

# **IRSEQ**®

**CANTONS-DE-L'EST**

**Règlements spécifiques  
2025-2026**

# **FLAG FOOTBALL**

**Dernière mise à jour : 9 février 2026**



CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## TABLE DES MATIÈRES

<b>DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ</b> .....	<b>3</b>
<b>ARTICLE 1 Règlements officiels</b> .....	<b>3</b>
1.1 Règles de jeu.....	3
<b>ARTICLE 2 Les parties</b> .....	<b>3</b>
2.1 Composition de la délégation – toutes catégories .....	3
2.2 Forfait .....	3
2.3 Durée de la partie .....	4
2.4 Essai.....	4
2.5 Choix des capitaines.....	4
2.6 Mi-temps.....	4
2.7 Temps morts.....	5
2.8 Grandeur du terrain .....	5
2.9 Lignage du terrain.....	5
2.10 Ballons utilisés .....	5
2.11 Équipements.....	5
2.12 Équipements défendus .....	6
2.13 Protêt dans le cadre du calendrier régulier.....	6
2.14 Protêt dans le cadre des éliminatoires .....	7
2.15 Communication avec les officiels .....	7
<b>ARTICLE 3 Récompenses</b> .....	<b>7</b>
<b>FONCTIONNEMENT DE LA SAISON RÉGULIÈRE</b> .....	<b>7</b>
<b>ARTICLE 4 Calendrier</b> .....	<b>7</b>
<b>ARTICLE 5 Format</b> .....	<b>8</b>
5.1 Catégorie juvénile .....	8
5.2 Catégorie cadette .....	9
<b>ARTICLE 6 Classement</b> .....	<b>10</b>
6.1 Équipe gagnante.....	10
6.2 Bris d'égalité .....	10
<b>FONCTIONNEMENT DES SÉRIES ÉLIMINATOIRES</b> .....	<b>11</b>
<b>ARTICLE 7 Format des séries éliminatoires</b> .....	<b>11</b>
7.1 Une section.....	11
7.2 Deux sections .....	12
7.3 Confirmation intérêt CPS Flag-Football.....	12
<b>ÉTHIQUE SPORTIVE</b> .....	<b>13</b>
<b>ARTICLE 8 Point au classement</b> .....	<b>13</b>
8.1 Pointage éthique sportive .....	13
<b>ARTICLE 9 Processus d'attribution de la récompense</b> .....	<b>13</b>
9.1 Équipe gagnante.....	13
9.2 Procédure en cas d'égalité .....	13

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## 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 « Règlements officiels de l'Association de Flag Football ».

1.1.2 Toutefois, les règlements spécifiques ont préséance sur les règles de jeu de la fédération sportive.

### ARTICLE 2 Les parties

#### 2.1 Composition de la délégation – toutes catégories

Maximum de joueurs par équipe : 20 joueurs

Minimum de joueurs par équipe : 7 joueurs

En Juvénile seulement : une équipe qui n'a pas neuf joueurs perdra ses choix du début de la partie ainsi que la possession du ballon à la deuxième demie.

Une équipe qui n'a pas sept joueurs pour débiter la partie perd par forfait avec le pointage de 12-0. La partie se termine dès qu'il reste seulement cinq joueurs pouvant prendre part à la partie.

Le(s) capitaine(s) devra (ont) être identifié(s) sur la feuille de partie, avant le début de celle-ci.

#### 2.2 Forfait

Toute équipe qui ne se présente pas sur le terrain en tenue et/ou en nombre au moins quinze minutes après l'heure fixée de la partie sera déclarée forfait.

2.2.1 Une équipe qui déclare forfait pour un ou des parties après la 3e semaine d'activité de la ligue se verra disqualifier des séries éliminatoires

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## 2.3 Durée de la partie

2.3.1 La réglementation de flag-football s'applique au niveau du temps de jeu.

2.3.2 Si la partie est arrêtée à cause du mauvais temps après une demie, la deuxième demie se jouera dans les plus brefs délais avec l'accord des deux équipes. Si la partie est arrêtée après les trois premiers quarts, la partie est terminée.

2.3.3 Les entraîneurs et officiels doivent user de leur bon jugement dans la décision d'arrêter la partie.

## 2.4 Essai

L'équipe aura droit à quatre essais pour franchir dix verges + deux passes avant complétées au-delà de la ligne de mêlée.

## 2.5 Choix des capitaines

2.5.1 Au début de la partie, le capitaine gagnant du tirage au sort a le choix entre : recevoir le botté d'envoi, effectuer celui-ci ou défendre un côté ou l'autre du terrain. Il peut décider de faire son choix à la deuxième demie.

2.5.2 Le capitaine perdant du tirage au sort a le choix entre les possibilités restantes.

2.5.3 Au début de la deuxième demie, les choix seront inversés.

2.5.4 Lorsqu'un capitaine fait part à l'arbitre en chef de son choix sur une pénalité à option, un botté ou un converti, il n'est plus possible de le modifier après que l'arbitre en a fait l'annonce.

## 2.6 Mi-temps

2.6.1 À la fin de la première demie, les équipes ont droit à une période de repos de dix minutes.

2.6.2 D'un commun accord entre les capitaines des deux équipes et l'arbitre en chef, cette période pourra être réduite à cinq minutes.

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## 2.7 Temps morts

Chaque équipe a droit à deux temps morts non cumulatifs de trente secondes par demie. Dès que le temps mort est terminé, le jeu doit reprendre immédiatement. Si une équipe retarde la reprise du jeu, elle sera pénalisée. L'arbitre signalera qu'il reste dix secondes au temps mort en levant le bras.

## 2.8 Grandeur du terrain

- Grandeur souhaitée : 65 verges X 110 verges + zone de buts 2 X 15 verges
- Grandeur minimale: 45 verges X 100 verges + zone de buts 2 X 10 verges

## 2.9 Lignage du terrain

Les lignes suivantes devront être tracées :

- Le rectangle extérieur incluant les zones de buts
- Les deux lignes de but
- Deux lignes de 45 verges (ou 10 verges du centre)

## 2.10 Ballons utilisés

Il est fortement recommandé d'utiliser le ballon : Wilson TDJ ou Wilson TDY. Sinon, un ballon de grosseur : Fille 06 ou 07.

L'équipe à l'offensive ou l'équipe qui reçoit un botté effectué sur un « Tee » aura le choix d'utiliser son ballon.

## 2.11 Équipements

- Flag en tissu mesurant 2 " X 14 " de couleur, porté à l'extérieur de la culotte et 2 " X 8 " blanc porté à l'intérieur de la culotte.
- Les joueurs doivent obligatoirement porter un protecteur buccal.
- Les joueurs doivent avoir leur chandail dans les culottes en tout temps.



**CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL**

---

**2.12** Équipements défendus

- Les chaussures à crampons de métal
- Les bijoux

Dans le cas du non-respect de l'article 2.12, la punition est de dix verges sans option pour avoir retardé le jeu et le joueur fautif devra être remplacé pour un 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.

**2.13** Protêt dans le cadre du calendrier régulier

2.13.1 L'arbitre de la partie doit être avisé durant la partie qu'elle va se terminer, mais sous protêt. L'avis du protêt devra être inscrit sur la feuille de partie.

2.13.2 Un protêt peut être logé lorsqu'une ou plusieurs écoles croient avoir été victime d'un préjudice au cours d'une compétition sportive. Le préjudice doit être causé par une infraction aux règlements du RSEQ-CE ou de la compétition, ou aux règles de jeu, ou par une irrégularité dans l'organisation d'une compétition.

2.13.3 Un protêt doit être écrit en trois copies, la première pour le commissaire, la deuxième pour le responsable de rencontre et la troisième pour le représentant de l'autre école en cause.

S'il y a plus de deux écoles en cause, on doit faire parvenir une copie au représentant des autres écoles.

2.13.4 Le protêt doit être déposé par écrit au responsable de la rencontre dans les deux heures suivant la fin de la partie. Une facture de cinquante (50.00\$) dollars sera envoyée par le RSEQ-CE. Si le protêt est perdu, cette somme est non remboursable.

2.13.5 La décision sera rendue par écrit par le ou la commissaire dans les plus brefs délais et sera transmise directement aux intéressés et à toutes les écoles impliquées dans cette discipline.

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## 2.14 Protêt dans le cadre des éliminatoires

Un comité de protêt sera mis sur pied par l'école qui organise la ou les rencontres et devra comprendre trois des quatre personnes suivantes :

- a) le ou la responsable de la rencontre,
- b) l'assignateur ou son représentant,
- c) l'arbitre le plus expérimenté,
- d) le ou la commissaire

## 2.15 Communication avec les officiels

Pour toutes les catégories benjamines, la catégorie cadette D4, cadette D4 niveau 1 et juvénile D4 niveau 1, un entraîneur peut être présent sur le terrain durant la partie. Aucune contestation envers les officiels. Aucun commentaire une fois le caucus brisé.

## ARTICLE 3 Récompenses

Pour les divisions 3 et 4, il y aura :

- Bannière d'éthique sportive
- Bannière de champion de saison régulière
- Bannière de champion régional
- Médailles d'or, argent et bronze

## FONCTIONNEMENT DE LA SAISON RÉGULIÈRE

### ARTICLE 4 Calendrier

La saison va se dérouler sous forme de mini tournoi. Avant chaque début de saison, les écoles devront faire parvenir leurs disponibilités de plateaux au RSEQ-CE en même temps que leur avis de participation. Les écoles devront être disponibles en tout temps en fonction de la journée prévue de leur catégorie soit le samedi en D4 et le dimanche en D3. Le calendrier sera préparé à l'avance par le commissaire et remis lors de la rencontre de planification. Les équipes auront une ou deux parties par mini tournoi.

---



**CANTONS-DE-L'EST**  
**FLAG FOOTBALL**

---

**ARTICLE 5 Format**

**5.1 Catégorie juvénile D3**

Pour la ligue juvénile D3, le calendrier régulier de la ligue doit assurer à chaque équipe un minimum de dix parties. Les sections seront fait comme suit selon le nombre d'équipes par catégorie :

<b>Nb. d'équipes</b>	<b>Format</b>	<b>Nb. de parties</b>
4	1 section : 3 parties contre chaque équipe et une partie aléatoire	10
5	1 section: home and home et deux parties aléatoires	10
6	1 section: home and home	10
7	1 partie contre chaque équipe et 4 parties aléatoires	10
8	2 sections de 4 équipes : home and home et une partie contre chaque équipe de l'autre section	10
9	1 section : une partie contre chaque équipe et 2 parties aléatoires	10
10	2 sections de 5 équipes : 1 partie contre chaque équipe et 1 partie aléatoire	10
11	1 section : une partie contre chaque équipe	10
12	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception d'une équipe déterminée au hasard	10
13	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 2 équipes déterminées au hasard	10
14	2 sections de 7 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section et 4 parties aléatoires contre l'autre section	10
15	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 4 équipes déterminées au hasard	10
16	2 sections de 8 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section et 3 parties contre l'autre section déterminé au hasard	10
17	1 section : une partie contre 10 équipes déterminé au hasard	10
18	2 sections de 9 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section et 2 parties contre l'autre section déterminé au hasard	10
19	1 section : une partie contre 10 équipes déterminé au hasard	10
20	2 sections de 10 équipes : 1 partie contre chaque équipe de sa section et 1 partie aléatoire dans l'autre section	10



**CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL**

**5.2 Catégorie juvénile D4, benjamine et cadette**

Pour la ligue juvénile D4, benjamine et cadette, le calendrier régulier de la ligue doit assurer à chaque équipe huit parties. Les sections seront fait comme suit selon le nombre d'équipes par catégorie :

<b>Nb. d'équipes</b>	<b>Format</b>	<b>Nb. de parties</b>
4	1 section : 2 parties contre chaque équipe et 2 parties aléatoires	8
5	1 section : 2 parties contre chaque équipe	8
6	1 section : 1 partie contre chaque équipe et 3 parties aléatoires	8
7	1 section : 1 partie contre chaque équipe et 2 parties aléatoires	8
8	1 section : 1 partie contre chaque équipe et 1 partie aléatoire	8
9	1 section : une partie contre chaque équipe	8
10	2 sections de 5 équipes : 1 partie contre chaque équipe de sa section et 4 parties aléatoires dans l'autre section	8
11	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 2 équipes déterminées au hasard	8
12	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 3 équipes déterminées au hasard	8
13	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 4 équipes déterminées au hasard	8
14	2 sections de 7 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section et 2 parties aléatoires contre l'autre section	8
15	1 section : une partie contre chaque équipe, à l'exception de 6 équipes déterminées au hasard	8
16	2 sections de 8 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section et 1 partie contre l'autre section déterminé au hasard	8
17	1 section : une partie contre 8 équipes déterminé au hasard	8
18	2 sections de 9 équipes : 1 partie contre chaque équipe de la section	8
19	1 section : une partie contre 8 équipes déterminé au hasard	8
20	2 sections de 10 équipes : 1 partie contre chaque équipe de sa section, à l'exception d'une équipe déterminée au hasard	8

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## ARTICLE 6 Classement

### 6.1 Équipe gagnante

L'équipe marquant le plus de points est déclarée gagnante. Au classement des équipes, l'attribution de points est la suivante :

- 6 points pour l'équipe gagnante de la partie
- 3 points pour les deux équipes lors d'une partie nulle
- 2 points pour l'éthique sportive

### 6.2 Bris d'égalité

Advenant une égalité entre deux ou plusieurs équipes d'une même catégorie et d'une même section, le départage des équipes à la fin de la saison régulière se fait comme suit jusqu'à ce que l'égalité soit brisée :

1. Match gagné entre les équipes impliquées;
2. Les « points pour » moins les « points contre » dans le ou les parties disputées entre les équipes concernées déterminent la meilleure équipe;
3. Les « points pour » divisés par les « points contre » dans la ou les parties disputées entre les équipes concernées;
4. Les « points contre » durant la saison;
5. Tirage au sort

Afin de déterminer le meilleur deuxième ainsi que le champion de saison s'il y a plus d'une section, le départage se fait comme suit jusqu'à ce que l'égalité soit brisée :

1. Ratio des points total de la saison / ratio des points maximum dans la saison
2. Ratio des victoires / parties jouées
3. Ratio des points contre / parties jouées
4. Ratio points d'éthique / parties jouées
5. Tirage au sort



**CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL**

---

## **FONCTIONNEMENT DES SÉRIES ÉLIMINATOIRES**

### **ARTICLE 7 Format des séries éliminatoires**

Les ¼ finale se joueront la même journée que le championnat régional scolaire

#### **7.1 Une section, 6 ou 7 équipes**

Selon le classement déterminé par leur fiche respective en saison;

½ finale #1 (DF1) : Gagnant de 5 vs 4 rencontre 1<sup>ère</sup> position

½ finale #2 (DF2) : Gagnant de 6 vs 3 rencontre 2<sup>e</sup> position

Les deux équipes perdantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille de bronze;

Les deux équipes gagnantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille d'or.

#### **7.2 Une section, 8 équipes et plus**

Selon le classement déterminé par leur fiche respective en saison;

La huitième équipe au classement visite la première équipe au classement (QF1);

La septième équipe au classement visite la deuxième équipe au classement (QF2);

La sixième équipe au classement visite la troisième équipe au classement (QF3);

La cinquième équipe au classement visite la quatrième équipe au classement (QF4);

Le gagnant de la QF4 vs le gagnant de la QF1 (DF1);

Le gagnant de la QF3 VS le gagnant de la QF2 (DF2) :

Les deux équipes perdantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille de bronze;

Les deux équipes gagnantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille d'or.

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

---

## 7.3 Deux sections

Selon le classement déterminé par leur fiche respective en saison;

La première équipe de la section A rencontre la quatrième équipe de la section B (QF1);

La première équipe de la section B rencontre la quatrième équipe de la section A (QF2);

La deuxième équipe de la section A rencontre la troisième équipe de la section B (QF3);

La deuxième équipe de la section B rencontre la troisième équipe de la section A (QF4);

Le gagnant de la QF4 vs le gagnant de la QF1 (DF1);

Le gagnant de la QF3 VS le gagnant de la QF2 (DF2) :

Les deux équipes perdantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille de bronze;

Les deux équipes gagnantes (DF1 et DF2) s'affrontent pour la médaille d'or.

## 7.3 Confirmation intérêt CPS Flag-Football

La date pour confirmer au commissaire de la ligue son intérêt ou non à participer au CPS sera avant le 30 novembre pour le Bloc 1 et avant le 30 avril pour le Bloc 3.

Si une équipe qui avait confirmé sa participation se retire après le 30 avril, les frais du RSEQ provincial ainsi que ceux du RSEQ-CE leurs seront facturés si applicable. Le choix des équipes qui nous représenteront sera déterminé en fonction du classement final des séries éliminatoires ou de la saison si aucun des participants aux séries éliminatoires n'ont manifesté de l'intérêt pour le CPSI.

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
FLAG FOOTBALL

## ÉTHIQUE SPORTIVE

### ARTICLE 8 Point au classement

#### 8.1 Pointage éthique sportive

Le pointage d'éthique est directement sur la feuille de partie. Deux points d'éthique sportive seront attribués à chacune des parties.

<b>Points d'éthique retirés par partie / 15</b>	<b>0 à 2</b>	<b>3 à 5</b>	<b>6 à 15</b>
<b>Points d'éthique au classement / 2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

L'expulsion d'un joueur ou d'un entraîneur ainsi qu'une défaite par forfait entraîne automatiquement la perte des deux points d'éthique au classement.

### ARTICLE 9 Processus d'attribution de la récompense

#### 9.1 Équipe gagnante

L'équipe qui obtient le plus de points d'éthique au classement remporte la bannière d'éthique.

#### 9.2 Procédure en cas d'égalité

En cas d'égalité pour les points d'éthique, toutes les équipes seront appelées à voter par courriel quelques jours avant la réunion d'évaluation. Une équipe ne peut voter pour elle-même.