

**SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.**

**RSEQ**®

**OUTAOUAIS**

# **RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE ULTIMATE FRISBEE 2026**

**En rouge : modifications**

**31 mars 2026**

## Table des matières

<b>Article 1</b>	<b>Catégories d'âges</b>	<b>3</b>
<b>Article 2</b>	<b>Composition d'une équipe</b>	<b>3</b>
<b>Article 3</b>	<b>Inscription des joueurs</b>	<b>3</b>
<b>Article 4</b>	<b>Ajouts de joueurs (nouveaux joueurs)</b>	<b>4</b>
<b>Article 5</b>	<b>Saison régulière</b>	<b>4</b>
<b>Article 6</b>	<b>Équipement</b>	<b>4</b>
<b>Article 7</b>	<b>Terrain</b>	<b>4</b>
<b>Article 8</b>	<b>Durée des parties</b>	<b>4</b>
<b>Article 9</b>	<b>Temps mort</b>	<b>5</b>
<b>Article 10</b>	<b>Compte</b>	<b>5</b>
<b>Article 11</b>	<b>Défensive</b>	<b>5</b>
<b>Article 12</b>	<b>Appel des fautes</b>	<b>5</b>
<b>Article 13</b>	<b>Éthique sportive</b>	<b>5</b>
<b>Article 14</b>	<b>Classement des équipes</b>	<b>6</b>
<b>Article 15</b>	<b>Costumes</b>	<b>6</b>
<b>Article 16</b>	<b>Championnat régional</b>	<b>7</b>
<b>Article 17</b>	<b>Annulation de parties</b>	<b>7</b>
<b>Article 18</b>	<b>Récompenses</b>	<b>7</b>
<b>Article 19</b>	<b>Règlements</b>	<b>8</b>

## DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE IMPORTANT À LIRE: RÉGLEMENTATION ADMINISTRATIVE 2025-2026

### ARTICLE 1. CATÉGORIES D'ÂGE

1.1 Les catégories d'âges sont celles décrétées par le RSEQ provincial pour l'année en cours.

- Benjamin : 1<sup>er</sup> octobre 2011 au 30 septembre 2013
- Cadet : 1<sup>er</sup> octobre 2009 au 30 septembre 2011
- Juvénile : 1<sup>er</sup> juillet 2007 au 30 septembre 2009

1.1.1 Cependant, au niveau régional (D3 et D4), les étudiants-athlètes qui sont nés entre le 1<sup>er</sup> juillet 2006 et le 30 juin 2007 seront admis à titre de J7 si les conditions suivantes sont respectées :

- Être en voie d'obtenir un D.E.S.
- Fréquenter l'établissement scolaire au secteur jeunesse de son équipe pour l'année entière.

1.1.2 Ces joueurs J7 seront éligibles pour la saison régulière et le championnat régional, mais ils ne pourront pas participer au championnat provincial.

### ARTICLE 2. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

2.1 Les équipes mixtes de chaque catégorie de chacune des écoles devront être composées d'un minimum de dix (10) joueurs et d'un maximum de joueurs illimités.

2.2 En début de match, si l'équipe n'a pas cinq (5) joueurs sur place, la partie sera perdue par forfait.

2.3 L'ultimate frisbee se jouera à 5 vs 5 avec un minimum 1 fille sur le terrain en tout temps, et ce, pour toutes les catégories.

2.4 Le format quatre (4) garçons et une (1) fille est privilégié. Toutefois, une équipe peut incorporer plus d'une fille sur le jeu sans que l'équipe adverse n'ait à égaliser le compte. Si une équipe ne compte aucune fille, celle-ci devra jouer avec quatre (4) garçons seulement, à moins que les 2 entraîneurs s'entendent en début de match et décide de jouer tout de même avec un nombre égal de joueurs de chaque côté.

### ARTICLE 3. INSCRIPTION DES JOUEURS

3.1 Référez-vous à l'article 16 ADMISSIBILITÉ DES JOUEURS de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

3.2 Le surclassement est permis selon l'article 7 de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais.

## ARTICLE 4. AJOUTS DE JOUEURS (NOUVEAUX JOUEURS)

- 4.1 Date limite: Le **14 mai 2026**. Les articles 2, 6, 7 et 16 de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais s'appliquent.

## ARTICLE 5. SAISON RÉGULIÈRE

- 5.1 *Référez-vous à l'article 11-FORMATION DES LIGUES RÉGIONALES de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.*
- 5.2 *Référez-vous à l'article 15-CHANGEMENTS AU CALENDRIER de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités*
- L'horaire doit assurer à chaque équipe un minimum de six (6) parties qui se joueront sur semaine, sous forme de mini-tournoi où chaque équipe disputera 2 parties dans la soirée.

## ARTICLE 6. ÉQUIPEMENT

- 6.1 Disque blanc obligatoire.
- 6.2 Les souliers à crampons doivent posséder des crampons ronds. À défaut d'être ronds, ils ne doivent pas être dangereux, c'est-à-dire pointus ou tranchants. Les souliers de style baseball sont défendus. Les crampons ne peuvent être en métal.

## ARTICLE 7 TERRAIN

- 7.1 Les parties seront jouées sur des terrains de 27,5 m de large (30 verges) par 41 m de long (45 verges) avec une zone de but de 9 m de profond (10 verges).
- 7.2 La responsabilité de trouver et d'aménager le terrain de jeu revient à l'équipe receveuse.

## ARTICLE 8. DURÉE DES PARTIES

- 8.1 La durée des rencontres est de 55 minutes avec une mi-temps de 5 minutes. Lorsqu'une équipe atteint 8 points, ou lorsque le chronomètre est rendu à 30 minutes ou près de 30 minutes, les entraîneurs siffleront un arrêt de 5 minutes lorsque le point qui est en train de se jouer sera terminé. Les 50 minutes de temps réglementaire seront complétées à la 2<sup>e</sup> demie selon le temps écoulé pour la 1<sup>e</sup> demie. (Ex : Si 35 minutes se sont écoulées à la 1<sup>e</sup> demie, alors la 2<sup>e</sup> demie sera seulement de 25 minutes).
- 8.2 La partie se termine lorsqu'une équipe atteint 15 points ou lorsque les 55 minutes sont écoulées. Lorsqu'on entend le sifflet la partie est terminée et on ne continue pas le point,

**sauf en cas d'égalité, on termine le point.**

- 8.3 Dans les éliminatoires uniquement, advenant une égalité dans le pointage à la fin du match, un point ultime devra être joué afin de déterminer le gagnant.

## ARTICLE 9. TEMPS MORT

- 9.1 Chaque équipe a droit à un temps mort de 70 secondes par demi. Aucun temps mort ne peut être pris à moins de cinq minutes de la fin de la partie.

## ARTICLE 10. COMPTE

- 10.1 Le compte devra être fait en utilisant un mot de 2 syllabes et un chiffre. Par exemple: « bateau 1, bateau 2, etc. », ou « 1 bateau, 2 bateaux, etc. »

## ARTICLE 11. DÉFENSIVE

- 11.1 La défensive de zone est permise, sauf dans la catégorie Benjamin.
- 11.2 La défensive avec l'aide des pieds (footblock) est permise dans la catégorie cadette et juvénile. **La défensive avec l'aide des pieds (footblock) est interdite en benjamin.**

## ARTICLE 12. APPEL DES FAUTES

- 12.1 Bien que les joueurs appellent les fautes, les entraîneurs peuvent aider à la résolution du problème dans le cas d'une impasse entre les deux équipes.
- 12.2 Cependant, les entraîneurs ne peuvent se donner le rôle d'arbitre. Ils ne peuvent pas arrêter le jeu ou s'introduire dans la discussion de faute entre les athlètes. Cependant, si un joueur demande l'aide ou l'avis de l'entraîneur lors de la résolution de conflits, l'entraîneur peut parler et faire profiter les joueurs de son expertise et de sa connaissance de la réglementation.

## ARTICLE 13. ÉTHIQUE SPORTIVE

- 13.1 Après chaque tournoi, les équipes doivent remettre au RSEQ Outaouais leur feuille de pointage de l'esprit sportif, sans quoi ils se verront attribuer 0 point, tandis que tous les adversaires de la journée recevront **4 points**.

**13.2** Adoption du système d'esprit du jeu de la Fédération québécoise d'ultimate.

**Le système est de 0 à 4, 2 étant une bonne note. Ce système permet une notation positive plutôt que seulement une notation négative (système actuel).**

**La discussion entre les deux équipes (entraîneurs esprit du jeu) devrait être encouragée plutôt que de donner la note par surprise.**

**La justification devra être inscrite sur la feuille de match. La demande sera analysée par le RSEQ Outaouais. Si une équipe désire enlever des points d'éthiques à son adversaire, une justification devra être inscrit sur la feuille de match. Le RSEQ se donne le droit de valider la justification. La décision sera finale et sans appel.**

## ARTICLE 14. CLASSEMENT DES ÉQUIPES

<b>14.1</b>	Partie gagnée	=	5 points
	Partie nulle	=	3 points
	Partie perdue	=	0 points
	Partie forfait	=	0 point et l'équipe perd 0 à 13

**14.2** Si l'égalité persiste entre deux ou plusieurs équipes :

- 14.2.1** Points d'éthique – Tous les matchs
- 14.2.2** Qui a défait qui;
- 14.2.3** Équipe ayant la meilleure fiche défensive entre les équipes à égalité;
- 14.2.4** Équipe ayant la meilleure fiche offensive entre les équipes à égalité;
- 14.2.5** Équipe ayant la meilleure fiche défensive au classement général;
- 14.2.6** Équipe ayant la meilleure fiche offensive au classement général;
- 14.2.7** Différentiel des points pour et des points contre au classement général.

## ARTICLE 15. UNIFORME

- 15.1** Les joueurs devront porter un uniforme approprié et uniforme conformément à la politique des couleurs des institutions.
- 15.2** Dans le cas où les deux équipes avaient des couleurs similaires, l'équipe hôte devra fournir des dossards à l'équipe visiteuse.

## ARTICLE 16. CHAMPIONNAT RÉGIONAL

- 16.1** Les parties des éliminatoires se dérouleront au site de l'équipe étant classée la plus haute à moins que le RSEQ Outaouais en décide autrement.
- 16.2** Les finales seront disputées à un endroit neutre prédéterminé par le RSEQ Outaouais. À défaut d'avoir un lieu neutre, le RSEQ Outaouais prendra la décision finale.
- 16.3** Le nombre d'équipes participant à la ligue dans une division donnée a une incidence directe sur le nombre d'équipes admis au championnat régional.

\*\* L'article 16 reste à confirmer avec la CDA.

## ARTICLE 17. ANNULATION DE PARTIES

- 17.1** Le coordonnateur du RSEQ est la seule personne dûment mandatée pour annuler des parties lors de la journée de compétition.
- 17.2** Les seules raisons valables sont la température: orage ou tempête violente.
- 17.3** Au cours d'une partie, si un orage ou tempête violente fait son apparition, les dispositions suivantes seront prises:
- 17.3.1** Avant la demie: La partie sera reprise au complet.
- 17.3.2** Après la demie: La partie sera terminée avec le résultat lors de l'arrêt.

## ARTICLE 18. RÉCOMPENSES

- 18.1** Une bannière permanente est remise à l'équipe qui remportera le championnat régional, et ce, pour chacune des catégories dans les divisions 3 et 4.
- 18.2** Si dans une catégorie, il y a 2 divisions en début de saison : D3 et D4
- Il y aura 1 bannière de champions régionaux remises aux gagnants de chaque division (D3 et D4); Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront également remises dans la catégorie D3, **tandis que seules des médailles d'or et d'argent seront remises en D4.**
  - Si nous devons séparer une ou les 2 divisions en 2 sections (ex. : Juv. D3 niveau 1 et Juv. D3 niveau 2) pour le championnat régional, alors il n'y aura qu'une seule bannière de champions régionaux remise aux gagnants du niveau 1. Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront aussi remises aux gagnants du niveau 1. Aucune récompense ne sera remise dans les niveaux 2.

**18.2 Si dans une catégorie, il n'y a qu'une seule division en début de saison (D3) et que nous devons séparer cette division en 2 sections pour le championnat régional :**

- La section 1 avec les équipes les plus haut classées sera la D3 et il y aura alors 1 bannière de champions régionaux remise aux gagnants de la finale. Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront aussi remises aux joueurs.
- La section 2 avec les équipes les moins haut classées deviendra la D4, et il y aura alors 1 bannière de champions régionaux remise aux gagnants de la finale. **Seules des médailles d'or et d'argent seront remises en D4.**

**ARTICLE 19. RÈGLEMENTS**

**19.1 Les règlements officiels sont ceux de l'édition 2024-2025 de USA Ultimate, adopté par Ultimate Canada et la Fédération québécoise d'ultimate**

**19.2** Les règlements spécifiques ont préséance sur les règlements officiels.

**19.3** Les règlements administratifs du RSEQ Outaouais se doivent d'être respectés.