

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

IRSEQ®

LAVAL

RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES 2026-2027

TOURNOI AMICAL MINI-ULTIMATE FRISBEE



Dernière mise à jour : 5 août 2026

Table des matières

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ.....	3
ARTICLE 1 Règlements officiels.....	3
1.1 Règles de jeu.....	3
ARTICLE 2 Identification des catégories.....	3
2.1 Catégories.....	3
ARTICLE 3 Composition de l'équipe.....	3
3.1 Composition.....	3
3.2 Substitutions.....	3
ARTICLE 4 Installations et équipements.....	3
4.1 Installations sportives.....	3
4.2 Équipements.....	4
4.3 Sécurité.....	4
ARTICLE 5 Les parties.....	4
5.1 Formule de la partie.....	4
5.2 Durée de la partie.....	4
5.3 Arbitrage.....	5
5.4 Pointage.....	5
ARTICLE 6 Récompenses.....	5
6.1 Bannières.....	5
6.2 Certificats.....	5
FONCTIONNEMENT DU SPORT.....	5
ARTICLE 7 Règlements spécifiques.....	5
7.1 Mise en jeu.....	5
7.2 Déroulement.....	5
7.3 Remise en jeu.....	6
7.4 Changement de possession.....	6
7.5 Fautes.....	6
7.6 Éthique sportive.....	7

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

ARTICLE 1 Règlements officiels

1.1 Règles de jeu

- 1.1.1 Pour tous les règlements non spécifiés dans ce document, vous devez vous référer aux règles de jeu approuvées par la Fédération québécoise d'ultimate.
- 1.1.2 Toutefois, les règlements spécifiques du RSEQ Laval ont préséance sur les règles de jeu de la fédération sportive.
- 1.1.3 Les règlements administratifs de Sports Laval doivent être respectés par tous les établissements participants.

ARTICLE 2 Identification des catégories

2.1 Catégories

2.1.1

Catégories	Niveau scolaire
Moustique	5 ^e et 6 ^e année (niveau scolaire ensemble)

- 2.1.2 Le surclassement est permis.

ARTICLE 3 Composition de l'équipe

3.1 Composition

- 3.1.1 Chaque école participante doit avoir deux (2) équipe mixte (équipe A et équipe B).
- 3.1.2 Chaque école participante doit être composée d'au minimum dix (10) joueurs, soit cinq (5) filles et cinq (5) garçons pour chaque équipe (A et B).

3.2 Substitutions

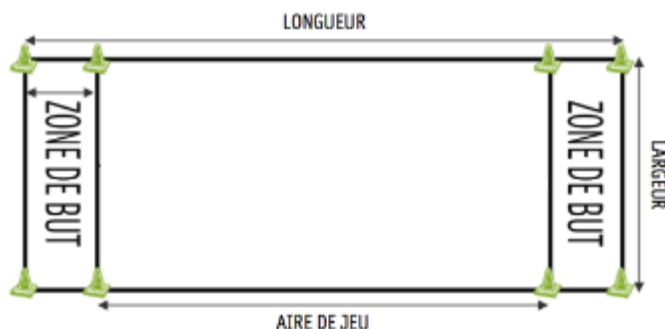
- 3.2.1 Les substitutions sont permises seulement après qu'un point ait été marqué.
- 3.2.2 Le nombre de substitutions est illimité (substitution libre).

ARTICLE 4 Installations et équipements

4.1 Installations sportives

- 4.1.1 La dimension de terrain utilisée est de 18 m de largeur (20 verges) x 30 m de longueur (35 verges) incluant les deux (2) zones de but de 4 m (5 verges) de profondeur.

- 4.1.2 Le terrain et les zones de but seront délimités à l'aide de cônes.
- 4.1.3 Les lignes extérieures sont considérées à l'extérieur du terrain.
- 4.1.4 La ligne intérieure de la zone de but fait partie de l'aire de jeu et n'est pas considérée dans la zone de but.



4.2 Équipements

- 4.2.1 Le disque officiel est un disque homologué de 145 g.
- 4.2.2 Les balles seront fournies par Sports Laval lors du tournoi.
- 4.2.3 Les écoles participantes doivent avoir un t-shirt ou un dossard de la même couleur pour chaque joueur.
- 4.2.4 Aucun soulier à crampons n'est autorisé.

4.3 Sécurité

- 4.3.1 Avant chacune des parties, l'entraîneur doit s'assurer qu'aucun de ces joueurs ne porte de bijoux (chaîne, bracelet, boucle d'oreille, « piercing » au visage, etc.)

ARTICLE 5 Les parties

5.1 Formule de la partie

- 5.1.1 Les parties se jouent avec quatre (4) joueurs sur le terrain (4 vs 4). Il doit en tout temps avoir deux (2) filles et deux (2) garçons sur le jeu.
- 5.1.2 Les équipes interchangent de côté de terrain pour la 2^e demie.

5.2 Durée de la partie

- 5.2.1 Chaque partie est composée de deux (2) demies de huit (8) minutes en temps continu avec une pause d'une (1) minute à la demie. Les entraîneurs sont responsables de la gestion du temps.
- 5.2.2 Un tirage au sort détermine l'équipe qui commence avec le disque au début de la partie. À la demie, ce sera l'autre équipe qui commencera avec le disque.

5.3 Arbitrage

- 5.3.1 Les parties seront sous forme d'auto-arbitrage par les joueurs. Les joueurs sont responsables de signaler leurs fautes. Au besoin, les entraîneurs sont invités à intervenir lors des appels de fautes et des situations d'autoarbitrage.
- 5.3.2 Les entraîneurs doivent siffler pour annoncer la fin de la 1^e demie et la fin de la partie. Aucun jeu ne sera continué dès que l'on entend le sifflet.

5.4 Pointage

- 5.4.1 Un (1) point est marqué lorsqu'un joueur de l'équipe offensive attrape le disque dans la zone de but de l'équipe défensive.

ARTICLE 6 Récompenses

6.1 Bannières

- 6.1.1 Chaque école participante reçoit une bannière de participation.

6.2 Certificats

- 6.2.1 Un certificat de participation peut être remis aux joueurs. L'école doit l'inscrire dans le formulaire complémentaire envoyé par courriel quelques semaines avant le tournoi.

FONCTIONNEMENT DU SPORT

ARTICLE 7 Règlements spécifiques

7.1 Mise en jeu

- 7.1.1 L'équipe qui commence en offensive se positionne dans sa zone de but avec le disque en main. L'équipe en défensive se place à la moitié du terrain. Dès que l'équipe en défensive est prête (en levant la main), les joueurs en offensive peuvent faire leur première passe.

7.2 Déroulement

- 7.2.1 Les joueurs doivent se faire des passes avec le disque afin de se rendre dans la zone de but pour faire un (1) point. Le disque peut être lancé dans n'importe quelle direction.
- 7.2.2 Le joueur qui attrape le disque devient le « lanceur ». Il a un maximum de dix (10) secondes pour faire une passe à un autre joueur.

- 7.2.3 Le joueur de l'équipe défensive qui surveille le lanceur est le « marqueur ». Il doit compter à voix haute le délai de dix (10) secondes dès qu'il est dans une zone de 3 m autour du lanceur. À dix (10) secondes, il y a revirement et le disque est déposé par terre pour que l'équipe adverse puisse en prendre possession.
- 7.2.4 Il est interdit de courir avec le disque dans les mains. Lorsqu'un joueur reçoit le disque, il doit s'immobiliser rapidement. Il doit garder un contact avec le sol avec son pied pivot jusqu'à ce qu'il lance le disque. S'il attrape le disque et qu'un de ses pieds est dans l'aire de jeu, mais que son élan le fait sortir du terrain, il doit revenir en jeu à l'endroit où il est sorti.
- 7.2.5 La défensive « personne à personne » est la seule défensive permise. La défensive de zone est interdite.

7.3 Remise en jeu

- 7.3.1 Lorsqu'un (1) point est marqué, le disque est déposé dans la zone de but. L'équipe qui s'est fait marquer repart la partie avec une remise en jeu tel que décrite dans la section mise en jeu.
- 7.3.2 Le disque doit être remis en jeu dans un délai maximum de 30 secondes.

7.4 Changement de possession

- 7.4.1 Lorsqu'une passe n'est pas complétée (échappée, bloquée, interceptée, hors du terrain, etc.), il y a revirement. L'équipe défensive prend immédiatement possession du disque à l'endroit où le disque s'est immobilisé ou l'endroit où le disque est sorti du terrain. L'équipe en possession du disque devient l'équipe en offensive.
- 7.4.2 Lorsque le disque est hors du terrain, la remise en jeu se fait sur la ligne au point le plus près où le disque est sorti. Le joueur doit taper le disque au sol avant de faire une passe.

7.5 Fautes

- 7.5.1 Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.
- 7.5.2 Il est interdit de frapper le disque quand il est dans les mains d'un joueur.
- 7.5.3 Les entraîneurs doivent éduquer les joueurs sur la façon d'appeler les fautes et les amener à le faire par eux-mêmes. S'il y a une impasse, les entraîneurs pourront aider à la résolution de la situation.
- 7.5.4 Il y a une faute dans les situations suivantes :
- (a) Un joueur se déplace avec le disque (marcher ou courir) ;
 - (b) Un contact a lieu entre deux (2) joueurs (Exemple : si un joueur perd ou ne peut pas prendre possession du disque à cause d'un contact) ;

- (c) Double marquage : si un joueur défensif autre que le « marqueur » se trouve dans la zone de 3 m du « lanceur » sans garder un autre joueur offensif et sans courir pour se déplacer ;
 - (d) Si le marqueur est trop près et entoure le lanceur (doit avoir une distance d'un bras en tout temps).
- 7.5.5 Pour appeler une faute ou une infraction, le joueur qui s'estime victime ou qui juge avoir commis une faute doit simplement faire appel en disant à voix haute « Infraction » et le jeu s'arrête. TOUS LES JOUEURS DOIVENT S'IMMOBILISER SUR PLACE ET NE PLUS BOUGER.
- 7.5.6 Les joueurs impliqués dans la situation seulement discutent pour en arriver à l'une des 3 solutions suivantes :
- (a) Si le joueur qui a fait l'appel retire son appel après avoir écouté le point de vue de l'adversaire, l'appel est retracté (retiré) et le jeu reprend avec une validation (le joueur en défensive doit faire un décompte 3-2-1 pour avertir que le jeu va reprendre et taper le disque. Si le joueur n'est pas assez proche pour le faire, le joueur en attaque doit taper le sol avec le disque).
 - (b) Si l'adversaire est en accord avec le joueur qui a fait l'appel, l'appel est non-contesté. Le jeu reprend en appliquant les règlements à suivre selon la situation. (Exemple : un joueur appelle une infraction puisqu'il dit avoir vu le joueur adverse attrapé le disque alors qu'il n'avait pas un pied dans l'aire de jeu. Le joueur adverse est en accord avec cet appel et dit que le disque est finalement attrapé à l'extérieur du terrain. Suite à l'appel, il y aura revirement.)
 - (c) Si les deux (2) joueurs ne s'entendent pas, le disque est retourné au « lanceur » et le jeu est recommencé.
- 7.5.7 Lors d'un appel, si les joueurs impliqués ont besoin d'aider pour régler la situation, ils peuvent lever la main et demander du soutien à l'entraîneur.

7.6 Éthique sportive

- 7.6.1 La Fédération québécoise d'Ultimate (FQU) encourage fortement l'esprit sportif et le jeu loyal. Le jeu compétitif est encouragé, mais jamais aux dépens du respect entre les joueurs, des règles et du plaisir de jouer.
- 7.6.2 Voici quelques éléments nécessaires à l'esprit sportif :
- (a) Éviter les fautes et les contacts intentionnels.
 - (b) Être honnête et respectueux.
 - (c) Avoir une attitude positive.
 - (d) Faire preuve de jugement.

(e) Connaître les règlements.

7.6.3 Afin de faire preuve d'un bon esprit du jeu en tout temps, la FQU encourage les joueurs à utiliser la stratégie RESPECT :

(a) Respire : ne pas réagir trop vite

(b) Explique : ce que tu crois qu'il s'est passé

(c) Saisis : comprend ce que l'autre croit qu'il s'est passé

(d) Pose des questions : demande l'avis aux autres joueurs

(e) Écoute : ce que tous ont à dire.

(f) Confirme : ton appel

(g) Tranche : décide si tu confirmes ton appel ou si le point est rejoué.