact inutile. Cela comprend un porteur de ballon qui n'essaie pas de dévier de la trajectoire d'un joueur adverse qui a établi sa position, un défenseur qui se met sur la trajectoire d'un porteur de ballon, "Stiff arms", "Hand Guard" intentionnelle et tout autre contact jugé par les arbitres comme allant au-delà du contact normal impliqué dans le flag football.

Rudesse (Unnecessary Roughness)- Tout contact forcé avec un joueur adverse qui est imprudent, extrême ou dangereux est une Rudesse. Ces pénalités entraînent automatiquement un avertissement pour expulsion (deux de ces pénalités constituent une expulsion automatique) et peuvent entraîner une expulsion immédiate par un arbitre s'il juge l'action digne d'une telle conséquence.

Les plaquages, les poussées intentionnelles violentes, les coups portés à travers la main de lancer du quarterback, les jeux dangereux, les contacts violents à la tête et tout autre contact violent ou dangereux constituent des Rudesses.

Notez que, plus particulièrement lors d'un jeu sur un ballon en l'air, si un joueur est conscient de la présence d'un autre joueur, il est de sa responsabilité de ne pas jouer le ballon au travers le joueur inconscient de sa présence. Ce contact peut être très dangereux et entraînera généralement des Rudesses.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes majeures

Conduite antisportive - Il ne doit y avoir aucune conduite antisportive. Cela s'applique à tout acte contraire aux principes généralement reconnus de l'esprit sportif. De tels actes comprennent notamment, entre autres :

- (a) Donner un coup de poing, un avant-bras ou un coup de pied à un adversaire, même si aucun contact n'a eu lieu.
- (b) Utiliser un langage ou des gestes abusifs, menaçants ou insultants envers des adversaires, des coéquipiers, des officiels ou des représentants de la Ligue.
- (c) Utiliser des actes ou des mots d'incitation ou de provocation qui engendrent de la mauvaise volonté entre les équipes.
- (d) Célébrations ou démonstrations prolongées ou excessives par un joueur individuel. De plus, il est interdit de frapper le ballon.
- (e) Contact physique inutile avec un officiel de jeu.

Notez qu'une pénalité pour conduite antisportive (comme une provocation) peut être sanctionnée sur le lieu de la faute si elle se produit pendant une action.

Poches - Avoir des poches sur n'importe quelle partie de votre vêtement qui n'est pas zippée est une violation de l'équipement. Lorsque cette pénalité est appliquée, elle dépend du moment où elle est appliquée. Si elle est appliquée avant qu'une action ne soit sifflée, l'équipe non fautive peut choisir de faire annuler ou non la dernière action. Si elle est appliquée après qu'une action ait été sifflée, elle est appliquée à partir de la ligne de mêlée actuelle.

18 DÉFINITION DES PÉNALITÉS - SUITE

Fautes majeures

Plongée (si des joueurs se trouvent à proximité) - Le fait de quitter les pieds et de tendre la main vers l'avant pour tenter de gagner des verges ou d'éviter un deflag est une pénalité de plongée. Cela ne s'applique que s'il y a des joueurs dans la zone qui pourraient être en danger, sinon le ballon est simplement ramené à l'endroit où le porteur du ballon a laissé ses pieds.

Rudesse contre le passeur (Roughing the Passer) - Une rudesse contre le passeur constitue ce qui suit :

- (a) Tout contact avec le corps du quarterback au-dessus des épaules.
- (b) Entraîner un contact violent avec le ballon alors qu'il quitte ou vient de quitter la main du quarterback de sorte qu'il soit repoussé vers sa main/bras.
- (c) Entraîner un contact violent avec le corps du quarterback pendant n'importe quelle partie de son mouvement de lancer, y compris le suivi. Le contact doit être suffisant pour entraver d'une manière ou d'une autre la capacité du quarterback à lancer et ne peut pas simplement être le contact normal attendu pour retirer le drapeau d'un joueur.

19 TERRAIN

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.

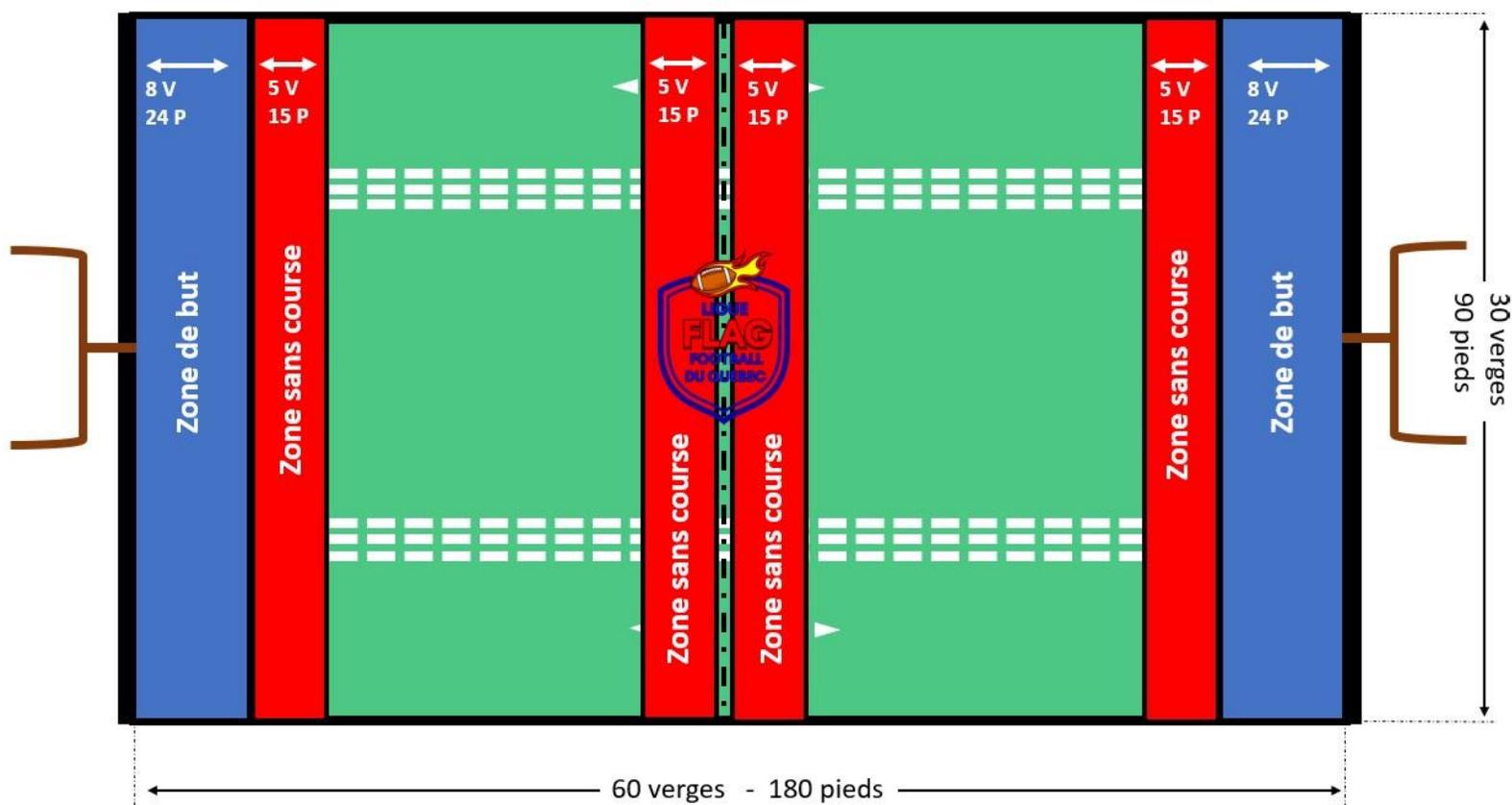
1. Les bancs d'équipe devraient se trouver du même côté du terrain à moins que les circonstances l'empêchent. Les zones de banc d'équipe devraient être marquées. Tous les accessoires d'équipe, comme les seaux, les sacs et l'équipement devront être placés au moins à cinq verges de la ligne de côté.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

19 TERRAIN - SUITE

Règlement à cinq contre cinq - 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



20 CRÉDIT

Crédit : Ce livre de règles est basé sur le livre de règles de la MFL.



LFFQ
