



Règlements spécifiques 2026-2027

Flag-Football

Dernière mise à jour : 3 juillet 2026

Table des matières

1.	Identification des catégories	3
2.	Règlements officiels employés	3
3.	Nombre de joueurs et entraîneurs	3
4.	Joueurs en retard	4
5.	Durée des parties	4
5.1.	Temps d'arrêt entre les demies	4
5.2.	Temps morts	4
5.3.	Prolongation	4
6.	Ballon officiel	5
7.	Arbitrage	5
8.	Surclassement	5
9.	Points au classement	5
9.1.	Éthique sportive	6
10.	Flag	Erreur ! Signet non défini.
11.	Suspension	7
12.	Équipements	7
13.	Tirage au sort en début de match	8
14.	Les essais	8
15.	Récompenses	8

1. Identification des catégories

Benjamin	1er octobre 2012 au 30 Septembre 2014
Cadet	1er octobre 2010 au 30 Septembre 2012
Juvenile	1er juillet 2008 au 30 Septembre 2010

2. Règlements officiels employés

- 2.1 Les règlements officiels sont ceux de la Fédération de Football Québec
- 2.2 Les règlements spécifiques du RSEQ Laval ont préséance sur les règlements de la Fédération de Football Amateur du Québec.
- 2.3 Les règlements administratifs du sport étudiant Lavallois doivent être respectés.

L'arbitre en chef prendra la décision finale sur le terrain dans les cas non prévus par ces règlements

3. Nombre de joueurs et entraîneurs

- 3.1 Une équipe peut être composée d'un maximum de vingt (20) joueurs et d'un minimum de sept (7) joueurs. Le nombre minimum de joueurs pour commencer une partie est sept (7).
- 3.2 Il ne peut pas y avoir plus de trois (3) entraîneurs par équipe.
- 3.3 Si une équipe ne respecte pas le nombre minimum de joueurs, celle-ci perd par forfait. Ce nombre de joueurs doit être atteint avant le début de la partie. Une équipe dont le nombre de joueurs devient inférieur à six (6) durant une partie (blessure, expulsion, etc.) perdra la partie par forfait

4. Joueurs en retard

Un joueur en retard pourra jouer aux conditions suivantes :

- Il devra être inscrit sur l'alignement avant le début du match;
- Il devra se présenter avant la mi-temps

5. Durée des parties

5.1 4 quarts de 15 minutes (temps continu)

5.2 À cinq (5) minutes de la fin de chaque demie, l'arbitre signalera aux deux (2) équipes qu'il reste deux (2) minutes avant les cinq (5) jeux. Ces jeux excluent les convertis, les bottés d'après touchés et les jeux repris à cause de pénalités.

N.B. : Les équipes changent de côté à chaque quart.

5.1. Temps d'arrêt entre les demies

Entre le 2^e et le 3^e quart, une pause de cinq (5) minutes sera accordée.

5.2. Temps morts

Chaque équipe a droit à deux (2) temps morts d'une (1) minute par demie. Ses temps d'arrêt ne sont pas cumulatifs et ne peuvent être reportés à la prochaine demie.

5.3. Prolongation

5.3.1 Aucune prolongation en saison régulière

5.3.2 Advenant qu'il y ait égalité à la fin du temps réglementaire, lors des éliminatoires, nous procéderons de la façon suivante :

5.3.3 Chaque équipe a droit à trois tentatives de transformation en alternant l'attaque et la défense. Les équipes peuvent tenter une transformation d'un point à partir de la ligne

des cinq verges ou une transformation de deux points à partir de la ligne des dix verges. L'équipe ayant obtenu le plus de points après les trois (3) tentatives sera déclarée gagnante. S'il y a toujours égalité après les trois tentatives de chaque équipe, elles continueront à effectuer les tentatives jusqu'à ce que l'une des équipes ait plus de points.



- 5.3.4 Les capitaines des équipes doivent se rendre au centre du terrain pour procéder à un tirage au sort à pile ou face. L'équipe qui gagne le tirage au sort choisira de jouer à l'attaque, à la défense ou le côté de terrain lors de la première tentative de transformation. (Le côté de terrain restera toujours le même tout au long de la prolongation)
- 5.3.5 Il y aura une période de repos de deux minutes avant que les tentatives de transformation ne commencent. Aucune période de repos ne sera accordée pendant les tentatives de transformation.
- 5.3.6 Il n'y aura aucun temps mort d'équipe pour discuter de stratégie. Chaque équipe aura droit à un seul temps mort pendant les tentatives de transformation pour vérifier l'application d'une règle.

6. Ballon officiel

- Pour les filles de toutes les catégories : Ballon de taille 06 ou 07
- Pour les garçons en benjamin : Ballon de taille 06 ou 07
- Pour les garçons en cadet et en juvénile : Ballon de taille 09

Chaque équipe est responsable d'apporter ses propres ballons

7. Arbitrage

- 7.1 Deux (2) arbitres seront assignés pour chacune des parties de la saison régulière. Advenant l'absence d'un des deux arbitres, la partie devra se jouer quand même.
- 7.2 En séries éliminatoires, trois (3) arbitres seront assignés aux parties.

8. Surclassement

Le surclassement est permis.

9. Points au classement

Un maximum de 6 points par partie peut être accordé :

- 2 points sont accordés pour chaque demie remportée. Si une demie termine avec un pointage nul, chaque équipe est accordée 1 point.
- 2 points supplémentaires sont accordés pour l'équipe qui remporte le match. Si le match termine avec un pointage nul, chaque équipe sera accordée 1 point.
- Une équipe qui gagne par forfait obtient donc les 6 points au classement, plus ses 2 points d'éthique. Le pointage d'une partie gagnée par forfait sera indiqué comme 12-0.



9.1. Éthique sportive

- Aucune punition de rudesse excessive ou antisportive : 2 points
- (1) pénalité majeure/antisportive et/ou une expulsion (disqualification) : 0 point
- Expulsion ou forfait : 0 point

10. Flag

10.1 Flag

Les flags doivent être d'une couleur différente et contrastante du bermuda ou du pantalon. Les joueurs doivent avoir leur chandail à l'intérieur du bermuda ou du pantalon en tout temps afin de donner accès au flag correctement

10.1.1 Tissu

Les flags en tissu, au nombre de 2 par joueur, doivent être portés de chaque côté à la hauteur de la hanche, la section blanche (8 pouces x 2 pouces) à l'intérieur des bermudas ou pantalons et la partie colorée (14 pouces x 2 pouces) à l'extérieur des vêtements.

Considérant que le port du flag en tissu demeure une option valide pour tous, toutes les équipes doivent avoir en leur possession un nombre suffisant de flags en tissu à chacune de leurs rencontres afin que la partie puisse se jouer.

10.1.2 Ceinture « pop flag »

Le port de la ceinture « pop flag » est autorisé seulement si les deux équipes en affrontement possèdent et acceptent de jouer avec uniquement ce type de ceinture. La décision doit être prise avant le début de la partie et ne peut pas être changée au cours de la partie.

En aucun moment une partie ne peut se jouer avec deux différents types de flag.

Il est strictement interdit de jouer avec une ceinture de type « Shruumz » ou avec des velcros. Il est fortement recommandé d'utiliser la ceinture « pop flag » de la fédération de Football Québec.

11. Suspension

- 11.1 Toute expulsion de joueur ou d'entraîneur lors d'une partie emmène la perte des points d'éthiques et une suspension d'un (1) match sera infligée au joueur ou à l'entraîneur fautif.
- 11.2 Un joueur ou un entraîneur qui obtient une deuxième expulsion lors de la saison sera expulsé de la ligue.

12. Équipements

- Seuls les crampons en caoutchoucs sont autorisés.
- Les joueurs doivent avoir leur chandail dans les bermudas en tout temps.
- Les flags doivent être de couleur distincte et différente de la couleur des maillots et des bermudas.
- Les joueurs doivent porter un protecteur buccal, même avec un appareil dentaire ou un appareil de type « Insisalign » Le port du protecteur buccal est obligatoire.
- Les cordons à la taille, les ceintures et les pantalons (ou bermuda) avec poches sont défendus.
- Aucun bijou n'est permis.
- Aucune casquette ou chapeau à cordons ne sera accepté.
- Les shorts de type « padding » de football ne sont pas acceptés.
- Le port de legging est accepté à condition que l'athlète porte un short ou un pantalon par-dessus. Un short ou pantalon leggings porté seul ne sera pas accepté.

Le non-respect de cet article entraînera une pénalité de dix (10) verges sans option pour avoir retardé le jeu et le joueur fautif devra être remplacé pour 1 jeu ou jusqu'à ce qu'il ait corrigé sa situation. Tout athlète n'ayant pas son protecteur buccal ne pourra pas participer au jeu, tant et aussi longtemps qu'il n'en aura pas un en sa possession

13. Tirage au sort en début de match

- 13.1 Les capitaines des équipes doivent se rendre au centre du terrain pour procéder à un tirage au sort à pile ou face. L'équipe qui gagne le tirage au sort choisira de jouer à l'attaque, à la défense ou le côté de terrain lors de la première tentative de transformation. Le capitaine de l'équipe gagnante du tirage au sort peut décider de faire son choix à la deuxième demie.
- 13.2 Au début de la deuxième demie, le capitaine n'ayant pas exercé les options au début du match les exercera.

14. Les essais

Pour se mériter un premier essai, l'équipe offensive dispose de quatre (4) essais pour franchir une certaine distance, tout en complétant un certain nombre de passes avant au-delà de la ligne de mêlée pour que le premier jeu lui soit accordé.

Catégorie	Distance à franchir	Nombre de passes à compléter
Benjamin féminin et masculin	10	2
Cadet féminin et masculin	10	2
Juvenile féminin	10	2
Juvenile masculin	15	3

15. Récompenses

- 15.1 Une bannière régionale sera remise à l'équipe gagnante du championnat scolaire régional.
- 15.2 Des médailles d'or et d'argent seront remises lors du championnat scolaire régional.