

Livre des règlements



Eastside Flag Est de Montréal

Version 1.4 (Printemps 2026)

Table des matières

1. Règlements généraux.....	4
1.1. Éligibilité durant la saison régulière.....	4
1.2. Classement.....	5
1.3. Bris d'égalité.....	5
1.4. Composition des équipes.....	5
1.5. Équipement.....	6
1.6. Procédure d'avant-match.....	7
1.7. Gestion de la partie.....	7
1.8. Tirage au sort.....	8
1.9. Temps morts.....	8
2. Déroulement de la partie.....	9
2.1. Mise en jeu.....	9
2.2. Essais.....	10
2.3. Ballon mort.....	10
2.4. Touché.....	11
2.5. Converti.....	11
2.6. Touché de sûreté.....	12
2.7. Sifflet par inadvertance.....	12
3. Bottés.....	13
3.1. Immunité.....	13
3.2. Botté d'envoi.....	13
3.3. Botté de dégagement.....	14
3.4. Botté libre.....	15
3.5. Simple.....	16
3.6. Botté touchant les poteaux de but.....	16
4. Attaque.....	17
4.1. Caucus.....	17
4.2. Centre.....	17
4.3. Formation.....	17
4.4. Passes.....	18
4.5. Interférence à la passe.....	19
4.6. Courses.....	20
5. Défensive.....	20
5.1. Formation.....	20
5.2. Poursuiveur (rusher).....	20
5.3. Contact avec le passeur.....	22
5.4. Interceptions.....	22
6. Situations générales.....	23
6.1. Passage en force.....	23
6.2. Plongeon.....	23
6.3. Saut vers l'avant.....	23
6.4. Extension du bras.....	23
6.5. Le dipping ("dip").....	23

6.6. Propulser le ballon.....	24
6.7. Limites du terrain.....	24
7. Prolongation.....	24
7.1. Saison régulière.....	24
7.2. Séries éliminatoires.....	24
8. Pénalités (Tableau récapitulatif - Annexe 1).....	25
8.1. Arrêt illégal (10 verges, premier automatique avec option).....	25
8.2. Avoir pris trop de temps à mettre le ballon en jeu (5 verges, sans option).....	25
8.3. Avoir retardé la partie (10 verges, sans option).....	25
8.4. Bloc (10 verges, sans option).....	25
8.5. Charge offensive (15 verges, sans option).....	26
8.6. Conduite antisportive (10 verges, sans option).....	26
8.7. Conduite répréhensible (15 verges, sans option).....	26
8.8. Contact sur le passeur ou le botteur (10 verges avec option).....	26
8.9. Contact sur un receveur (10 verges, avec option).....	27
8.10. Débarrasser du ballon (5 verges + perte d'essai).....	27
8.11. Extrême inconduite (25 verges, premier automatique).....	27
8.12. Flag retiré pour désavantager l'adversaire (10 verges, avec options).....	27
8.13. Hors-jeu (5 verges, avec options).....	28
8.14. Botté d'envoi hors limite (options).....	28
8.15. Interférence défensive (distance variable, 1er automatique).....	28
8.16. Interférence offensive (distance variable, 1er automatique).....	28
8.17. Non-respect de l'immunité (15 verges).....	28
8.18. Obstruction sur le poursuiveur (10 verges, avec options).....	28
8.19. Obstruction défensive (10 verges, avec options).....	29
8.20. Obstruction offensive "Pick play" (10 verges, avec options).....	29
8.21. Participation illégale (10 verges, avec options).....	29
8.22. Plonger (pénalité sans distance).....	29
8.23. Procédure illégale - jeu de mêlée (5 verges, avec options).....	30
8.24. Protection du flag (pénalité sans distance).....	30
8.25. Retenir (10 verges).....	31
8.26. Retour défendu au jeu (10 verges, avec options).....	31
8.27. Rudesse (15 verges, premier automatique).....	31
8.28. Rudesse excessive (25 verges, premier automatique).....	32
8.29. "Sleeper" (10 verges, avec options).....	32
8.30. Sauter (pénalité sans distance).....	32
8.31. Substitution illégale (10 verges, avec options).....	32
8.32. Tournoyer (ballon mort).....	33
9. Autres.....	34
9.1. Crier pour déstabiliser l'adversaire.....	34
9.2. Expulsion.....	34
9.3. Suspension.....	34
9.4. Assurances.....	34
ANNEXE 1 - Tableau récapitulatif des pénalités.....	35

Préambule:

« L'usage du masculin uniquement inclut tous les athlètes et a pour but d'alléger le texte.»

1. Règlements généraux

1.1. Éligibilité durant la saison régulière

- 1.1.1. Il n'y a pas de limite au nombre de joueurs et joueuses inscrits par équipe.
- 1.1.2. Un joueur doit être présent et prêt à jouer avant le premier jeu de la 2e demie pour participer à la partie, **sauf consentement de l'autre équipe.**
- 1.1.3. Un joueur peut jouer pour des équipes différentes si ces équipes évoluent dans des divisions différentes. Une personne peut remplacer dans une équipe si elle n'est pas dans la même division.
- 1.1.4. Un joueur fait partie d'une équipe dès que celui-ci participe à une partie.
- 1.1.5. Toute infraction aux règles d'éligibilité entraîne une défaite par forfait.

Éligibilité aux séries éliminatoires:

- 1.1.6. Pour être éligible aux séries éliminatoires, la personne doit avoir joué au moins **40% des parties de la saison régulière.**
- 1.1.7. Une défaite par forfait sera attribuée à l'équipe qui joue avec un joueur non éligible aux séries.

Remplacement pour blessure (IR)

- 1.1.8. **Une équipe peut remplacer, avant les séries, un joueur dont la saison est terminée en raison d'une blessure grave ou d'une maladie, à condition de fournir un billet confirmant son indisponibilité pour les séries. Le joueur remplacé devient inéligible pour le reste de la saison, et le remplaçant (ne jouant pas dans la même division) obtient l'éligibilité aux séries. Cette règle s'applique uniquement aux blessures/maladies (excluant absences volontaires) et peut être utilisée plusieurs fois avec preuves médicales.**

L'arbitre en chef s'occupe de la prise de présence avant chaque match. Il devra faire remplir aux capitaines prénom et nom de chaque joueur et vérifier si le total de joueurs correspond au total présent.

1.2. Classement

- 1.2.1. Une victoire octroie deux points au classement général.
- 1.2.2. Une nulle octroie un point au classement général.
- 1.2.3. Un forfait fait perdre un point au classement général.

1.3. Bris d'égalité

Ordre des bris d'égalité:

1. Une équipe ayant perdu des points de classement pour cause de forfait sera automatiquement la dernière équipe du bris d'égalité
2. Double égalité: le résultat du ou des face(s) à face(s) déterminera le classement (bris non considéré lors d'une égalité à 3 équipes ou plus)
3. Nombre de victoires
4. Différentiel de points (+/-)
5. Points pour
6. Points accordés
7. Tirage au sort

1.4. Composition des équipes

- 1.4.1. **7 joueurs maximum** peuvent être alignés sur le terrain par équipe lors d'un jeu.
- 1.4.2. Une partie peut se jouer avec un minimum de **6 joueurs** sur le terrain. Si une équipe n'a pas le nombre minimal de joueurs requis au début de la partie, six points seront automatiquement attribués à l'équipe adverse. Le temps démarre alors et toutes les cinq minutes, cette équipe se voit pénalisée de six points supplémentaires. Si l'équipe n'a toujours pas le nombre minimal requis à la demie, elle se voit attribuer une défaite par forfait.
- 1.4.3. Si une personne est blessée ou expulsée durant la partie, l'équipe peut tout de même poursuivre avec moins de six (6) joueurs pour un minimum de cinq (5) joueurs.
- 1.4.4. En tout temps, en cas de blessures, une partie ne peut se poursuivre avec moins de 5 joueurs d'une même équipe sur le terrain.
- 1.4.5. Pendant la partie, les entraîneurs doivent rester à l'extérieur du terrain sauf lors des temps morts.

Composition des équipes mixtes

- 1.4.6. Dans la division mixte, il doit y avoir un minimum de trois (3) filles en tout temps sur le terrain pour chaque équipe.
- 1.4.7. Si une équipe ne peut pas jouer avec trois (3) filles, elle devra jouer avec 2 filles avec un maximum de six (6) joueurs. Si au cours de la partie, une des deux joueuses ne peut plus continuer; l'équipe pourra décider de continuer la partie ou de déclarer forfait.
- 1.4.8. Si une équipe n'a pas le minimum de 2 filles requis au début de la partie, six points seront automatiquement attribués à l'équipe adverse. Le temps démarre alors et toutes les cinq minutes, cette équipe se voit pénalisée de six points supplémentaires. Si l'équipe n'a toujours pas le nombre minimal de 2 filles à la demie, elle se voit attribuer une défaite par forfait.

1.5. Équipement

- 1.5.1. Les pantalons/shorts ne doivent pas avoir de poches. Même les poches fermées par fermeture éclair, velcro ou par ruban adhésif ne sont pas permises. Les pantalons/shorts ne peuvent pas être retournés pour éliminer les poches.
- 1.5.2. Tous les joueurs doivent jouer avec une ceinture Flag POPUP.
- 1.5.3. Les pantalons/shorts ne doivent pas être de la même couleur que la ceinture Flag POPUP.
- 1.5.4. Tout vêtement dépassant la ceinture doit être rentré dans les pantalons/shorts pour garantir la visibilité des ceintures de flag.
- 1.5.5. L'ensemble de l'équipe doit porter un chandail de la même couleur.
- 1.5.6. Le chandail doit couvrir le ventre.
- 1.5.7. Aucune personne ne peut jouer en sous-vêtements.
- 1.5.8. Les bijoux de petites tailles sont permis tels que les boucles d'oreilles et de nez. Les bijoux portés au poignet et les mains comportent un plus grand risque de blessure et sont donc interdits. La décision finale pour le port d'un bijou demeure à l'arbitre en chef.
- 1.5.9. Les montres de type sportive sont autorisées si elles sont recouvertes.
- 1.5.10. Les orthèses de genou peuvent être utilisées sans être recouverte d'un tissu
- 1.5.11. Les couvre-chefs sont permis
- 1.5.12. Les souliers à crampons métalliques sont interdits.
- 1.5.13. La ceinture Flag POPUP doit être équipée de 2 flags et doit être positionnée à ce qu'un flag se retrouve sur chaque hanche. La ceinture doit être bien ajustée à la

taille et ne pas bouger pendant le jeu: le cas contraire, il s'agira d'une protection de flag.

- 1.5.14. Pour la division mixte, la ceinture Flag POPUP doit être équipée de 3 flags. Les ceintures de marque "SHRUUMZ" sont interdites.
- 1.5.15. Si un joueur ne porte pas ses flags au moment de la mise en jeu, il sera considéré comme un joueur inéligible et recevra une pénalité pour joueur illégal. Si les flags sont placés de façon inadéquate, la pénalité sera une protection de flags.
- 1.5.16. Si un joueur perd ses flags après la mise en jeu, un joueur de l'équipe adverse doit toucher le joueur ayant des flags manquants pour arrêter le jeu en cours.
- 1.5.17. Les flags doivent être remis à son propriétaire en mains propres lorsqu'ils sont retirés par un joueur.
- 1.5.18. Ballon: Un passeur féminin doit lancer un ballon de grosseur 7 **minimum**. Un passeur masculin doit obligatoirement lancer un ballon de grosseur 9 au minimum (Par exemple, un F2000).
- 1.5.19. Exceptionnellement, lors de la réception de botté, si le ballon botté est un ballon de grosseur 7, les hommes pourront faire une passe avant.
- 1.5.20. Cependant, suite au botté, l'équipe à l'offensive doit faire au minimum 1 essai avec le ballon botté.

1.6. Procédure d'avant-match

- 1.6.1. Une défaite par forfait (perte d'un point au classement) est inscrite sur la feuille de pointage comme étant une défaite de 28-0.
- 1.6.2. L'équipe qui ne se présente pas à une partie sans préavis de 24h devra payer une amende de 50\$ à la ligue. Un manquement au paiement empêchera l'équipe de jouer sa prochaine partie et entraînera une autre défaite par forfait.

1.7. Gestion de la partie

- 1.7.1. Les parties débutent à l'heure inscrite à l'horaire sauf s'il y a un retard causé par les matchs précédents, par des blessures ou par des conditions météorologiques dangereuses (orages).
- 1.7.2. Les capitaines doivent être présents et à la disposition des officiels cinq minutes avant le début de la partie. Si les capitaines d'une équipe ne sont pas disponibles au moment où l'officiel est prêt à faire le tirage au sort, le choix des options sera alors accordé à l'équipe dont les capitaines sont présents.
- 1.7.3. Chaque partie est composée de **quatre-quarts**

1er et 3e quart : 15 minutes chacun

2e et 4e quart : 12 minutes chacun

L'arbitre en chef signale aux joueurs qu'il reste un jeu avant la fin du 1er et du 3e quart, avant de procéder au changement de côté (comptabilisé dans le temps règlementé). De plus, il annonce aux joueurs qu'il reste deux (2) minutes avant le début des cinq jeux non chronométrés au 2e et au 4e quart.

- 1.7.4. Les convertis, les bottés d'après-touché et les jeux repris à cause de pénalités acceptées ne comptent pas comme un jeu dans les cinq (5) derniers jeux.
- 1.7.5. Si une pénalité avec essai continu est acceptée comme telle dans les cinq derniers jeux, le jeu sera alors comptabilisé. La demie ou la partie peut se terminer sur une pénalité avec essai continu.
- 1.7.6. Un dégagement compte comme un jeu dans les 5 derniers jeux.
- 1.7.7. À la fin du 2e quart, les équipes ont droit à une pause de 5 minutes. Les équipes peuvent, de consentement avec les arbitres, raccourcir cette pause.
- 1.7.8. À la fin du 1er et du 3e quart, les équipes doivent changer de côté de terrain. Toutefois, si un touché a été inscrit, le converti doit s'effectuer avant de procéder au changement de côté. Le botté d'envoi de reprise sera exécuté une fois le changement de côté réalisé.

1.8. Tirage au sort

- 1.8.1. Le choix, lors du tirage, revient à l'équipe qui reçoit.
- 1.8.2. Une fois le tirage effectué, le ou la capitaine de l'équipe ayant gagné le tirage au sort devra choisir parmi les 2 options suivantes:
 - Décider s'il effectue ou reçoit le botté d'envoi
 - Reporter son choix à la 2e demie

1.9. Temps morts

- 1.9.1. Chaque équipe dispose de 2 temps morts de 30 secondes par demie. Les temps morts non utilisés ne sont pas cumulables.
- 1.9.2. Plus d'un temps d'arrêt consécutif peut être accordé sans qu'aucun jeu n'ait été joué entre les deux.

- 1.9.3. Tout joueur et/ou entraîneur peut demander à un arbitre un temps d'arrêt. Cette demande ne peut survenir que lorsque le ballon est mort et avant que le ballon ne soit remis en jeu.
- 1.9.4. À la suite d'un temps d'arrêt, le temps redémarre à la mise en jeu du ballon. Un temps d'arrêt peut être raccourci si les deux équipes sont disposées à reprendre le jeu. Les équipes seront avisées lorsqu'il ne restera que dix secondes au temps d'arrêt.
- 1.9.5. En cas de blessure, un temps d'arrêt sera signalé par l'officiel. La personne blessée doit être retirée pour le jeu suivant, sauf si l'équipe décide d'utiliser un de ses temps d'arrêt.
- 1.9.6. Seul l'arbitre est autorisé à déclarer un temps d'arrêt des officiels, et ce, pour toute situation jugée nécessaire.
- 1.9.7. Aucun entraîneur ne peut parler à ses joueurs pendant un temps d'arrêt des officiels ni pendant un temps mort en cas de blessure, sauf sous des circonstances exceptionnelles autorisées par les arbitres.

2. Déroulement de la partie

*Mise en garde: En tout temps, les officiels doivent être traités avec respect et courtoisie. Aucune violence verbale ni physique ne sera tolérée.

2.1. Mise en jeu

- 2.1.1. Le temps débute au début de chaque quart au sifflet de l'arbitre.
- 2.1.2. Au début du 1er et 3e quart, le ballon est placé à la ligne de 45 verges pour effectuer le botté d'envoi. Au sifflet de l'arbitre, l'équipe dispose de 20 secondes pour botter le ballon.
- 2.1.3. Lors d'un botté d'envoi après un touché, le même principe s'applique pour débiter le décompte des 20 secondes.

2.2. Essais

2.2.1. L'équipe en possession du ballon a droit à quatre (4) essais pour répondre aux conditions cumulatives d'obtention d'un 1er essai, comme indiqué dans le tableau suivant :

Division	Distance à franchir	Nombre de passes*
Féminin	10 verges	2
Mixte	15 verges	2 (dont 1 à une fille (receveuse) ou par une fille (QB))
Masculin	15 verges	2

*Passes au-delà de la ligne de mêlée

2.2.2. Si ces critères ne sont pas remplis, le ballon est rendu à l'équipe adverse au point d'arrêt.

2.3. Ballon mort

2.3.1. Un ballon mort est toujours sifflé par un arbitre. Le ballon est mort et le jeu s'arrête dans les circonstances décrites dans le tableau suivant:

Causes		Point de ballon mort
Sifflet de l'arbitre		Selon les circonstances
Porteur	<i>Flags</i> retirés	Hanches au point d'arrêt
	Au sol (autre que les pieds)	Hanches au sol
	Échappe ballon après possession	Hanches au point échappé
	Plonge/saute/étend le bras	Hanches à l'infraction
Ballon en touche (hors des limites du terrain)	Par le porteur	Hanches à la sortie du terrain
	Passe	Ligne de mêlée. Passe incomplète
	Botté	Point de la sortie du ballon
Ballon touché	Arbitre	Ligne de mêlée. Passe incomplète
	Poteaux de but	Ligne de mêlée. Passe incomplète
Passe avant incomplète	Légale	Ligne de mêlée ou point de départ de la passe sur un botté d'envoi

	Illégale	Point de départ de la passe (hanches)
Passe avant complétée	Illégale	Point de départ de la passe (hanches)
Passe latérale ou arrière incomplète	Touche le sol ou l'arbitre	Où le ballon touche le sol ou l'arbitre
	Au sol	Point de la sortie du ballon
Remise (avant ou arrière) incomplète	Au sol	Où le ballon touche le sol
Mise en jeu	Ballon échappé par le passeur	Où le ballon touche le sol
	Mauvais "snap"	Où le ballon touche le sol *Sauf si touché de sûreté.
Ballon immobile 3 secondes sur retour de botté		Où le ballon se trouve
Touché (touché de sûreté et converti réussi inclus)		Zone de but
Interception sur tentative de converti		Arrêt du jeu

2.4. Touché

- 2.4.1. Un touché compte pour six (6) points et est immédiatement suivi d'une tentative de converti.
- 2.4.2. Pour qu'un touché soit accordé, les hanches du joueur ainsi que le ballon doivent être dans la zone de but. La ligne de but fait partie de la zone de but.
- 2.4.3. Lorsqu'un joueur marque un touché, l'officiel le signale immédiatement pour arrêter le jeu.

2.5. Converti

- 2.5.1. Après avoir marqué un touché, l'équipe peut tenter un converti :
 - 1 point depuis la ligne de 5 verges
 - 2 points depuis la ligne de 10 verges
- 2.5.2. L'équipe peut décider de ne pas tenter son converti en se voyant attribuer 0 point.
- 2.5.3. L'équipe offensive ne peut modifier son choix si une option a été annoncée par l'arbitre en chef. Suite à un temps d'arrêt, le choix peut être modifié.
- 2.5.4. Pour qu'un converti soit accordé, les hanches du joueur ainsi que le ballon doivent être dans la zone de but. La ligne de but fait partie de la zone de but.
- 2.5.5. Si l'équipe défensive intercepte la tentative de converti, le ballon devient mort.

2.6. Touché de sûreté

- 2.6.1. Si un ballon est échappé ou s'il y a une mauvaise remise de l'équipe offensive qui atterrit dans sa zone de but, le jeu s'arrête et l'équipe défensive se voit accorder un touché de sûreté (2 points).
- 2.6.2. Si le porteur du ballon se retrouve dans sa zone de but et que ses flags sont retirés, un touché de sûreté (2 points) sera accordé à l'équipe défensive.
- 2.6.3. Si un joueur protège ses flags en possession du ballon dans la zone de but, un touché de sûreté (2 points) sera accordé à l'équipe défensive.
- 2.6.4. Si le porteur de ballon sort à l'extérieur du terrain à l'intérieur de sa zone de but, un touché de sûreté (2 points) sera accordé à l'équipe défensive.
- 2.6.5. Après un touché de sûreté, l'équipe qui a marqué peut décider de remettre le ballon en jeu comme suit :
 - En remettant en jeu le ballon de sa propre ligne de 35 verges
 - En exigeant que l'équipe adverse effectue un botté d'envoi de sa propre ligne de 35 verges
- 2.6.6. Si un joueur défensif intercepte le ballon dans les limites du terrain, entre volontairement dans sa zone de but et s'y fait retirer ses flags, un touché de sûreté sera accordé à l'équipe adverse. Cependant, si un joueur intercepte le ballon dans sa zone de but et s'y fait retirer ses flags ou franchit une ligne délimitant l'extérieur du terrain à l'intérieur de la zone de but, aucun point ne sera accordé et son équipe reprendra possession du ballon à la ligne de 10 verges.

2.7. Sifflet par inadvertance

- 2.7.1. Lors d'un sifflet par inadvertance, le jeu est mort aussitôt. L'équipe qui est désavantagée par la situation aura le choix entre :
 - Annuler le jeu et reprendre l'essai du point de dernière remise
 - Appliquer le jeu tel qu'il s'est déroulé au moment du coup de sifflet par inadvertance et poursuivre les essais si le 1er essai n'a pas été gagné
- 2.7.2. Si la fin de l'action prévue est incontestable et que le sifflet a interrompu cette action, celle-ci peut être déclarée comme elle aurait dû se dérouler normalement:

Par exemple, si un porteur de ballon s'échappe vers la zone de but sans joueur adverse entre elle et lui et qu'un sifflet se fait entendre, l'arbitre en chef pourrait juger que le joueur aurait marqué et accorder le touché.

3. Bottés

Le ballon est botté lorsqu'un joueur le frappe avec le pied ou la jambe, en dessous du genou. Il existe trois types de bottés : le botté d'envoi, le botté de dégagement et le botté libre. Un botté donne possession du ballon à l'adversaire. Quand le ballon frappe le pied ou le bas de la jambe d'un joueur dans des circonstances autres que celles décrites dans les trois types de bottés, il ne s'agit pas d'un botté et le ballon doit être traité selon les règles de la passe.

3.1. Immunité

- 3.1.1. Tous les joueurs de l'équipe qui botte le ballon doivent accorder un rayon de 5 verges d'immunité à un adversaire qui touche au ballon pour la première fois. Le manquement à cette règle entraîne une pénalité (non-respect de l'immunité, 15 verges - options). De plus, si un joueur de l'équipe qui botte est le premier à toucher au ballon botté, le jeu devient mort et une pénalité est appliquée (non-respect de l'immunité, 15 verges - options).

3.2. Botté d'envoi

- 3.2.1. Le botté d'envoi s'effectue à partir de n'importe quel endroit sur ou entre les traits de remise en jeu, sur la ligne suivante de l'équipe qui botte :
- La ligne de 45 verges au début de chacune des demies ou après un touché.
 - La ligne de 35 verges après un touché de sûreté.
- 3.2.2. Lors d'un botté d'envoi, le ballon peut être placé au sol, tenu par un joueur ou placé sur un "tee".
- 3.2.3. L'équipe effectuant le botté a la responsabilité de retirer le "tee" du terrain une fois que le jeu est mort (Avoir retardé la partie, 10 verges - sans option). L'équipe qui reçoit le botté fournit le ballon à botter.
- 3.2.4. Sur les bottés d'envoi, l'équipe qui reçoit le botté peut effectuer une passe avant.
- 3.2.5. Zone neutre : La zone neutre lors d'un botté d'envoi est la surface comprise entre la ligne du botté d'envoi et la ligne située à 20 verges en avant de celle-ci, d'une ligne de côté à l'autre.

Hors-jeu lors du botté d'envoi

- 3.2.6. Au moment où le ballon est botté, les joueurs de l'équipe qui botte ne doivent pas se trouver devant le ballon, exception faite du joueur qui tient le ballon. (Hors-jeu, 5 verges (et reprise du botté) – options).
- 3.2.7. Jusqu'à ce que le ballon soit botté, les joueurs de l'équipe qui reçoit le ballon doivent demeurer de leur côté de la zone neutre (Hors-jeu, 5 verges (et reprise du botté) – options).

Botté d'envoi hors limite

- 3.2.8. Un botté d'envoi est jugé hors limite quand le ballon sort en touche sans avoir touché la surface de jeu, un joueur ou un arbitre situé sur la surface de jeu ou les poteaux de but.
- 3.2.9. Si le ballon botté sort en touche par les lignes de côté ou de fond de la zone de but, sans avoir touché aux poteaux de but, qu'il ait touché ou non un joueur de l'équipe qui reçoit, le sol ou un arbitre, l'équipe qui botte marque un [simple](#) (1 point). L'équipe qui a accordé le simple prend possession du ballon et peut remettre le ballon en jeu à sa propre ligne de 35 verges, n'importe où sur ou entre les traits de remise en jeu.
- 3.2.10. À moins d'être touché par un joueur de l'équipe qui reçoit, le ballon doit franchir au moins 20 verges vers la ligne de but adverse (procédure illégale, 5 verges – options).

3.3. Botté de dégagement

- 3.3.1. Un botté de dégagement est effectué pour donner possession du ballon à l'autre équipe en l'éloignant le plus possible de sa zone de but. Un botté de dégagement peut être effectué à n'importe quel essai et n'a pas à être annoncé.
- 3.3.2. Un botté de dégagement doit être effectué derrière la ligne de mêlée.
- 3.3.3. Le botté de dégagement est effectué par le joueur, en lâchant le ballon de ses mains et en le bottant avant qu'il ne touche le sol. Une ou des remises peuvent également se faire avant le botté.
- 3.3.4. Lors d'un botté de dégagement, les procédures de remise en jeu habituelles demeurent. Au minimum, 5 joueurs (dont 3 filles pour les équipes mixtes) de l'équipe qui botte doivent se trouver sur la ligne de mêlée et aucun des joueurs de cette équipe ne peut traverser la ligne de mêlée avant que le ballon soit botté (Procédure illégale, 5 verges – options).
- 3.3.5. Si un botté de dégagement sort du terrain par les lignes de côté de la surface de jeu, le ballon doit être remis en jeu où le ballon est sorti. S'il sort des limites de la zone de but, les règles du simple s'appliquent.
- 3.3.6. Lors d'un botté de dégagement, l'équipe qui reçoit le ballon **ne peut pas** effectuer de passe avant. Les passes latérales et arrières sont permises et illimitées.

Botté de dégagement ne franchissant pas la ligne de mêlée

3.3.7. Le ballon est mort aussitôt qu'il touche derrière la ligne de mêlée, un joueur de l'équipe qui botte, le sol ou s'il sort des limites du terrain. Aucune pénalité de distance ne doit être imposée. Le ballon sera replacé à l'endroit où le ballon est déclaré mort.

Botté de dégagement ne franchissant pas la ligne de but

3.3.8. Quand un botté de dégagement est effectué de la zone de but et qu'il ne franchit pas la ligne de but ou encore si le ballon frappe à la volée les poteaux de but, un [touché de sûreté](#) est accordé à l'équipe qui reçoit le botté.

Botté de dégagement bloqué ou dévié

3.3.9. Après avoir été bloqué, le ballon est déclaré mort dès qu'il touche le sol ou s'il sort des limites du terrain. Le jeu reprend alors à l'endroit où le ballon a été bloqué.

Botté de dégagement bloqué ou dévié sortant des limites dans la zone de but ou ne traversant pas la ligne de but

3.3.10. Quand un botté de dégagement est effectué, si celui-ci est bloqué ou dévié dans la zone de but et que:

- le ballon sort directement hors des limites du terrain dans la zone de but, ou
- le ballon ne franchit pas la ligne de but,

alors l'équipe qui recevait le botté se voit accorder un [touché de sûreté](#).

3.4. Botté libre

3.4.1. Un botté effectué par un joueur après que le ballon ait franchi la ligne de mêlée par la course ou par la passe, ou lors d'un retour de botté ou d'une interception est un botté libre.

3.4.2. Le botté libre s'effectue de la même façon et est régi par les mêmes règlements que le botté de dégagement, à l'exception de :

- Tous les joueurs peuvent botter le ballon
- La règle de ne pas traverser la ligne de mêlée avant le botté ne s'applique pas. Les joueurs de l'équipe qui botte sont libres de leurs déplacements, mais la règle de l'immunité pour le retourneur s'applique toujours
- Le botté libre peut s'effectuer derrière la ligne de mêlée uniquement si le ballon a auparavant franchi la ligne de mêlée et est revenu par la suite

derrière la ligne de mêlée. Autrement, le botté devient un botté de dégagement et est sujet aux règles du botté de dégagement

- Un botté libre dévié est un botté libre touché par un adversaire et qui poursuit sa trajectoire vers la ligne de fond de l'adversaire. Un botté libre dévié est considéré comme n'ayant pas été touché
- Lors d'un botté libre bloqué recouvert par l'équipe qui botte, celle-ci ne peut faire de passe avant. Cependant, elle peut faire des passes arrières et latérales.

3.5. Simple

3.5.1. Une équipe marque un simple (1 pt) lorsqu'un de ses joueurs botte le ballon dans la zone de but de l'équipe adverse et :

- Que le jeu y est déclaré mort.
- Que le ballon sort à l'extérieur des limites de jeu dans la zone de but.
- Qu'un joueur adverse touche au ballon et que celui-ci touche ensuite au sol dans la zone de but (ballon projeté vers l'arrière et qui est déclaré mort dans la zone de but, peu importe d'où sur le terrain la déviation provient ou le pied du receveur est dans la zone de but et le ballon est déclaré mort à l'extérieur de la zone de but).

3.5.2. L'équipe qui accorde un simple prend possession du ballon à sa ligne de 35 verges et peut placer le ballon n'importe où sur ou entre les traits de remise en jeu.

3.6. Botté touchant les poteaux de but

3.6.1. Botté provenant de la surface de jeu

3.6.1.1. Lorsqu'un [botté de dégagement](#) ou qu'un [botté libre](#) est effectué de la surface de jeu et que le ballon touche les poteaux de but, l'équipe qui reçoit le botté peut choisir parmi l'une des deux options suivantes :

- Accorder un [simple](#) et obtenir un 1er jeu à sa ligne de 35 verges.
- Ne pas accorder de point et reprendre le ballon à sa ligne de 10 verges.

3.6.2. Botté provenant de la zone de but

3.6.2.1. Lorsqu'un [botté de dégagement](#) ou qu'un [botté libre](#) est effectué de la zone de but et que le ballon touche les poteaux de but dans la zone de but offensive, un [touché de sûreté](#) est accordé à l'équipe adverse.

4. Attaque

4.1. Caucus

- 4.1.1. L'équipe à l'attaque doit faire un caucus après un temps mort, un changement de côté ou un changement de possession. Un caucus n'est pas nécessaire en d'autres cas (procédure illégale, 5 verges – options).
- 4.1.2. L'équipe à l'attaque dispose de 20 secondes pour remettre le ballon en jeu. L'arbitre laisse aux équipes un délai raisonnable pour se regrouper après chaque jeu, puis siffle pour commencer le décompte des 20 secondes. Si le ballon n'est pas remis en jeu dans un délai de 20 secondes, l'offensive est pénalisée (avoir pris trop de temps à mettre le ballon en jeu, 5 verges, sans option, reprise de l'essai).
- 4.1.3. Le caucus doit être effectué derrière la ligne de mêlée.

4.2. Centre

- 4.2.1. Le centre offensif doit positionner le ballon au sol, devant lui, entre ses jambes à la ligne de mêlée avant d'effectuer une remise au passeur. Une fois le ballon positionné, il ne peut le bouger jusqu'à ce qu'il effectue la remise au passeur. Si le ballon est levé et remis au sol, le poursuiveur peut retirer les flags du centre offensif.
- 4.2.2. De sa position au sol, le centre offensif doit remettre le ballon vers l'arrière, entre ses jambes dans un mouvement continu.
- 4.2.3. Le snap doit parcourir un minimum de 5 verges vers l'arrière lors de la remise au quart-arrière (pas de «snap direct»).
- 4.2.4. Le centre offensif n'a pas de couloir de course réservé. Il peut courir en ligne droite ou avoir un tracé de côté, mais doit, en tout temps, éviter de nuire au poursuiveur.

4.3. Formation

- 4.3.1. L'équipe offensive doit avoir au moins un joueur immobile de chaque côté du centre aligné sur la ligne de mêlée au moment où le ballon est mis en jeu. Les joueurs de l'équipe offensive seront considérés comme étant sur la ligne de mêlée s'ils sont à une verge ou moins de la ligne de mêlée.
- 4.3.2. Tous les joueurs peuvent bouger dans toutes les directions en autant que lors de la remise, il y ait au moins un joueur immobile (pieds arrêtés) de chaque côté du centre (procédure illégale, 5 verges – options).

- 4.3.3. Au moment de la remise en jeu, les joueurs offensifs situés de chaque côté du centre doivent se trouver à un minimum de 3 verges de rayon de ce dernier (procédure illégale, 5 verges, options).
- 4.3.4. Le quart-arrière est défini comme le premier joueur qui touche au ballon à la suite de la remise du centre. Il doit être situé à un minimum de cinq verges de la ligne de mêlée (procédure illégale, 5 verges – options).
- 4.3.5. Si la remise du centre tombe au sol, le ballon est mort où il a touché le sol. Si le ballon ne franchit pas cinq verges, l'arbitre doit reculer le ballon de cinq verges de la ligne de mêlée, ainsi que signifier une perte d'essai. Les remises directes sont interdites.
- 4.3.6. L'utilisation des procédures de substitution ou des procédures prétendues de substitution pour tromper l'adversaire est interdite. Ainsi, aucun joueur offensif ne peut prendre place à proximité de la ligne de côté sans d'abord s'être rendu au caucus de son équipe ("Sleeper", 10 verges - options).
- 4.3.7. Un joueur qui n'est pas en possession du ballon et qui perd un ou ses flags durant le déroulement du jeu demeure éligible pour compléter une passe ou toute action normalement permise. L'adversaire n'a alors qu'à le toucher au moment où il est en possession du ballon pour mettre un terme au jeu.
- 4.3.8. Un passeur qui n'a pas ses flags lors du démarrage de la séquence, le jeu sera signalé mort au moment que celui-ci touche le ballon.
- 4.3.9. Les receveurs ne peuvent attaquer la ligne de mêlée (motion vers l'avant) avant la remise. Ils peuvent se déplacer de gauche à droite et aussi vers l'arrière en tout temps

4.4. Passes

- 4.4.1. Tous les joueurs sont éligibles pour recevoir une passe, y compris le passeur s'il a remis le ballon à un autre joueur derrière la ligne de mêlée.
- 4.4.2. Une passe est complétée si le joueur qui l'attrape a le contrôle du ballon et les deux pieds à l'intérieur du terrain ou si n'importe quelle partie de son corps touche le sol avant de sortir de la surface de jeu.
- 4.4.3. Une seule passe avant est permise et doit être effectuée derrière la ligne de mêlée. Passé celle-ci, le passeur n'a plus le droit de lancer le ballon vers l'avant.
- 4.4.4. Si le joueur ayant possession du ballon franchit la ligne de mêlée, il ne peut pas revenir derrière celle-ci pour effectuer une passe.

- 4.4.5. Si un joueur perd le ballon suite à un contact avec un adversaire ou avec le sol et qu'il a démontré en avoir eu pour le contrôle, la passe sera considérée comme étant complétée.
- 4.4.6. Lorsqu'un joueur touche un ballon lancé dans sa direction, et que le ballon lui bondit des mains, qu'un adversaire lui retire son flag pendant que le ballon est dans les airs, qu'il rattrape le ballon par après, la passe est complétée, mais le jeu est mort au point où le receveur s'est fait retirer son flag.
- 4.4.7. L'attrapé simultané entre un joueur offensif et un joueur défensif sera accordé au joueur offensif.
- 4.4.8. Un joueur qui reçoit une remise arrière derrière la ligne de mêlée peut effectuer une passe s'il s'exécute derrière cette ligne. Si le passeur effectue une remise arrière, une passe latérale ou une passe avant attrapée derrière la ligne de mêlée, tous les joueurs défensifs peuvent franchir la ligne de mêlée.
- 4.4.9. Une passe latérale ou arrière d'une équipe touchant le sol dans sa zone de but, ou qui sort des limites de sa zone de but procure un [touché de sûreté](#).
- 4.4.10. Lors d'un retour de [botté d'envoi](#), tous les joueurs de l'équipe qui reçoit le botté peuvent effectuer une seule passe vers l'avant.
- 4.4.11. Lors d'un [botté d'envoi](#), à la suite d'une passe avant incomplète, le point de mise en jeu est le point d'origine de la passe (endroit d'où la passe a été lancée).
- 4.4.12. Si le passeur se débarrasse du ballon sur la surface de jeu en le lançant volontairement en touche ou à un endroit où il n'y a pas de receveur pour éviter une perte de terrain une pénalité de 5 verges et une perte d'essai sera appliqué.
- 4.4.13. Si le passeur se débarrasse du ballon à partir de sa zone de but et que l'équipe adverse accepte la pénalité, l'équipe en défensive inscrit un [touché de sûreté](#). Si l'équipe refuse la pénalité, la poursuite des essais s'applique en fonction du résultat du jeu.
- 4.4.14. Le nombre de passes latérales ou arrières dans un même jeu est illimité.

4.5. Interférence à la passe

- 4.5.1. Un joueur commet une interférence à la passe lorsqu'il prive un adversaire d'un avantage de position dans la zone immédiate d'arrivée du ballon, autrement l'infraction devient une obstruction.
- 4.5.2. Il n'y a pas d'interférence lorsque les deux joueurs, offensif et défensif, jouent le ballon, pourvu que ce contact résulte d'un effort simultané et de bonne foi. Dans tous les cas, le jugement de l'arbitre prédomine.

- 4.5.3. Dans le cas où l'arbitre juge que la passe n'est pas captable, il n'y a pas d'interférence, mais d'autres pénalités peuvent néanmoins s'appliquer.
- 4.5.4. Si un joueur gesticule ou obstrue la vue du receveur éventuel sans porter attention à la trajectoire du ballon, il y a interférence.
- 4.5.5. Si le joueur défensif a le dos tourné au ballon et lève les bras pour empêcher le receveur d'attraper le ballon, il y a interférence.
- 4.5.6. Lorsqu'il y a interférence, mais que le ballon est malgré tout capté, l'équipe non fautive a le choix d'accepter la pénalité d'interférence ou d'accepter le jeu tel qu'il s'est déroulé.

4.6. Courses

- 4.6.1. Une équipe peut effectuer autant de jeux de course qu'elle le souhaite pour obtenir le 1er essai tout en respectant les conditions nécessaires pour l'obtenir. ([Règlement 2.2](#))
- 4.6.2. Lorsqu'un porteur de ballon ou un quart-arrière effectue une course, les joueurs de son équipe ne peuvent bloquer les joueurs défensifs. Cependant, si les joueurs offensifs restent immobiles, il ne s'agit pas d'une pénalité et les joueurs défensifs doivent les contourner.

5. Défensive

5.1. Formation

- 5.1.1. Les joueurs défensifs doivent être à 3 verges ou plus devant le centre offensif ou à une verge de côté par rapport à ce dernier. (procédure illégale, 5 verges, options).
- 5.1.2. Une zone neutre d'une verge doit être maintenue entre la ligne de mêlée et le positionnement des joueurs défensifs qui ne sont pas devant le centre offensif.
- 5.1.3. Les joueurs n'ont pas le droit de traverser la ligne de mêlée pour écouter le caucus de l'autre équipe (conduite répréhensible, 15 verges – sans option).

5.2. Poursuiveur (rusher)

- 5.2.1. N'importe quel joueur positionné derrière la ligne du poursuiveur (cette ligne est à 5 verges de la ligne de mêlée et elle est marquée par les officiels avant le début de chaque jeu), ou plus loin lors de la mise en jeu peut agir à titre de poursuiveur. Il devra aussi être 1 verge à l'extérieur des pieds du centre et à un maximum de 3 verges. Tout manquement à ces exigences lui enlève son privilège de poursuiveur.

- 5.2.2. L'équipe défensive peut également décider de ne pas utiliser de joueur à la position de poursuiveur. **Si cela est le cas, le quart arrière dispose de 7 secondes pour lancer.**
- 5.2.3. Tous les joueurs situés entre la ligne de mêlée et la ligne du poursuiveur doivent attendre qu'un coéquipier positionné à la ligne du poursuiveur, ou plus loin par rapport à la ligne de mêlée, franchisse la ligne de mêlée avant de la franchir eux-mêmes. sauf s'il y a eu une action offensive de la part de l'attaque (ex. : latérale, remise, feinte, passe avant, course du quart-arrière au-delà de la ligne de mêlée, etc.).
- 5.2.4. Le poursuiveur a droit à une ligne directe (corridor d'immunité) sur le joueur adverse qui touche en premier le ballon, et ce, même si celui-ci se déplace à gauche ou à droite de sa position de base.
- 5.2.5. Si le poursuiveur change de côté lorsque le centre se penche pour effectuer sa remise, il perd son privilège de poursuiveur.
- 5.2.6. S'il y a un deuxième poursuiveur, il est soumis aux mêmes privilèges et restrictions que le premier.
- 5.2.7. Un poursuiveur est hors-jeu s'il débute sa course à moins de 5 verges de la ligne de mêlée ou s'il débute sa course à partir de la ligne de 5 verges avant la mise en jeu du ballon et qu'il franchit la ligne de mêlée. S'il débute sa course trop près de la ligne de mêlée ou trop tôt, il doit retourner son corps complet derrière la ligne de 5 verges et ensuite franchir la ligne de mêlée. Il aura tout de même perdu son corridor d'immunité. Un poursuiveur ne devient hors-jeu que lorsqu'il franchit la ligne de mêlée avant la levée du ballon.
- 5.2.8. Seuls les premiers joueurs de chaque côté du centre offensif peuvent être reconnus comme poursuivants identifiables.
- 5.2.9. Il n'y a pas de limite au nombre de joueurs qui poursuivent le passeur. Cependant, seuls les poursuivants identifiables auront droit au corridor d'immunité. L'équipe offensive ne peut pas demander l'identification du poursuiveur.
- 5.2.10. Seul l'arbitre en chef peut déterminer si un poursuiveur est clairement identifiable. S'il ne l'est pas, il n'a pas droit à son corridor d'immunité.
- 5.2.11. Division mixte : Lorsqu'une équipe offensive utilise un passeur féminin facilement identifiable, l'équipe en défense doit utiliser un poursuiveur féminin. L'équipe fautive sera pénalisée pour procédure défensive. L'équipe offensive aura le choix de reprendre le jeu avec un gain de 5 verges ou le résultat du jeu.

5.3. Contact avec le passeur

- 5.3.1. Aucun poursuiveur ne peut interférer avec le mouvement de passe du passeur. Tout contact avec le bras, au-dessus de l'épaule ou avec le ballon alors que celui-ci est dans la main du passeur pendant le mouvement de passe est interdit. Le poursuiveur doit toujours garder le contrôle de son corps.
- 5.3.2. Les contacts physiques avec le passeur sont pénalisés; soit contact ou rudesse sur le passeur selon l'interprétation de l'arbitre.

5.4. Interceptions

- 5.4.1. Après une interception, le joueur ayant le ballon en sa possession peut poursuivre le jeu jusqu'à ce que ses flags soient retirés, qu'il tombe au sol, que l'arbitre juge que le joueur n'a pas l'intention de poursuivre le jeu **ou qu'il sorte des limites du terrain.**
- 5.4.2. Une interception implique un changement de possession du ballon.

6. Situations générales

6.1. Passage en force

6.1.1. Un joueur en possession du ballon ne peut forcer le passage pour gagner des verges supplémentaires. Tout joueur défensif ayant établi sa position devant un joueur offensif doit être évité. Le porteur du ballon entrant en contact avec un joueur défensif ayant établi sa position sera pénalisé. L'inverse est aussi vrai. Un joueur défensif ne peut se servir de son corps pour empêcher un adversaire de passer. Une pénalité de 5 verges s'appliquera.

6.2. Plongeon

6.2.1. Aucun plongeon dans le but de gagner des verges supplémentaires n'est permis. Un joueur peut plonger pour attraper ou intercepter le ballon ou pour retirer les flags d'un adversaire.

6.3. Saut vers l'avant

6.3.1. Un saut dans le but de gagner des verges est interdit. Le porteur du ballon doit toujours avoir un pied au sol lorsqu'il est en progression vers l'avant. Les pieds du porteur de ballon qui effectue une rotation sur lui-même, s'il n'y a pas de progression, ou un saut de côté peuvent légèrement quitter le sol.

6.4. Extension du bras

6.4.1. L'extension du bras pour gagner des verges supplémentaires est inutile car le point de référence demeure les hanches.

6.5. Le dipping ("dip")

6.5.1. Est une tentative du porteur de ballon d'éviter de se faire enlever un flag avec un mouvement continu en pliant davantage les genoux et en abaissant la hauteur des flags de manière significative par rapport à une course normale. Le dipping est légal. Le dos et les épaules doivent rester droit; Si le fait de baisser l'épaule bloque les flags ou cause un contact avec un autre joueur, il devrait avoir arrêt de jeu et/ou pénalité s'il y a un contact

6.6. Propulser le ballon

- 6.6.1. Un joueur ne peut propulser le ballon pour lui-même dans le but d'éviter qu'on lui retire ses flags lorsqu'il l'a en sa possession.

6.7. Limites du terrain

- 6.7.1. Si un joueur sort du terrain, il ne peut y revenir pour y capter une passe dans le même jeu. Le joueur devient alors un joueur illégal.

7. Prolongation

7.1. Saison régulière

- 7.1.1. Il n'y a pas de prolongation dans les parties régulières de saison.
- 7.1.2. Précisions sur les points de classement disponibles dans la section [1.2](#)

7.2. Séries éliminatoires

- 7.2.1. Dans les séries éliminatoires, si le pointage est égal à la fin du temps de jeu régulier, les équipes joueront en prolongation.
- 7.2.2. Avant le début de la prolongation, l'arbitre réunit les capitaines des deux équipes pour un tirage au sort. L'équipe ayant présenté la meilleure fiche en saison régulière a le choix de la pièce.
- 7.2.3. Le capitaine de l'équipe ayant remporté le tirage au sort choisit si son équipe commence en attaque, en défense et le côté d'où les convertis seront effectués. Chaque équipe a droit, **en alternance**, à trois tentatives de converti de 1 point (de la ligne de 5 verges) ou de 2 points (de la ligne de 10 verges), à sa convenance.
- 7.2.4. L'équipe qui termine avec le plus de points au total après ses 3 essais remporte la prolongation.
- 7.2.5. Si les deux équipes sont à égalité après 3 rondes, une ronde supplémentaire sera ajoutée jusqu'à temps qu'un vainqueur survienne.
- 7.2.6. Il n'y a aucun temps de repos entre les convertis. Un temps de 45 secondes est accordé pour reprendre le prochain converti, une fois le jeu mort.
- 7.2.7. Un caucus est obligatoire lors de chaque tentative de converti.
- 7.2.8. Aucun temps d'arrêt n'est accordé en prolongation.

8. Pénalités (Tableau récapitulatif - [Annexe 1](#))

8.1. Arrêt illégal (10 verges, premier automatique avec option)

Tout moyen délibéré et illégal par un joueur pour arrêter ou ralentir le porteur le ballon avant de lui enlever ou non le flag est un arrêt illégal. Une action d'arrêter le porteur de ballon sans viser les flags est un arrêt illégal (voir aussi la punition [retenue](#)).

8.2. Avoir pris trop de temps à mettre le ballon en jeu (5 verges, sans option)

L'équipe à l'attaque prend plus de 20 secondes pour remettre le ballon en jeu ([Causus](#))

8.3. Avoir retardé la partie (10 verges, sans option)

- À l'heure prévue du match, une équipe n'a pas un minimum de six joueurs ([section 1.2](#)).
- À la demande d'une équipe, l'arbitre lui accorde un temps d'arrêt et arrête le chronomètre, alors que cette équipe a déjà épuisé ses deux temps d'arrêt ([section 1.7](#)).
- Une équipe tarde inutilement à sortir un joueur blessé.
- Sur un botté d'envoi, une équipe tarde trop à mettre ses joueurs sur le terrain ([section 3.2](#)).
- Une équipe retarde volontairement le match.

8.3.1. Si l'arbitre juge que par des tactiques dilatoires (par exemple, une pénalité, un jeu légal, une pénalité, un jeu légal, etc.), l'offensive retarde volontairement la partie, l'arbitre, après avoir préalablement averti l'équipe fautive, peut infliger une pénalité pour conduite répréhensible et accorder le ballon à l'autre équipe à la prochaine infraction pour avoir retardé le match.

8.3.2. Si l'arbitre juge que par des tactiques dilatoires, la défensive retarde volontairement la partie, l'arbitre, après avoir prévenu l'équipe fautive à chaque infraction pour avoir retardé le match, arrête le chronomètre, inflige une pénalité pour conduite répréhensible, accorde un 1er essai à l'offensive et repart le chronomètre à la remise en jeu.

8.4. Bloc (10 verges, sans option)

Lorsqu'un coéquipier du porteur de ballon nuit ou empêche un défenseur de se rendre au porteur de ballon, le ballon est mort à ce point.

8.5. Charge offensive (15 verges, sans option)

Le porteur de ballon est entré durement en contact avec un défenseur positionné pour lui enlever le flag; le ballon est mort à ce point.

8.6. Conduite antisportive (10 verges, sans option)

- Malgré un premier avertissement, une équipe utilise à nouveau un ballon inadéquat ([section 1.3 - Équipement](#)).
- Malgré un premier avertissement à l'équipe, un joueur d'une équipe porte encore un pantalon inadéquat ([section 1.3 - Équipement](#)).
- Malgré un premier avertissement à l'équipe, un joueur d'une équipe ne remet encore une fois, pas le flag en main propre au joueur à qui il l'a enlevé ([section 1.3](#)).

8.7. Conduite répréhensible (15 verges, sans option)

- Pendant un jeu, un membre de l'équipe défensive essaie de tromper l'arbitre pour que celui-ci siffle l'arrêt du jeu.
- Un membre d'une équipe tient des propos obscènes ou racistes, profère des menaces, chuchote des remarques désobligeantes ou fait des gestes humiliants ou intimidants envers n'importe quel membre de l'équipe adverse, envers un partisan ou envers un officiel.
- Un membre d'une équipe perturbe délibérément le déroulement normal de la partie.
- Un joueur feint une blessure ou feint de perdre l'équilibre pour volontairement retarder la partie ou faire prendre une pénalité à l'adversaire.
- Un joueur traverse volontairement la ligne de mêlée pour écouter le caucus de l'équipe adverse ([section 5.1](#)).

8.7.1. Si l'arbitre juge l'infraction suffisamment grave, il peut appliquer une pénalité d'extrême inconduite.

8.8. Contact sur le passeur ou le botteur (10 verges avec option)

Un joueur entre en contact avec le botteur ou le passeur de façon accidentelle, sans qu'il y ait eu rudesse et en tentant de minimiser le contact.

8.8.1. Il faut évaluer l'effort du défenseur à éviter le joueur offensif afin de décider si la pénalité en est une de contact ou de rudesse. La rudesse doit être considérée

comme étant une tentative délibérée ou non de frapper un adversaire sans tenter d'éviter le contact.

Options pour l'équipe non fautive :

- Accepter la punition de 10 verges du point de dernière remise, avec essai repris.
- Accepter la punition de 10 verges au point d'infraction, avec poursuite des essais.
- Refuser la punition et accepter le jeu tel qu'il s'est déroulé, avec poursuite des essais.

8.9. Contact sur un receveur (10 verges, avec option)

Sur un jeu de passe évident, un joueur prive un adversaire d'un avantage de position hors de la zone immédiate d'arrivée du ballon.

8.10. Débarrasser du ballon (5 verges + perte d'essai)

Le passeur se débarrasse du ballon sur la surface de jeu en le lançant volontairement en touche ou à un endroit où il n'y a pas de receveur, pour éviter une perte de terrain ([section 4.4 - Passes](#)).

8.11. Extrême inconduite (25 verges, premier automatique)

- Tout acte de rudesse ou de jeu déloyal qui, selon l'arbitre, mérite une disqualification peut être pénalisé en vertu de l'extrême inconduite.
- Un membre d'une équipe frappe volontairement un arbitre ou un joueur.
- Un membre d'une équipe menace un arbitre. **Incluant les entraîneurs et supporters.**
- Un membre d'une équipe tente délibérément de blesser un adversaire.
- Un membre d'une équipe porte de l'équipement jugé non réglementaire et dangereux pour l'adversaire.

8.11.1. Pour toute extrême inconduite défensive, l'attaque se voit octroyer un 1er jeu automatique, sauf si un joueur de l'équipe adverse est aussi pénalisé pour extrême inconduite.

8.12. Flag retiré pour désavantager l'adversaire (10 verges, avec options)

Un joueur retire le flag d'un adversaire n'étant pas en possession du ballon dans le but de le désavantager.

8.13. Hors-jeu (5 verges, avec options)

- Au moment du botté d'envoi, un joueur est dans la zone neutre ([section 3.2](#)).
- Un attaquant dépasse la ligne de mêlée avant que le ballon ne soit levé (5 verges automatique).

8.14. Botté d'envoi hors limite (options)

Un botté d'envoi est hors limite quand le ballon sort en touche sans avoir touché la surface de jeu, un joueur ou un arbitre situé sur la surface de jeu ou encore les poteaux de but. ([section 3.2](#))

8.15. Interférence défensive (distance variable, 1er automatique)

Un joueur défensif ne peut priver un adversaire d'un avantage de position dans la zone immédiate d'arrivée du ballon. Une interférence est appelée seulement lorsque le ballon est captable.

8.16. Interférence offensive (distance variable, 1er automatique)

Un joueur offensif ne peut priver un adversaire d'un avantage de position dans la zone immédiate d'arrivée du ballon. Une interférence est appelée seulement lorsque le ballon est captable.

8.17. Non-respect de l'immunité (15 verges)

Tous les joueurs de l'équipe qui botte le ballon doivent accorder un rayon de 5 verges d'immunité à un adversaire qui touche au ballon pour la première fois ([section 3.1](#)).

8.18. Obstruction sur le poursuiveur (10 verges, avec options)

Un joueur de l'attaque nuit au poursuiveur ([section 5.2](#)).

Un fil invisible relie en permanence le poursuiveur au quart-arrière, définissant une ligne de poursuite. Toute interférence offensive sur cette ligne entraîne une pénalité. L'obstruction est sanctionnée même si le joueur fautif est immobile.

8.19. Obstruction défensive (10 verges, avec options)

Sur un jeu de passe évident, un joueur défensif prive un adversaire d'un avantage de position hors de la zone immédiate d'arrivée du ballon.

- 8.19.1. Note 1: Un joueur peut prendre une position stationnaire et défendre cette position en autant qu'elle soit prise suffisamment tôt pour que l'adversaire puisse s'ajuster et ainsi éviter le contact.
- 8.19.2. Note 2 : La note 1 ne s'applique pas au poursuiveur, nul ne pouvant obstruer le poursuiveur. Le fait que le joueur soit immobile n'a aucune importance, l'obstruction demeure.
- 8.19.3. Note 3 : Un joueur défensif peut traverser la trajectoire d'un adversaire s'il ne fait pas obstacle à sa progression.
- 8.19.4. Note 4 : Voir aussi la punition pour [bloc](#).

8.20. Obstruction offensive "Pick play" (10 verges, avec options)

Le but de cette action est de nuire volontairement au joueur défensif qui est affecté à une couverture de passe.

8.21. Participation illégale (10 verges, avec options)

Un membre d'une équipe quitte son banc pour entrer sur le terrain alors que le ballon est en jeu et qu'il est impliqué dans le jeu en touchant au ballon, en arrêtant le porteur ou en nuisant à tout joueur sur le terrain.

- 8.21.1. Si un spectateur, coach ou toute autre personne non-joueur et arbitre pénètre sur le terrain pendant que le jeu est en cours, l'arbitre évalue l'impact de l'intervention et agit en conséquence. Si la présence d'un spectateur n'a pas eu d'effet sur le jeu, le jeu est accepté tel qu'il s'est déroulé. Si l'arbitre est convaincu que l'équipe aurait marqué, l'arbitre doit accorder les points correspondants. Si l'impact n'est pas clair aux yeux de l'arbitre, l'essai est repris au point de mise en jeu précédent.

8.22. Plonger (pénalité sans distance)

- Un porteur de ballon ne peut pas plonger. Il n'y a pas de verge de pénalité, mais le jeu est mort au point de départ du plongeon, les hanches servant de référence.

- Un joueur peut plonger pour capter le ballon. Le ballon est mort au point de contact du joueur avec le sol, les hanches servant de référence.
- Un joueur peut plonger pour arrêter un adversaire ou rabattre le ballon.

8.22.1. Un plongeon peut entraîner aussi certaines pénalités (comme rudesse, contact, etc.).

8.23. Procédure illégale - jeu de mêlée (5 verges, avec options)

- L'équipe à l'attaque ne fait pas un caucus après un temps mort, un changement de côté ou un changement de possession ([section 4.1](#)).
- Le botté de dégagement n'est pas effectué par le joueur qui reçoit la remise du centre ([section 3.3](#)).
- Après la remise du centre, un autre joueur que le botteur touche le ballon avant le botté de dégagement ([section 3.3](#)).
- Au moment du botté de dégagement, il n'y a pas cinq joueurs de l'équipe qui botte sur la ligne de mêlée ([section 3.3](#)).
- Un joueur de l'équipe qui botte traverse la ligne de mêlée avant que le ballon ne soit botté ([section 3.3](#)).
- À la remise en jeu, le joueur de centre ne met pas le ballon au sol, n'effectue pas la remise en jeu entre ses jambes ou encore il fait une feinte de remise en jeu ([section 4.2](#)).
- Au moment de la mise en jeu, un joueur offensif n'est pas à un minimum de 3 verges de rayon du centre ([section 4.3](#)).
- Au moment de la remise en jeu, l'équipe offensive n'a pas un joueur immobile de chaque côté du centre ([section 4.3](#)).
- Lors de la remise en jeu, le quart-arrière n'est pas à 5 verges de la ligne de mêlée pour recevoir le ballon ([section 4.3](#)).
- Au moment de la mise en jeu, un joueur défensif immédiatement devant le joueur de centre n'est pas à un minimum de 3 verges de rayon de ce dernier ([section 5.1](#)).

8.24. Protection du flag (pénalité sans distance)

- Le porteur de ballon écarte avec ses mains ou ses bras les mains ou les bras de l'adversaire qui tente de lui retirer ses flags.
- Le porteur de ballon baisse l'épaule pour faire obstacle à son adversaire.
- Les flags du porteur de ballon sont mal placés par sa faute.

8.25. Retenir (10 verges)

- Un défenseur ralentit un joueur offensif en s'agrippant à son uniforme (chandail, short, ceinture) dans sa tentative de lui enlever son flag.

Options pour l'équipe non fautive (pénalité à l'endroit du porteur de ballon) :

- Accepter la punition de 10 verges du point ballon tenu au moment de l'infraction avec poursuite des essais.
- Accepter la punition de 10 verges du point de dernière remise et essai repris.
- Refuser la punition et accepter le jeu tel qu'il s'est déroulé avec poursuite des essais.

8.26. Retour défendu au jeu (10 verges, avec options)

Un joueur sur le terrain sort de lui-même des limites du terrain, alors que le ballon est en jeu et revient ensuite sur le terrain afin de s'impliquer dans le jeu en touchant au ballon, en arrêtant le porteur ou en nuisant à tout joueur sur le terrain.

8.26.1. Note 1 : Sur un converti, si la punition est décernée à l'équipe en offensive, le converti est considéré comme non réussi. Si la punition est décernée à l'équipe en défensive, à l'extérieur de la zone des buts, il y a reprise du converti, à la moitié de la distance de la dernière tentative. Si la punition est décernée à l'équipe en défensive, dans la zone des buts, le converti est repris à partir de la ligne de 1 verge.

8.26.2. Note 2 : Si un joueur est poussé hors limites par un adversaire ou s'il sort des limites en glissant sur le terrain, on considère qu'il n'est pas sorti des limites du terrain, sauf s'il n'essaie pas de revenir sur le terrain immédiatement.

8.27. Rudesse (15 verges, premier automatique)

- Un joueur est responsable d'un contact violent avec un adversaire.
- Un joueur pousse volontairement un adversaire dans le dos.
- Un joueur frappe la tête d'un adversaire.
- Un joueur fait trébucher un adversaire en le crochétant volontairement avec le pied, le bas de la jambe, les bras ou les mains.
- Un joueur frappe le bras du quart-arrière, de manière volontaire ou non, lors de son action de lancer le ballon.

8.27.1. Note: L'arbitre peut transformer une pénalité de rudesse en [rudesse excessive](#).

8.28. Rudesse excessive (25 verges, premier automatique)

- Un joueur encourt une pénalité de rudesse pour une faute que l'arbitre juge excessive.
- Un joueur frappe volontairement un adversaire dans l'intention de l'intimider ou de le blesser.
- Un joueur frappe volontairement avec le poing, le revers de la main, le genou, le bras ou donne un coup de pied à l'adversaire.

8.28.1. Note: L'arbitre peut transformer une pénalité pour rudesse excessive en [extrême inconduite](#).

8.28.2. L'arbitre peut expulser le joueur de jeu et du terrain si celui-ci répète une pénalité de rudesse excessive et/ou d'[extrême inconduite](#).

8.29. "Sleeper" (10 verges, avec options)

Un joueur offensif prend place près de la ligne du côté du terrain où se situe le banc de son équipe, sans d'abord s'être rendu au caucus de son équipe ([section 4.3](#)).

8.30. Sauter (pénalité sans distance)

- Un porteur de ballon ne peut pas sauter. Il n'y a pas de verge de pénalité, mais le jeu est mort au point de départ du saut, les hanches servant de référence.
- Un joueur peut sauter pour capter le ballon. S'il retombe sur ses pieds, le jeu continue.
- Un joueur peut sauter pour rabattre le ballon.

8.30.1. Note: Cependant un saut peut entraîner d'autres pénalités (comme rudesse, contact, etc.).

8.31. Substitution illégale (10 verges, avec options)

- Une équipe a plus de sept joueurs sur le terrain alors que le ballon est en jeu.
- Un joueur entre sur le terrain après que l'équipe offensive ait mis fin à son caucus.
- Un joueur vient sur le terrain pour communiquer un jeu à un coéquipier et ne reste pas sur le terrain pour le jeu suivant.
- Un joueur entre sur le terrain après que l'arbitre ait sifflé le début du botté d'envoi.

8.32. Tournoyer (ballon mort)

Un joueur ne peut pas tournoyer sur lui-même si ses deux pieds quittent le sol ou s'il protège ses flags lors de cette action.

9. Autres

9.1. Crier pour déstabiliser l'adversaire

9.1.1. Les deux équipes ne peuvent pas crier pour provoquer un échappé de ballon sur une passe

- Pénalité défensive: Gain de 10 verges point de remise et reprise de l'essai ou refus
- Pénalité offensive: Perte de 10 verges point de remise et reprise de l'essai (pénalité offensive) ou refus

9.2. Expulsion

9.2.1. Un arbitre a l'autorité de retirer un joueur d'une partie et de l'expulser du terrain si ce dernier maintient une conduite répréhensible après son retrait. Après révision, une suspension pourrait être ajoutée. Une pénalité pour conduite antisportive combinée à une pénalité de rudesse ou deux pénalités pour conduite antisportive au même joueur dans la même partie peuvent amener à l'expulsion du joueur fautif. Cette option est laissée à la discrétion de l'arbitre en chef.

9.3. Suspension

9.3.1. Une suspension peut être décernée à un joueur expulsé d'une partie si celui-ci a commis un geste susceptible de blesser un adversaire ou un officiel, ou a utilisé un langage inapproprié envers un adversaire ou un officiel.

9.4. Assurances

9.4.1. Aucune couverture d'assurance n'est offerte pour quiconque participe aux activités de la ligue. La ligue n'est aucunement responsable pour tout dommage physique ou matériel causé ou subi par quiconque participe aux activités de la ligue. Les assurances possibles pour quiconque participe aux activités de la ligue sont : les assurances personnelles de chacun et l'assurance maladie du Québec.

***En participant à la ligue, le joueur accepte d'être filmé, photographié et/ou interviewé et que le contenu de ces différents médias soient partagés. Un joueur peut expressément refuser en donnant un avis écrit à la ligue. Cet avis écrit est valide pour le futur et la ligue ne saurait être tenue responsable de contenu diffusé avant la réception de l'avis.*

ANNEXE 1 - Tableau récapitulatif des pénalités

Pénalités	Distance applicable + options
Arrêt illégal	10 verges, premier automatique
Avoir pris trop de temps à mettre le ballon en jeu	5 verges-reprise de l'essai
Avoir retardé la partie	10 verges-reprise de l'essai
Bloc	10 verges- ballon mort
Charge offensive	15 verges-ballon mort
Conduite antisportive	10 verges
Conduite répréhensible	15 verges
Contact sur le passeur ou le botteur	10 verges, premier automatique
Contact sur un receveur	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Débarrasser du ballon	5 verges + perte d'essai
Extrême inconduite	25 verges-premier automatique
Flag retiré pour désavantager l'adversaire	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Hors-jeu	5 verges, reprise de l'essai Au moment du botté, au choix : - Accepter : 5 verges, reprise du botté - Refuser
Botté d'envoi hors limite	Au choix : - Accepter, 10 verges, reprise du botté - Refuser
Interférence défensive	Distance variable, 1 ^{er} automatique
Interférence offensive	Distance variable, 1 ^{er} automatique (comme une interception)

Non-respect de l'immunité	15 verges
Obstruction sur le poursuiveur	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Obstruction défensive	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Obstruction offensive "Pick play"	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Participation illégale	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Plonger	Jeu mort au point de départ du plongeon.
Procédure illégale	Au choix : - Accepter : 5 verges reprise de l'essai - Refuser
Protection du flag	Jeu mort à la protection
Retenir	10 verges de la retenue
Retour défendu au jeu	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Rudesse	15 verges, premier automatique
Rudesse excessive	25 verges, premier automatique
Sleeper	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Sauter	Jeu mort au saut.
Substitution illégale	Au choix : - Accepter : 10 verges reprise de l'essai - Refuser
Tournoyer	Jeu mort à l'action.

