

FLAG FOOTBALL COLLÉGIAL FÉMININ D4

RSEQ SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Règlements spécifiques 2026-2027

ARTICLE 1 RÈGLEMENTS EN VIGUEUR

- 1.1 Seront en application les règlements généraux du RSEQ-SLSJ sont en vigueur.
- 1.2 La ligue de flag football collégial est soumise aux règlements de Football Québec sauf les modifications incluses dans cette réglementation spécifique.
- 1.3 Les règles du jeu en vigueur sont celles du [Livre de règlements du flag-football amateur canadien de Football Canada pour le flag-football à cinq contre cinq](#), édition la plus récente.
- 1.4 La ligue est sanctionnée et régie par le RSEQ au même titre que le commissariat de la ligue.
- 1.5 Les ligues se nommeront comme suit :

Flag football collégial féminin D4
- 1.6 Les règles spécifiques de la région ont préséance sur tout autre documents.

ARTICLE 2 CATÉGORIES

- 2.1 Tous les membres d'une équipe doivent être inscrits à l'école qu'ils représentent.

ARTICLE 3 COMPOSITION DES ÉQUIPES

- 3.1 Le nombre minimum de joueurs habillés par partie est de sept (7), aucun maximum
- 3.2 Aucun maximum de joueurs, seulement fournir la liste avant le 1^{er} match.
- 3.3 Catégorie féminine seulement, aucune exception.

ARTICLE 4 FORMULE DE JEU

- 4.1 Formule de jeu à 5 vs 5.
- 4.2 Durée : 2 demies de 20 minutes en temps continu avec une mi-temps de 5 minutes. Chaque équipe dispose de deux (2) temps d'arrêt par match de 1 minute.
- 4.3 Formule ligue + éliminatoire.
- 4.4 Catégorie féminine.

ARTICLE 5 DÉROULEMENT ET AMENDEMENTS SPÉCIFIQUES

- 5.1 La formule à quatre (4) essais est en vigueur pour toutes les catégories.
- 5.2 Les équipes disposent de 4 essais pour se rendre au milieu du terrain. Une fois réussi, ils ont 4 nouveaux essais pour se rendre dans la zone de buts.
- 5.3 Si l'équipe à l'attaque n'arrive pas à traverser le centre du terrain ou marquer un touché, la possession du ballon changera de côté et l'adversaire commencera sa série de jeux à partir de sa ligne de 5 verges.
- 5.4 Aucune limite de jeu au sol.

- 5.5 Un seul joueur à l'offensive peut être en mouvement au moment de la remise et ce mouvement ne peut être effectué en direction de la ligne de but adverse.
- 5.6 La règle du chrono arrêté (*pro clock*) n'est pas appliquée. Nous jouons donc en temps continu, sauf lors de blessures.
- 5.7 Pour débiter un jeu, le ballon doit obligatoirement passer entre les jambes du joueur de centre.
- 5.8 Le poursuiveur qui bénéficie d'une ligne directe au quart-arrière, doit être de chaque côté du marqueur à 7 verges.
- 5.9 Le quart-arrière n'est pas autorisé à courir avec le ballon.
- 5.10 Les passes arrière et latérale sont autorisés derrière la ligne de mêlée. Les passes avant effectués doivent traverser la ligne de mêlée. Si le ballon est lancé vers l'avant, mais derrière la ligne de mêler, il sera considéré comme un jeu au sol ou une passe illégale.
- 5.11 L'équipe visiteuse décide s'il débute avec le ballon en 1^{ère} ou 2^e demi.

ARTICLE 6 ÉQUIPEMENTS

- 6.1 Les seuls crampons autorisés sont ceux en caoutchouc.
- 6.2 Les shorts ou pantalons doivent être sans poche et sans cordon extérieur.
- 6.3 Les shorts doivent être d'une couleur distincte que les flags.
- 6.4 Le port du protecteur buccal est obligatoire.

- 6.5 Flag en tissu de type "pop" mesurant 2" x 14" de couleur choisi par l'école, porté à l'extérieur du short.
- 6.6 Ballon Officiel : Le revêtement (cuir ou composite) ainsi que la marque du ballon sont au choix de chaque équipe.
- 6.7 Ballon de grosseur : Fille (07)
- 6.8 Chandail, camisole ou t-shirt numérotés de 0 à 99 identifié aux couleurs de l'école sont autorisés.
- 6.9 Les chapeaux souple et les lunettes de soleil sont autorisées.

ARTICLE 7 MARQUER DES POINTS

- 7.1 Touché : 6 points
- 7.2 Transformation : 1 point (joué à partir du centre de la ligne de cinq verges seulement)
- 7.3 Transformation : 2 points (joué à partir du centre de la ligne de 10 verges seulement)
- 7.4 Interception sur transformation : 1 ou 2 points selon l'emplacement du jeu
- 7.5 Touché de sûreté : 2 points
- 7.6 Une interception retournée dans la zone des buts : 6 points

ARTICLE 8 POINTS AU CLASSEMENT ET ÉTHIQUE SPORTIVE

8.1 Points de classement

Victoire:	2 points
Nulle :	1 point
Défaite :	0 point
Éthique sportive :	2 points/partie/équipe

8.2 Éthique sportive

Une équipe qui aligne moins de 7 joueurs perd le match par forfait, ainsi que les 2 points d'éthiques. Le match peut se jouer malgré tout si les entraîneurs des 2 équipes sont d'accord et le résultat final sera indiqué comme suit : 12-0.

8.3 Une faute grave est un geste qui menace la sécurité d'un joueur, d'un arbitre ou d'un entraîneur perdra les 2 points d'éthiques.

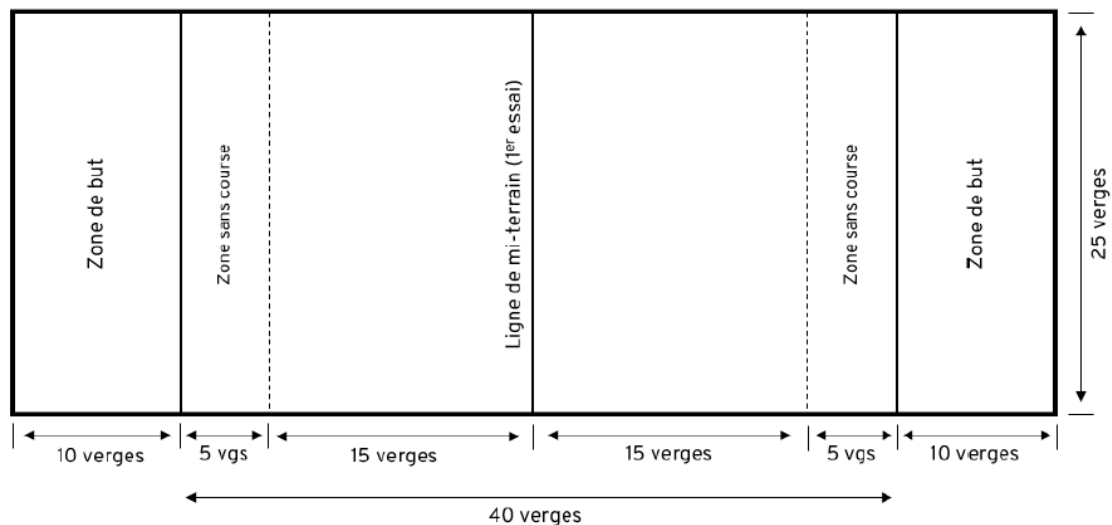
8.4 Un entraîneur ou un joueur expulsé du match entraînera la perte des 2 points d'éthiques.

8.5 Les points seront accordés de la façon suivante :

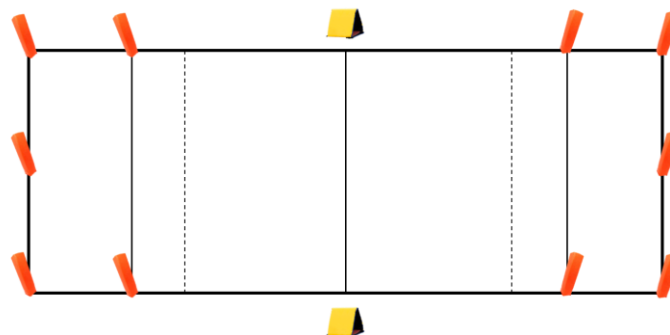
- Aucune punition de rudesse excessive ou antisportive : 2 points
- Une (1) punition de rudesse excessive ou antisportive : 1 point
- Deux (2) punitions rudesse excessive ou antisportive : 0 point
- Expulsion ou Forfait : 0 point

ARTICLE 9 TERRAIN ET MATÉRIEL

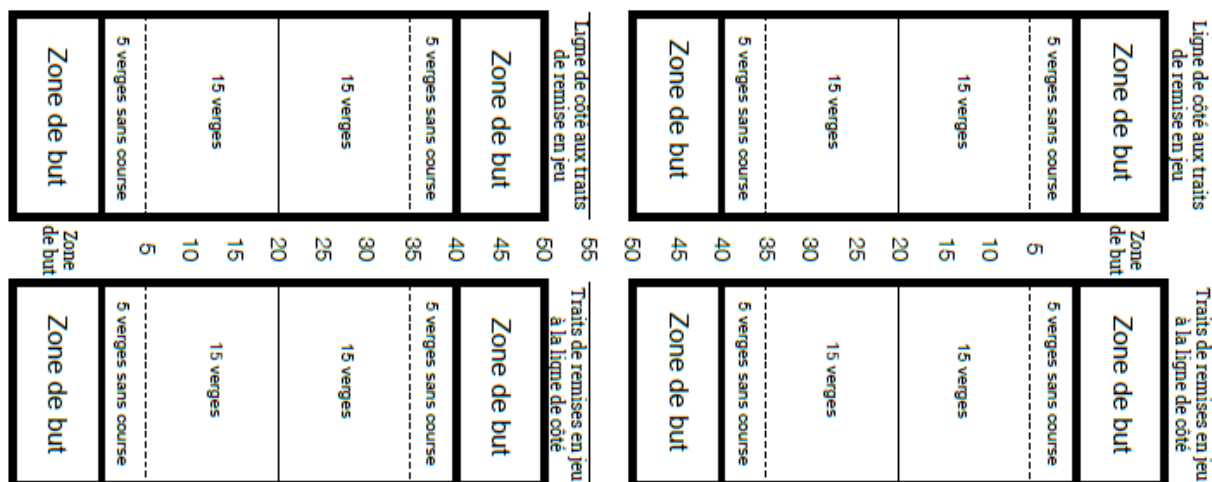
9.1 Nous utiliserons des terrains de 40 verges de long par 25 verges de largeur avec 2 zones de buts de 10 verges de chaque côté du terrain.



- 9.2 5 marqueurs orange délimiteront chaque zone de but ainsi qu'un indicateur pour identifier le milieu du terrain. Il y aura un tableau de pointage par terrain.



- 9.3 Le terrain sera divisé pour avoir 2 ou 4 terrains de jeux.



- 9.4 Les zones des bancs seront situées du même côté du terrain, à l'intérieur, et pourront s'étendre au maximum à 5 verges de la ligne de but et à 5 verges de la ligne de centre. Elles doivent se situer à un minimum de 2 verges de la ligne de côté du terrain et pourront avoir jusqu'à 10 verges de profondeur.

- 9.5 Pour les équipes qui ont des tentes ou chapiteaux, vous pourrez les placer à l'extérieur du terrain, tout dépendant de l'endroit. Aucune tente sur les lignes de côtés.

ARTICLE 10 ARBITRAGE

- 10.1 Deux (2) arbitres par match dans la mesure du possible. Sinon ce sera un (1) officiel par terrain.
- 10.2 En cas d'absence d'arbitres, le match sera joué quand même avec des entraîneurs des équipes impliqués.

ARTICLE 11 PLAINTES ET PROTÊT

- 11.1 Toute plainte concernant l'arbitrage, l'attitude des joueurs ou d'entraîneurs devra être adressée par écrit au réseau du sport étudiant du Saguenay Lac St-Jean et signée par la direction de l'école et le responsable du sport étudiant 48 heures ouvrables après la rencontre.
- 11.2 Toute équipe peut porter un protêt à la ligue pour violation aux règlements, en respectant le processus en vigueur au RSEQ Saguenay-Lac-St-Jean.

ARTICLE 12 ARRÊT D'UNE PARTIE

- 12.1 La décision d'arrêter la rencontre pour cause de mauvais temps (force majeure, éclair) est prise par l'arbitre en chef de la partie.
- 12.2 Avant la fin de la première demie, le match est repris où il a été arrêté.
- Première demie complétée : le match est considéré comme complété.

ARTICLE 13 PREMIERS SOINS

- 13.1 Pour chaque évènement, il y'aura un thérapeute certifié, mandaté par le RSEQ sur place pour les urgences. Notez bien que la ressource n'est pas présente pour faire des tappings d'avant-matches à chacun des joueurs ou pour faire des massages.

ARTICLE 14 PROLONGATION

- 14.1 Si l'égalité persiste à la suite du temps régulier, en saison, il n'y aura pas de période de prolongation. Il y aura cependant prolongation pour les éliminatoires.
- 14.2 Si une interception survient et qu'il y'a un touché défensif, l'équipe défensive sera créditée de 1 ou 2 points en fonction du point de départ du ballon.
- 14.3 Les 2 équipes ont une chance de faire des points :
- 14.4 Pointage en prolongation
- A) Possession 1 à partir de la ligne de 5 pour 1 point
 - B) Possession 2 à partir de la ligne de 10 pour 2 points

ARTICLE 15 ÉLIMINATOIRES

- 15.1 Les formules des éliminatoires seront déterminées en fonction du nombre d'équipe dans chacune des ligue.
- 15.2 Si l'horaire du championnat le permet, nous aurons une finale consolation avec médaille de bronze.

ARTICLE 16 JEU ÉTHIQUE

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

ARTICLE 17 SANCTIONS

- 17.1 Tout joueur, équipe ou entraîneur ne se conformant pas aux règlements de la ligue, en démontrant une attitude, un comportement ou une tenue vestimentaire jugée incorrecte, se verra attribuer une sanction par celle-ci.
- 17.2 Le commissaire de la ligue expédiera un avis de sanction aux personnes fautives au responsable du sport étudiant de l'école.

ARTICLE 18 EXPULSION

- 18.1 Tout-e étudiant-e athlète expulsé lors d'une partie sera automatiquement suspendu pour la partie suivante
- 18.2 Tout-e étudiant-e athlète qui se voit octroyer deux (2) expulsions au cours de la saison, incluant les éliminatoires, sera sujet à la sanction suivante : Suspension allant jusqu'à l'expulsion de la ligue pour le reste de la saison.

ARTICLE 19 ADMISSIBILITÉ DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

- 19.1 Un joueur en retard, dûment identifié sur la feuille de match, devra être arrivé au banc de son équipe et prêt à jouer avant la mi-temps pour pouvoir prendre part à une rencontre. Le joueur devra signaler sa présence à l'officiel afin de confirmer son arrivée dans les temps requis.

ARTICLE 20 BRIS D'ÉGALITÉ

Rang	Type	Applicable
1	PTS • Points au classement	Tous les matchs
2	V • Victoires	Tous les matchs
3	V • Victoires	Les matchs entre les équipes en égalité au premier bris
4	Ratio PP / PC • Ratio "Points pour" / "Points contre"	Les matchs entre les équipes en égalité au premier bris
5	PC • Points contre	Tous les matchs
6	Ratio PP / PC • Ratio "Points pour" / "Points contre"	Tous les matchs

ARTICLE 21

COMPOSITION DE LA LIGUE

- Collège Alma (2 équipes)
- Cégep de Jonquière (1 équipe)
- Cégep de Chicoutimi (2 équipes)
- Cégep de Saint-Félicien (2 équipes)
- Université du Québec à Chicoutimi (1 équipe)

Évènement	Date	Endroit	Heure	Nombre de Matches
Évènement #1	Samedi 19 septembre 2026	Jonquière	8:00 à 17 :00	16 matchs
Évènement #2	Vendredi 25 septembre 2026	UQAC	18 :00 à 22:00	8 matchs
Évènement #3	Samedi 3 octobre 2026	Alma	8 :00 à 17:00	16 matchs
Évènement #4	Vendredi 23 octobre 2026	UQAC	16:00 à 22:00	Éliminatoires

ANNEXE 1 – APPLICATION DES PÉNALITÉS

	Flag-football à cinq contre cinq Aide-mémoire pour les punitions	Punitions défensives <u>Rusher illégal – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Hors-jeu – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Contact interdit – 5 verges à partir de l'endroit de la faute + Premier jeu automatique</u> <u>Interférence sur la passe (Def) – 5 verges à partir de l'endroit de la faute + Premier jeu automatique (si la faute est commise dans la zone des buts, le ballon sera placé à la ligne d'une verge)</u> <u>Retirer flag prématurément – 5 verges à partir de l'endroit de l'attrapé (ou à partir de la ligne de mêlée si le ballon n'est pas capté) + Premier jeu automatique</u> <u>Rudesse sur le passeur – 10 verges LDM + 1^{er} jeu ou refusé et applique résultat du jeu</u>
Punitions à l'attaque <u>Avoir retardé la partie (25 sec) – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Trop de temps à effectuer une passe (7 sec) – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai</u> <u>Passe avant interdite – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai</u> <u>Jeu de course interdit – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai</u> <u>Protection de flag – 5 verges à partir de l'endroit de la faute + Essai suivant</u> <u>Plonger ou sauter – 5 verges à partir de l'endroit de la faute + Essai suivant</u> <u>Obstruction – 5 verges à partir de l'endroit de la faute + Essai suivant</u> <u>Mise en jeu interdite – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Hors-jeu – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Obstruction Rusher – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Contact interdit – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai</u> <u>Interférence sur la passe (offensive) – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai</u>		Punitions générales <u>Obstruction – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Substitution interdite – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Participation interdite – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Reprise de l'essai</u> <u>Faute majeure – 15 verges à partir de la ligne de mêlée + Perte d'essai ou Premier jeu automatique + Possibilité d'expulsion</u> **Appliquez le nombre de verges en totalité** <u>Conduite antisportive – 5 verges à partir de la ligne de mêlée + Expulsion s'il s'agit de la deuxième conduite reprochable du match</u>