RSEQ©

FLAG FOOTBALL

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

FLAG FOOTBALL COLLÉGIAL DIVISION 3

CONFÉRENCE NORD-EST – QCA/EDQ

RÈGLEMENTS DE LIGUE 2026-2027

MISE À JOUR : 2026-06-16

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES 2
ARTICLE 1 – LES RÈGLES DE JEU 3
1.1 Le ballon 3
1.1.1 Féminin 3
1.2 Partie arrêtée 3
1.3 Prolongation en éliminatoires 3
1.4 Équipement 3
1.4.1 Protecteur buccal 3
1.4.2 Uniformes 3
ARTICLE 2 – EXPULSION 4
2.1 Récidive 4
ARTICLE 3 – LES OFFICIELS 4
3.1 Nombre d'officiels pour une partie 4
ARTICLE 4 – LE PERSONNEL D'ÉQUIPE 4
4.1 Système de communication 4
ARTICLE 5 – DEVOIRS DE L'ÉQUIPE HÔTE 5
ARTICLE 6 – DEVOIR DE L'ÉQUIPE VISITEUSE 6
ARTICLE 7 – FORMULES DE COMPÉTITION 6
7.1 Ligue 5v5 QCA-EDQ 6
7.1.1 Équipes inscrites 6
7.1.2 Saison régulière 6
7.2 Composition des équipes 6
ARTICLE 9 – RÉCOMPENSES 7
9.1 Bannière 7
ARTICLE 10 – POLITIQUE DE PREMIERS SOINS 7
ARTICLE 11 – ÉQUIPES D'ÉTOILES 7
ARTICLE 13 – VÉRIFICATION DES ALIGNEMENTS 7
ARTICLE 14 – ADMISSIBILITÉ 7
ARTICLE 15 – CRÉDIT D'ORGANISATION ..... **Erreur ! Signet non défini.**

ARTICLE 1 – LES RÈGLES DE JEU

Les règles du jeu en vigueur sont celles du Livre de règlements du flag-football amateur canadien de Football Canada pour le flag football à cinq contre cinq avec les amendements de Football Québec (Annexe 2), édition la plus récente, avec les exceptions, ajouts et particularités suivants. Les règles de sécurité de la fédération de football du Québec s'appliquent également :

1.1 Le ballon

1.1.1 Féminin

Il est fortement recommandé d'utiliser le ballon officiel Fille Baden (SE-FX 500Y). Sinon, un ballon de grosseur : Fille 07 (Y)

1.2 Partie arrêtée

En cas de partie arrêtée avant la fin du temps réglementaire, pour cause de force majeure, l'article 26.1.4 des règlements de secteur est applicable.

1.3 Prolongation en éliminatoires

En saison régulière, aucune prolongation pour les matchs à égalité à la fin du temps réglementaire. Le résultat du match est une nulle.

En éliminatoire, il y a prolongation pour les matchs à égalité à la fin du temps réglementaire selon la formule prévue par le Livre de règlements du flag-football amateur canadien de Football Canada pour le flag-football à cinq contre cinq, édition la plus récente.

1.4 Équipement

1.4.1 Protecteur buccal

Les étudiantes-athlètes doivent obligatoirement porter un protecteur buccal.

1.4.2 Uniformes

L'équipe à domicile portera l'uniforme foncé alors que l'équipe visiteuse portera l'uniforme pâle.

Si les deux (2) équipes ont des uniformes foncés et que les couleurs ne portent pas à confusion, les équipes pourront garder ces uniformes. Si une (1) équipe n'a pas la bonne couleur de chandail (foncé-domicile/pâle-visiteur), cette équipe devra porter un dossard. De plus, elle devra elle-même fournir les dossards.

1.4.3 Les flags

Les équipes devront utiliser des flags à succion.

ARTICLE 2 – EXPULSION

Toute étudiante-athlète expulsé lors d'une partie sera automatiquement suspendu pour la partie suivante.

2.1 Récidive

Toute étudiante-athlète qui se voit octroyer deux (2) expulsions au cours de la saison, incluant les éliminatoires, sera sujet à la sanction suivante : Suspension allant jusqu'à l'expulsion de la ligue pour le reste de la saison.

Tout cas de ce genre devra être porté à l'attention du commissaire le lendemain de la partie pour que ce dernier puisse prendre les mesures nécessaires.

ARTICLE 3 – LES OFFICIELS

Les officiels·les seront présents sur le terrain trente (30) minutes avant le début de chaque partie comme indiqué au calendrier officiel. C'est à ce moment que les capitaines et l'entraîneuse-chef ou l'entraîneur-chef des deux (2) équipes rencontrent l'officiel·le en chef afin de réviser les règlements particuliers du terrain, choisir les ballons, faire le choix des zones.

3.1 Nombre d'officiels pour une partie

Lors des parties de la saison régulière, deux (2) officiels·les seront en fonction. Avec un minimum d'un·e (1) officiel·le présent·e, toute partie devra se jouer.

Lors des parties éliminatoires, trois (3) officiels·les seront en fonction. Avec un minimum d'un·e (1) officiel·le présent·e, toute partie devra se jouer.

ARTICLE 4 – LE PERSONNEL D'ÉQUIPE

Les membres d'une d'équipe qui accompagnent une équipe au banc seront composés d'un maximum de cinq (5) personnes. Le personnel médical est inclus dans ces 5 personnes.

Les membres d'une équipe (entraîneuses, entraîneurs, étudiantes-athlètes, etc.) devront demeurer dans la zone déterminée par les officiels.

4.1 Système de communication

Aucun système de communication n'est permis. Par exemple, les dispositifs suivants sont considérés comme un système de communication : oreillette,

cellulaire, « *Wrist band* » électronique. Tout système vidéo doit être exclusivement utilisé avant ou après la partie.

ARTICLE 5 – DEVOIRS DE L'ÉQUIPE HÔTE

5.1 Devoirs de l'équipe hôte

- Elle devra allouer trente (30) minutes d'échauffement avant les parties.
- Elle devra s'assurer que le terrain respecte les normes du règlement de sécurité de la fédération en ce qui concerne les dimensions du terrain (annexe 1).
- Elle devra fournir l'équipement nécessaire à la bonne conduite du jeu, soit : bancs des joueuses (pour vingt (20)) étudiantes-athlètes), tables et chaises pour officiels mineurs.
- Elle doit fournir un marqueur ou une marqueuse (le marqueur ou la marqueuse devrait être situé entre les bancs des équipes).
- Elle doit remettre à la marqueuse ou au marqueur, avant le début de la partie, l'alignement complet de ses étudiantes-athlètes.

5.1.1 Terrains

Chaque terrain doit être monté ainsi :

La ligne de côté située à l'intérieur du grand terrain, sur les traits hachurés, doit être lignée. Cette dernière peut être une ligne permanente, semi-permanente (p. ex., craie ou peinture) ou non permanente (p. ex., ligne de type Port-a-field).

Les marqueurs de zone de but sont des plots et sont au nombre de six (6), disposés aux quatre coins de la zone de but ainsi que deux sur la ligne arrière de la zone de but, et ce, pour les deux zones de but.

Les marqueurs de ligne de mi-terrain sont deux (2) plots disposés de chaque extrémité de la ligne de mi-terrain.

Les marqueurs de la ligne de cinq (5) verges sont deux (2) plots disposés de chaque extrémité de la ligne, et ce, pour les deux côtés.

Les bancs des équipes sont situés du côté intérieur du grand terrain (entre les traits hachurés).

Les terrains doivent être montés et disponibles pour échauffement au moins trente (30) minutes avant le premier match et selon les spécifications détaillées à l'article 1 des présents règlements.

ARTICLE 6 – DEVOIR DE L'ÉQUIPE VISITEUSE

Elle doit remettre à la marqueuse ou au marqueur, avant le début de la partie, l'alignement complet de ses étudiantes-athlètes.

ARTICLE 7 – FORMULES DE COMPÉTITION

7.1 Ligue 5v5 QCA-EDQ

7.1.1 Équipes inscrites

Ligue QCQ-EDQ (8)
Campus Notre-Dame-de-Foy
Cégep Beauce-Appalaches
Cégep de Chicoutimi
Cégep de Jonquière
Cégep de La Pocatière
Cégep de Thetford
CEC de Charlevoix
Collège Mérici

7.1.2 Saison régulière

La formule est une simple rotation + 5 matchs au hasard sur 5 rassemblements Les équipes jouent 3 parties par rassemblement pour un total de 12 parties par équipe.

7.1.3 Séries éliminatoires

Les 4 premières équipes au classement accèdent au championnat régional.

Quart de finales	**Demi-finales**	**Finale (or)**
6e position vs 3e position	DF 1 : Gagnant QF moins bien semé vs 1re position	Gagnant DF 2 vs Gagnant DF1
5e position vs 4e position	DF 2 : Gagnant QF mieux semé vs 2e position	**Finale (bronze)**
		Perdant DF 1 vs Perdant DF 2

7.2 Composition des équipes

Les équipes peuvent avec un nombre illimité de joueuse dans leur équipe. Le nombre de joueuses sur la feuille de match est limité à vingt (20).

ARTICLE 8 – CLASSEMENT DES ÉQUIPES

Les points suivants seront inscrits au classement de la saison régulière :

- Victoire : Deux (2) points;
- Nulle : Un (1) point;
- Défaite : Zéro (0) point.

ARTICLE 9 – RÉCOMPENSES

9.1 Bannière

L'équipe championne des éliminatoires recevra une (1) bannière de championnes régionales.

ARTICLE 10 – CRÉDITS D'ORGANISATION ET PREMIERS SOINS (modifié, juin 2026)

Il est recommandé que l'équipe hôte fournisse un.e étudiant.e/TRP/physiothérapeute/thérapeute du sport trente (30) minutes avant le début de la première partie.

Un crédit d'organisation est attribué à l'équipe hôte du championnat régional.

Le tableau des crédits d'organisation est disponible sur le canal Teams du RSEQ.

ARTICLE 11 – ÉQUIPES D'ÉTOILES

Les équipes soumettront les étudiantes-athlètes faisant partie de l'équipe d'étoiles de leur ligue. Les modalités de sélection se retrouvent dans le document « PROCÉDURE DE SÉLECTION DES ÉTOILES » qui est disponible sur la page web de chacune des ligues.

ARTICLE 13 – VÉRIFICATION DES ALIGNEMENTS

Avant le début de la partie, les deux (2) entraineurs·ses ses devront signer la feuille de pointage. À ce moment, iels devront aussi vérifier l'alignement de l'équipe adverse et valider si le nombre étudiantes-athlètes inscrites sur la feuille de pointage correspond au nombre étudiantes-athlètes présentes sur le terrain.

Seuls les étudiantes-athlètes présentes devront être inscrits sur la feuille de pointage. Une étudiante-athlète qui arrive en retard devra être inscrit sur la feuille de pointage uniquement à son arrivée.

ARTICLE 14 – ADMISSIBILITÉ

Il n'y a pas de limite d'âge dans cette ligue.

Modification des règlements

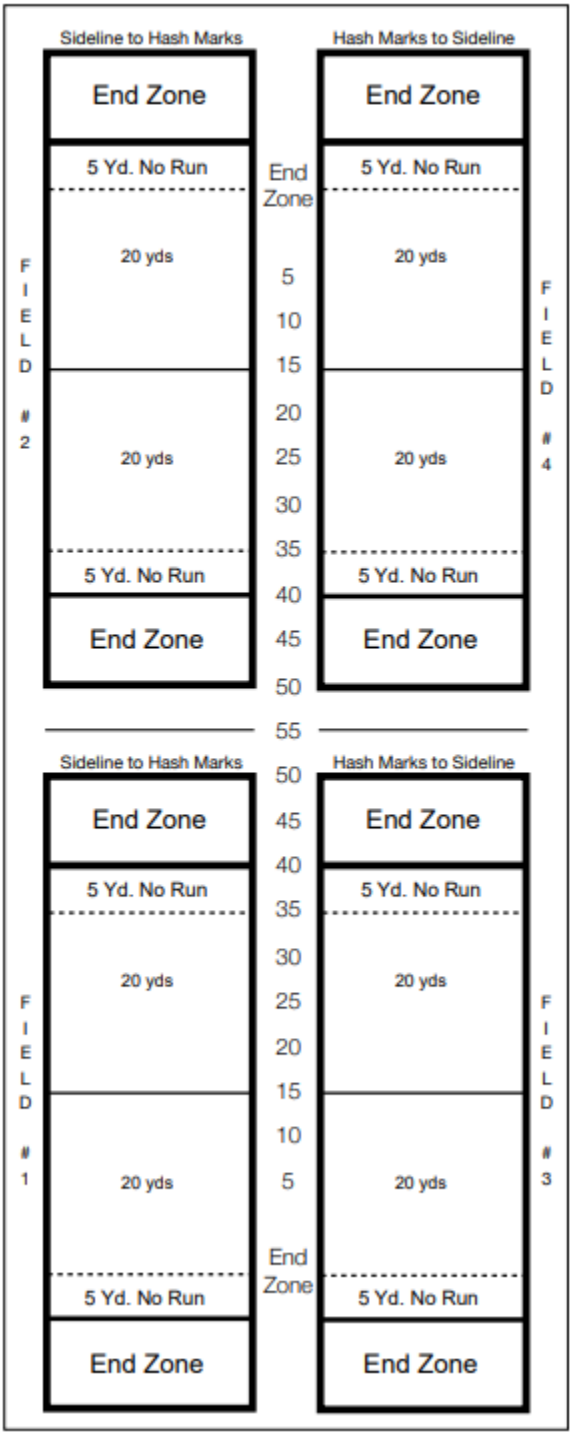
Afin d'éviter de remettre en question des règlements chaque année, tout nouveau règlement est valide pour deux (2) ans sauf si plus de 2/3 des membres sont d'accord pour en discuter lors de la réunion de la commission de secteur collégial de février, juin ou du comité de ligue.

Modification des règlements en cours de saison

Aucune proposition de modification sur le fonctionnement des ligues ne peut être apportée après le début de la saison.

ANNEXE 1

4 Fields — 50 x 25 Layout
(U18 & Older)



Annexe 2

En vigueur pour la saison 2026 :

Règlements de flag-football à cinq contre cinq
Les règles du jeu en vigueur sont celles du Manuel des règlements canadiens de flag-football à cinq contre cinq de Football Canada, édition la plus récente, avec les amendements suivants :

Règlement 5 Procédures de match
2 Déroulement général du jeu
2.1 L'équipe à l'attaque prendra possession du ballon à sa propre ligne de 5 verges et profitera de 3 essais pour marquer un touché. Si l'attaque n'arrive pas à marquer, le ballon change de possession et l'équipe qui passe à l'attaque reprendra le ballon à partir de sa propre ligne de 5 verges.
Note : Au flag-football canadien, les règlements prévoient 3 essais pour traverser le milieu du terrain ou marquer un touché, tandis que les règlements de l'IFAF à cinq contre cinq utilisés dans les compétitions internationales, les équipes ont droit à 4 essais pour traverser le centre du terrain ou marquer un touché.
Amendement :
La règle IFAF s'applique : les équipes ont droit à 4 essais pour traverser le centre du terrain ou marquer un touché.

Règlements 11 Réception de passe
1.3 Les joueurs peuvent être en mouvement sans restriction de nombre quand le ballon est mis en jeu; seul le joueur de centre doit se trouver à la ligne de mêlée. Les joueurs en mouvement vers la ligne de mêlée ne seront pas considérés comme étant hors-jeu à moins qu'ils ne soient entrés avec un ou deux pieds au sol dans la zone neutre de mêlée d'une verge de largeur au moment où le ballon est mis en jeu. S'ils reviennent vers l'arrière, de leur côté de la zone, avant que le ballon ne soit mis en jeu, ils ne seront pas pénalisés.
Amendement :
La règle IFAF s'applique : Un seul joueur en mouvement à la fois. Aucun joueur ne peut « attaquer » la ligne de mêlée au moment de la remise en jeu, incluant le quart-arrière.
Punition : Procédure Illégale, perte de 5 verges de la ligne de mêlée et perte d'essai.

Règlements 15 Mêlée
5.2 Tous les joueurs peuvent être en mouvement quand le ballon est mis en jeu; seul le centre peut se trouver à la ligne de mêlée.
Amendement :
La règle IFAF s'applique : Un seul joueur en mouvement à la fois. Aucun joueur ne peut « attaquer » la ligne de mêlée au moment de la remise en jeu, incluant le quart-arrière.
Punition : Procédure Illégale, perte de 5 verges de la ligne de mêlée et perte d'essai.

Règlements 4 Chronométrage / Prolongation / Temps d'arrêt
5 Temps d'arrêt
5.1 Chaque équipe profite de 2 temps d'arrêt de 60 secondes par demie. Ces temps d'arrêt ne peuvent être transférés à la deuxième demie ou en prolongation.
Amendement :
Avertissement des deux minutes
Lors de l'arrêt du jeu, alors qu'il reste deux minutes (ou moins) à la demie ou au match, l'officiel arrêtera le temps et allouera un temps d'arrêt d'une durée de 30 secondes aux équipes. Le chronomètre repartira à la prochain remise en jeu.