



RÈGLEMENTS OFFICIELS

LIGUE SENIOR 6 CONTRE 6

VERSION RÉVISÉE – ÉTÉ 2026

Flag Football Estrie S.E.N.C. · flagfootballestrie.com · Sherbrooke, Québec



GÉNÉRAL

- | | | |
|----|------------------------|-------|
| 1. | Définitions | |
| 2. | Mission et philosophie | |
| 3. | Terrain | |

ÉQUIPES ET JOUEURS

- | | | |
|----|-----------------------------|-------|
| 4. | Alignement et admissibilité | |
| 5. | Équipement | |
| 6. | Avant-match | |

RÈGLES DE JEU

- | | | |
|-----|--------------------------------|-------|
| 7. | Temps de jeu | |
| 8. | Possessions et premiers essais | |
| 9. | Règlements mixtes | |
| 10. | Convertis et Onside Kick | |
| 11. | Passes et ballon mort | |
| 12. | Rusheur | |

ADMINISTRATION ET DISCIPLINE

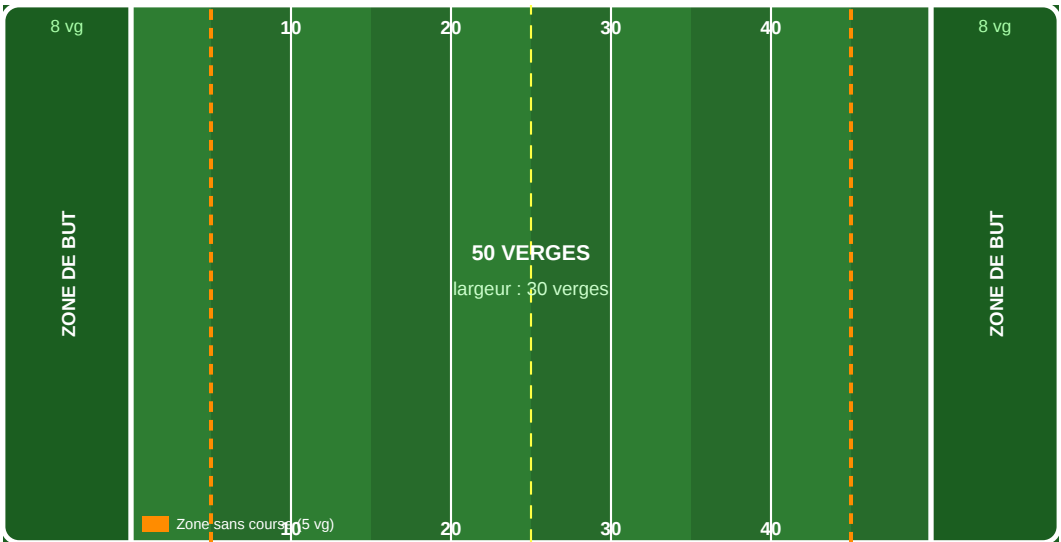
- | | | |
|-----|--------------------------------|-------|
| 13. | Contestations | |
| 14. | Discipline et code de conduite | |
| 15. | Pouvoirs des administrateurs | |
| 16. | Météo et sécurité | |

RÉSULTATS ET SANCTIONS

- | | | |
|-----|-----------------------|-------|
| 17. | Prolongation | |
| 18. | Forfaits | |
| 19. | Tableau des pénalités | |

Document officiel — Ce règlement est en vigueur pour la saison Été 2026. Pour toute question, contactez les administrateurs de la ligue à flagfootballestrie.com

SCHÉMA OFFICIEL DU TERRAIN



- Zone de but (8 verges de chaque côté)
- Aire de jeu principale (50 verges)
- Zone sans course (5 verges avant la zone de but)

Mesure	Valeur
Longueur de l'aire de jeu	50 verges
Largeur	30 verges
Zone de but (chaque côté)	8 verges
Premiers essais	Tous les 10 verges
Zone sans course	5 verges de la zone de but
Départ de possession	Ligne de 5 verges

1

DÉFINITIONS

1.1 Ligne de mêlée

Ligne imaginaire passant à l'endroit où le ballon est placé avant le début du jeu.

1.2 Ballon mort

Situation mettant immédiatement fin à un jeu.

1.3 Possession

Période durant laquelle une équipe contrôle le ballon offensivement.

1.4 Premier essai

Nouvelle série de quatre essais accordée lorsqu'une équipe franchit la distance requise.

1.5 Jeu aérien féminin

Passe avant complétée légalement à une joueuse.

1.6 Course

Toute séquence où un joueur franchit la ligne de mêlée en possession du ballon.

1.7 Zone sans course

Zone située à cinq (5) verges de chaque zone de but où les courses sont interdites.

1.8 Touché de sûreté

Jeu accordant deux (2) points à l'équipe défensive lorsque le ballon devient mort dans la zone de but de l'équipe offensive.

1.9 Rusheur

Joueur défensif autorisé à franchir la ligne de mêlée avant les autres joueurs défensifs.

2

MISSION ET PHILOSOPHIE

2.1 Mission

Flag Football Estrie (FFE) a pour mission d'offrir un environnement compétitif, sécuritaire et respectueux permettant aux participants de pratiquer le flag football dans un contexte favorisant le plaisir, le développement et l'esprit sportif.

2.2 Interprétation des règlements

Les arbitres et administrateurs de FFE peuvent interpréter les règlements selon l'esprit du jeu lorsqu'une situation n'est pas explicitement prévue dans le présent document.

3

TERRAIN

3.1 Dimensions

Le terrain officiel FFE est composé de :

- 50 verges d'aire de jeu
- Deux zones de but de 8 verges
- 30 verges de largeur

3.2 Premiers essais

Les premiers essais sont accordés tous les dix (10) verges.

Lorsqu'un premier essai est obtenu, la prochaine zone à atteindre est située dix (10) verges plus loin à partir de l'endroit où le ballon est déclaré mort sur le jeu ayant permis d'obtenir ce premier essai.

4

ALIGNEMENT ET ADMISSIBILITÉ

4.1 Joueurs admissibles

Une équipe est libre de faire jouer n'importe quel joueur lors d'un match de saison régulière à condition que ce joueur n'ait pas déjà joué pour une autre équipe de la même division durant la saison en cours.

4.2 Reclassement

FFE se réserve le droit de surclasser ou reclasser une équipe si son niveau de jeu est jugé inadéquat pour sa division.

4.3 Présences

Il est de la responsabilité du capitaine de confirmer les présences et d'ajouter tout nouveau joueur auprès des marqueurs au moins cinq (5) minutes avant le début du match.

4.4 Admissibilité aux séries

Un joueur doit avoir participé à au moins cinquante pour cent (50 %) des matchs de saison régulière de son équipe afin d'être admissible aux séries éliminatoires.

4.5 Minimum de joueurs

Une équipe doit aligner au minimum cinq (5) joueurs pour débiter une rencontre.

4.6 Maximum de joueurs

Aucune limite n'est imposée sur le nombre de joueurs inscrits au sein d'une équipe.

5

ÉQUIPEMENT

5.1 Équipement obligatoire

Tous les joueurs doivent porter :

- Une ceinture de flag football approuvée
- Deux flags correctement attachés
- Des shorts sans poche
- Des crampons

5.2 Position de la ceinture

La ceinture de flag football doit être portée par-dessus le chandail et demeurer visible en tout temps.

5.3 Équipement interdit

Il est interdit de porter :

- Bijoux
- Montres
- Bracelets rigides
- Tout équipement jugé dangereux par les arbitres

5.4 Uniforme non conforme

Un joueur dont l'uniforme est jugé non conforme peut participer à la rencontre, mais sa présence pourrait ne pas être comptabilisée.

6

AVANT-MATCH

6.1 Tirage au sort

Cinq (5) minutes avant le début du match, les arbitres appelleront les capitaines au centre du terrain pour un tirage au sort sous forme de Roche-Papier-Ciseaux.

Le gagnant a quatre options :

1. Commencer en attaque
2. Commencer en défense
3. Choisir un côté du terrain

4. Différer son choix à la deuxième demie

Si le gagnant choisit le côté du terrain, le perdant choisit entre l'attaque et la défense.

Si le gagnant diffère, le perdant choisit parmi les trois premières options.

7

TEMPS DE JEU

7.1 Durée

Une rencontre est composée de deux (2) demies de vingt-deux (22) minutes.

7.2 Fin de demie

À l'expiration du temps réglementaire de chaque demie, cinq (5) jeux à temps arrêté seront disputés.

7.3 Chronomètre

Le chronomètre fonctionne en continu et ne s'arrête que dans les situations suivantes :

- Temps mort d'équipe
- Temps mort d'arbitre

7.4 Temps mort après un touché

Lorsqu'un temps mort est demandé après un touché, le chronomètre demeure arrêté jusqu'au début du prochain jeu offensif suivant la tentative de convertir.

8

POSSESSIONS ET PREMIERS ESSAIS

8.1 Début des possessions

La première possession de chaque demie débute à la ligne de 5 verges. Toute possession suivant un touché débute également à la ligne de 5 verges.

8.2 Changement de possession

Après un revirement, une interception ou un échec au quatrième essai, la nouvelle équipe offensive débute à l'endroit où le dernier jeu offensif de l'équipe adverse a été déclaré mort.

8.3 Nombre d'essais

Une équipe dispose de quatre (4) essais pour obtenir un premier essai ou marquer un touché.

8.4 Premier essai

Un premier essai est accordé lorsqu'une équipe franchit une distance de dix (10) verges.

8.5 Course

Une seule course est permise par premier essai. Lorsqu'un premier essai est obtenu, le droit à une nouvelle course est réinitialisé.

8.6 Zone sans course

Une zone sans course est établie à cinq (5) verges de chaque zone de but. Aucune course n'est permise à l'intérieur de cette zone. Toute tentative de course dans cette zone entraîne une pénalité de Course illégale.

9

RÈGLEMENTS MIXTES

9.1 Présence féminine

Deux (2) joueuses doivent être présentes sur le terrain en tout temps.

9.2 Équipe incomplète

Une équipe incapable d'aligner deux joueuses doit jouer avec un joueur de moins.

9.3 Jeu aérien féminin

Pour obtenir un premier essai, l'équipe offensive doit :

- Parcourir la distance requise
- Compléter un jeu aérien féminin

9.4 Premier essai accordé par pénalité

Lorsqu'un premier essai est accordé par pénalité, les conditions sont réinitialisées. L'équipe doit à nouveau :

- Parcourir 10 verges
- Réaliser un jeu aérien féminin

9.5 Touchés

Un touché peut être marqué sans contribution féminine obligatoire.

10

CONVERTIS ET ONSIDE KICK

10.1 Converti d'un point

Tenté à partir de la ligne de 5 verges. Aucune course n'est permise. L'équipe offensive doit obligatoirement tenter un jeu de passe.

10.2 Converti de deux points

Tenté à partir de la ligne de 10 verges. Les courses sont permises.

10.3 Converti de trois points

Aucun converti de trois points n'est permis.

10.4 Interception sur converti

Toute interception lors d'un converti rapporte automatiquement deux (2) points à l'équipe défensive.

10.5 Onside Kick

Chaque équipe peut tenter un Onside Kick une seule fois par match.

Le Onside Kick :

- Consomme un temps mort
- Remplace la tentative de converti
- L'équipe attaque à partir de sa ligne de 5 verges

Pour conserver la possession, l'équipe doit franchir le milieu du terrain. Le jeu peut résulter en un touché, une interception ou un touché de sûreté.

Si l'équipe offensive échoue à franchir le milieu, l'équipe défensive obtient la possession à la ligne de 5 verges adverse.

11

PASSES ET BALLON MORT

11.1 Passe avant

Une seule passe avant est permise par jeu.

11.2 Passe arrière

Les passes arrière sont permises uniquement derrière la ligne de mêlée.

11.3 Remise

La remise n'a pas besoin d'être effectuée entre les jambes du centre.

11.4 Ballon mort

Le jeu est arrêté lorsque :

- Un flag est retiré légalement
- Une passe est incomplète
- Le porteur sort du terrain
- Le porteur obtient quatre points d'appui au sol
- Un touché est marqué

11.5 Trois points d'appui

Un joueur possédant seulement trois points d'appui demeure en jeu.

11.6 Flag tombé

Si un flag tombe sans intervention adverse, le joueur peut être arrêté par un simple toucher à une main.

11.7 Remise échappée

Une remise échappée est un ballon mort à l'endroit où elle est échappée.

11.8 Touché de sûreté

Un touché de sûreté vaut deux (2) points. Si une remise échappée devient morte dans la zone de but offensive, un touché de sûreté est accordé. L'équipe ayant marqué reprend possession à sa ligne de 5 verges.

12

RUSHEUR

12.1 Positionnement

Le rusheur doit être aligné :

- À sept (7) verges de la ligne de mêlée
- À au moins une (1) verge à gauche ou à droite du ballon

12.2 Zone du rusheur

L'arbitre de champ indique la zone du rusheur avant chaque jeu.

12.3 Ouverture de la ligne

Lorsque le rusheur franchit légalement la ligne de mêlée, tous les autres joueurs défensifs peuvent également la franchir.

13

CONTESTATIONS

13.1 Contestation

Chaque équipe dispose d'une contestation par match.

13.2 Procédure

Lorsqu'une contestation est demandée :

1. Le temps est arrêté
2. L'arbitre en chef consulte le deuxième arbitre

3. Les arbitres peuvent consulter un administrateur FFE

13.3 Décision

La décision rendue après consultation est finale et sans appel.

14

DISCIPLINE ET CODE DE CONDUITE

14.1 Respect

Tous les participants doivent respecter :

- Les arbitres
- Les adversaires
- Les bénévoles
- Les spectateurs

14.2 Comportements interdits

Sont notamment interdits :

- Menaces
- Intimidation
- Violence
- Langage discriminatoire

14.3 Retrait temporaire

À la discrétion de l'arbitre, un joueur peut être retiré du terrain pour une période de cinq (5) à dix (10) jeux afin de retrouver son calme.

15

POUVOIRS DES ADMINISTRATEURS

15.1 Pouvoirs

FFE se réserve le droit :

- D'interpréter les règlements
- De suspendre un joueur
- D'expulser un joueur
- De reclasser une équipe
- De prendre toute mesure nécessaire afin d'assurer la sécurité et l'équité de la ligue

16**MÉTÉO ET SÉCURITÉ****16.1 Pluie**

Les matchs sont disputés beau temps mauvais temps.

16.2 Orages

Lorsqu'un éclair visible est observé, toutes les activités sont suspendues pendant une période minimale de trente (30) minutes.

17**PROLONGATION****17.1 Format**

Les prolongations se déroulent sous forme de guerre de convertis.

17.2 Séquence

A – B – B – A

17.3 Égalité

Si l'égalité persiste, des rondes supplémentaires A – B sont disputées jusqu'à ce qu'un gagnant soit déterminé. Aucune formule de mort subite n'est utilisée.

18**FORFAITS****18.1 Forfait**

Une équipe incapable d'aligner le minimum requis de joueurs reçoit une défaite par forfait.

18.2 Pointage officiel

Le résultat officiel d'un forfait est de 36 à 0 en faveur de l'équipe présente.

19**TABLEAU DES PÉNALITÉS****19.1 Référence officielle**

Le tableau officiel des pénalités FFE fait partie intégrante du présent règlement et prévaut sur toute interprétation contradictoire. Voir page suivante.

TABLEAU OFFICIEL DES PÉNALITÉS

Légende :

Reprise de l'essai

Perte de l'essai

1er essai automatique

PÉNALITÉ	ESSAI	ENDROIT D'APPLICATION	DISTANC E
Procédure illégale	Reprise	Ligne de mêlée	5 vgs
Hors-jeu offensif	Reprise	Ligne de mêlée	5 vgs
Retarder le match	Reprise	Ligne de mêlée	5 vgs
Passe avant illégale	Perte	Ligne de mêlée	0 vg
Course illégale	Perte	Ligne de mêlée	0 vg
Se débarrasser du ballon	Perte	Point d'infraction	n/a
Interférence offensive	Perte	Ligne de mêlée	5 vgs
Interférence défensive	1er essai automatique	Point d'infraction	Spot
Passage en force	Perte	Point d'infraction	5 vgs
Arrêt illégal	1er essai automatique	Point d'infraction	5 vgs
Contact illégal	1er essai automatique	Ligne de mêlée	5 vgs
Deflag illégal	Reprise	Point d'infraction	5 vgs
Protection de flag	Perte	Point d'infraction	5 vgs
Sauter vers l'avant	Perte	Point d'infraction	0 vg
Obstruer le rusheur	Reprise	Ligne de mêlée	5 vgs
Conduite antisportive	1er essai automatique	Ligne de mêlée	10 vgs
Rudesse contre l'offensive	Perte	Point d'infraction	10 vgs
Rudesse contre la défensive	1er essai automatique	Ligne de mêlée	10 vgs

LDM = Ligne de mêlée. Ce tableau fait partie intégrante des règlements officiels de Flag Football Estrie S.E.N.C. et prévaut sur toute interprétation contradictoire.



FLAG FOOTBALL ESTRIE S.E.N.C.

Ligue Senior 6 contre 6 – Été 2026

flagfootballestrie.com

© 2026 Flag Football Estrie S.E.N.C. – Tous droits réservés