

Réglementation spécifique

Football

Benjamin/Atome à 9



Modifié 16 juin 2026

IRSEQ[®]
OUTAOUAIS

Table des matières

Article 1. Préambule	3
Article 2. Définitions applicables – catégories atomes et benjamins	3
Article 3. Composition d'une équipe	4
Article 4. Catégories de joueurs selon leur poids	5
Article 5. Déclaration des poids – début de saison	6
Article 6. Terrain (dimension)	7
Article 7. Durée des parties	8
Article 8. Pointage	8
Article 9. Jeux défensifs:	8
Article 10. Puntition	8
Article 11. Temps d'arrêt	9
Article 12. Prolongation	9
Article 13. Dispositions particulières	9
Article 14. Équipement	10
Article 15. Unités spéciales	10
Article 16. Défensive – pression/blitz	11
Article 17. Arbitrage	12
Article 18. Récompense	12
Article 19. Règlements	12

Article 1. Préambule

Le présent règlement a pour objectif de favoriser un environnement de jeu **sécuritaire, inclusif et axé sur le développement** des jeunes athlètes.

Il vise à :

- Permettre à **un maximum de joueurs** d'obtenir du **temps de jeu significatif**;
- Créer un contexte favorable à la **découverte de multiples positions et responsabilités**, dans le but de faciliter une **transition progressive vers le football à 12 contre 12**;
- Assurer la **sécurité physique** de tous les participants, tout en évitant de créer un **goulot de participation** pour les joueurs au gabarit plus imposant, sans pour autant freiner leur développement.

Ce cadre réglementaire est donc conçu pour répondre aux **réalités du terrain**, tout en **respectant les objectifs pédagogiques, athlétiques et humains** du football jeunesse.

Article 2. Définitions applicables – catégories atomes et benjamins

Porteur de ballon

Pour l'application de la règle de **limite de poids**, sont considérés comme porteurs de ballon :

- Le **quart-arrière**
- Les **demi-offensifs / porteurs de ballon**
- Les **receveurs**

Ces positions doivent être occupées par des joueurs de **moins de 125 livres** pour être éligibles à porter ou recevoir le ballon.

Receveur éligible

- Tout joueur offensif de **moins de 125 livres**, autre que les joueurs de ligne offensive.
- Les receveurs éligibles peuvent capter des passes ou agir comme porteurs de ballon sur des jeux conçus.

Les receveurs éligibles doivent **signaler leur statut aux officiels**, surtout lorsqu'ils s'alignent en élargissant la boîte offensive.

Ligne offensive

- Composée **obligatoirement de trois (3) joueurs**, incluant le joueur qui effectue la **remise (snap)** au quart-arrière.
- Ces joueurs :
 - Ne peuvent **pas recevoir de passes**
 - Ne peuvent **pas agir comme porteurs de ballon**
 - Peuvent être de **n'importe quel poids**, en respect des règles de position

Formation offensive minimale

- Il doit y avoir un **minimum de cinq (5) joueurs sur la ligne d'engagement** :
 - **3 joueurs de ligne offensive**
 - **2 receveurs éligibles** (de chaque côté ou sur un seul côté)

Les receveurs éligibles doivent **indiquer leur intention de se déclarer comme tels** aux arbitres, notamment s'ils s'alignent à l'extrémité de la ligne offensive (élargissant ainsi la boîte offensive).

Boîte offensive

- Zone formée par les **3 joueurs de ligne offensive**
- Peut inclure jusqu'à **2 receveurs éligibles** alignés à l'extrémité de la ligne, ce qui porte la boîte offensive à un **maximum de 5 joueurs**

La boîte offensive détermine les zones de pression légale pour la défensive.

Article 3. Composition d'une équipe

- Chaque équipe doit avoir un **alignement d'un minimum de 12 joueurs** pour participer à un match.
- Le nombre maximal de joueurs inscrits sur l'alignement est fixé à **40 joueurs**.

Forfait

- Une équipe est déclarée **forfaitaire** si elle :

- N'est pas en mesure d'aligner **le minimum de 12 joueurs** à l'heure prévue du début de la partie;
- N'est pas en mesure de présenter le **nombre minimum d'entraîneurs requis** (1 entraîneur certifié minimum).

Ce règlement vise à assurer un déroulement sécuritaire et équitable des parties, tout en respectant les exigences minimales d'encadrement.

Article 4. Catégories de joueurs selon leur poids

Moins de 125 livres

- Peuvent jouer à **toutes les positions offensives**, incluant :
 - Quart-arrière
 - Porteur de ballon
 - Receveur
- Peuvent jouer à **n'importe quelle position défensive**
- **Éligibles comme porteurs de ballon**

125 à moins de 150 livres

- Peuvent jouer :
 - **Sur la ligne offensive**
 - **À toutes les positions défensives**
- **Peuvent agir comme quart-arrière**, mais :
 - Ils **n'ont pas le droit de franchir la ligne d'engagement avec le ballon**
 - Autrement dit, ils peuvent **lancer**, mais **pas courir avec le ballon**

150 livres et plus

- Doivent obligatoirement jouer **sur la ligne offensive ou défensive**
- Ne peuvent pas :
 - Être porteur de ballon
 - Être receveur
 - Jouer quart-arrière

Nombre de joueurs par catégorie

- Le **nombre de joueurs dépassant les 125 livres** sur l'alignement d'une équipe est **illimité**
- Toutefois, leur **rôle est restreint** selon les règles ci-dessus

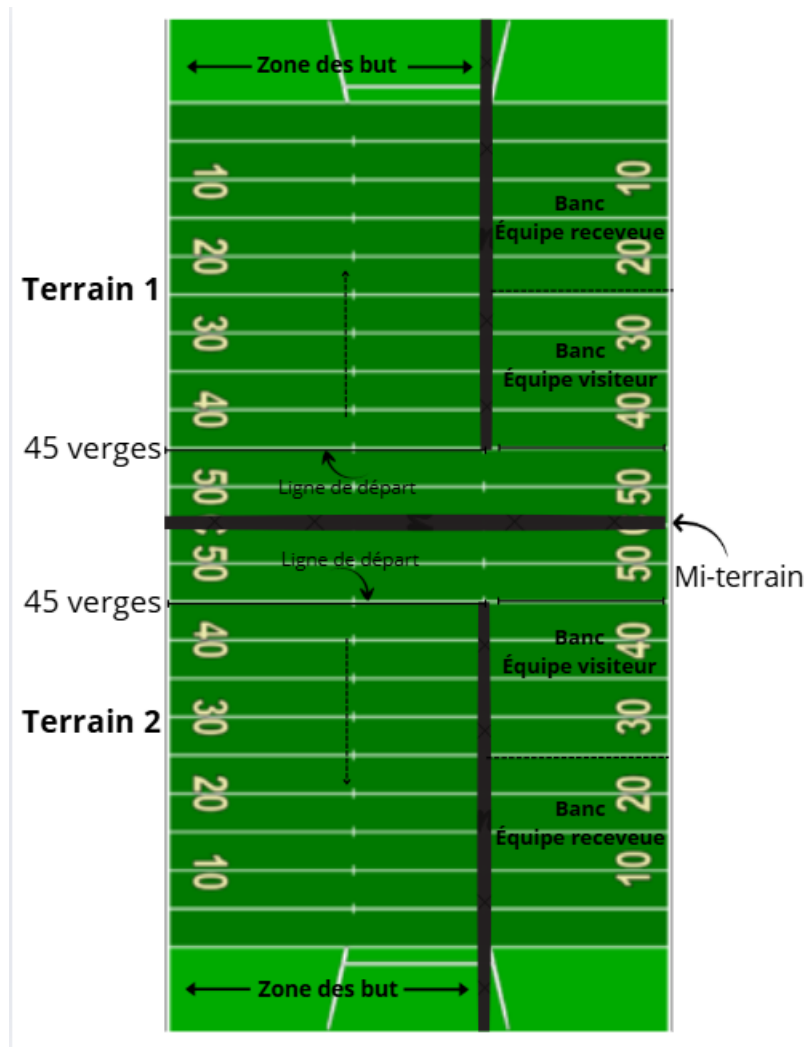
Condition de participation

- **Chaque équipe doit aligner un minimum de 4 joueurs de moins de 125 livres** éligibles à jouer comme porteurs ou receveurs.
- Si une équipe ne respecte pas cette condition minimale :
 - Elle devra **déclarer forfait**

Article 5. Déclaration des poids – début de saison

- Chaque équipe doit soumettre une **liste officielle** des joueurs avec leur **poids respectif** au **RSEQ avant le début de la saison**.
- Cette liste :
 - Doit inclure **le nom complet, le numéro de joueur, et le poids exact** de chaque athlète.
 - Sera **transmise au RSEQ** pour approbation et référence.
- **Confidentialité :**
 - Les informations contenues dans cette liste **seront partagées uniquement avec l'entraîneur-chef de chaque équipe** participante.
 - Aucune diffusion publique des poids des athlètes ne sera autorisée.

Article 6. Terrain (dimension)



- **Dimensions du terrain** : 45 verges de longueur et 45 verges de largeur (donc carré).
- Le ballon est placé à la ligne de 45 verges du milieu du terrain vers la zone des buts. (Côté offensif).
- Donc l'équipe offensive a tout le terrain à parcourir pour atteindre la zone des buts.
- Couper le terrain au 2e marque de hachage (hash marks) :
- Donc ici, le ballon est placé au centre du terrain.
- L'équipe offensive a 4 essais pour franchir un premier essai (10 verges) :
- Si elle échoue, elle revient à la ligne de 45 verges et recommence.

Article 7. Durée des parties

- Deux demies de 20 minutes chacune (temps continu — le chrono ne s'arrête pas).
- 5 minutes de pause entre les deux demies.

Répartition du temps

- Chaque équipe passe :
 - 20 minutes en offensive
 - 20 minutes en défensive

Article 8. Pointage

- Un touché = 7 points

Article 9. Jeux défensifs:

Gestion des revirements

- Lorsqu'un joueur défensif effectue une **interception** ou une **récupération d'un ballon échappé** :
 - Le jeu est immédiatement **arrêté à l'endroit du revirement**.
 - L'équipe offensive obtient une **nouvelle séquence offensive**.
 - Cette séquence débute à **sa propre ligne de 45 verges**, peu importe l'endroit où l'interception ou la récupération a été effectuée.

Article 10. Punition

Pénalité standard : recul de 5 verges

- Une équipe sera pénalisée de **5 verges** pour toute infraction aux règles suivantes :

Exemples de fautes entraînant une pénalité :

- **Procédure illégale** (ex. : mauvais alignement, mouvement illégal avant la remise du ballon)
- **Hors-jeu**
- **Contact ou obstruction sur un receveur**
- **Bloc par derrière**

- Toute autre infraction jugée contraire à l'esprit du jeu ou à la sécurité des joueurs

Pénalité pour contact excessif

Définition :

- Un **contact excessif** est toute action où un joueur utilise **une force délibérée et dangereuse** envers un adversaire, en particulier le porteur du ballon.

Critères d'un contact excessif :

- Mettre **volontairement le porteur du ballon au sol avec force**
- **Initiation de contact avec le casque**
- **Sauter / plonger / se lancer dans un joueur**, en quittant ses pieds
- **Remarque** : L'intention ET l'intensité du contact seront prises en compte par les arbitres.

Expulsion pour comportement dangereux

- Un joueur sera **expulsé** du match s'il reçoit :
- **2 pénalités pour contact excessif** au cours du même match.
- Les arbitres tiendront une **liste des joueurs fautifs** pour assurer un suivi juste et cohérent.

Article 11. Temps d'arrêt

- Aucun temps d'arrêt

Article 12. Prolongation

- Aucune période de prolongation ne sera jouée.

Article 13. Dispositions particulières

Équipe hôte du jamboree

- L'équipe qui reçoit le jamboree est considérée comme l'**équipe hôte**.

Responsabilités de l'équipe hôte :

➤ **Transmission des documents**

L'équipe hôte est responsable de transmettre tous les **documents liés aux parties prévues à l'horaire** se déroulant sur son terrain.

- Exemples : feuille de match, horaire officiel, règlements spécifiques, etc.

Article 14. Équipement

Ballon

Atome	Junior ou Youth / Wilson TDY
Benjamin	TDY (7)

- Chaque équipe doit fournir son propre ballon pour ses séquences offensives.
- Le ballon doit respecter les normes de taille. (Voir tableau)

Responsabilité de l'équipe hôte

- L'**équipe hôte** doit s'assurer de la présence et de la mise en place de **tout l'équipement nécessaire** pour accueillir les équipes participantes au jamboree.

Équipement requis :

- **Cônes** pour le **lignage du terrain**
- **Protège-poteaux** pour assurer la sécurité autour des buts
- Chaînes ou marqueurs de distance (**First down sticks**)
- **Table pour marqueurs officiels** (chrono, feuille de match, etc.)

L'équipement doit être installé **avant le début des matchs** et en bon état de fonctionnement pour assurer le bon déroulement des activités.

Article 15. Unités spéciales

Aucune exécution de bottés pendant le match

- Pour simplifier le déroulement du jeu et assurer la sécurité des participants, **aucun botté** ne sera effectué par les joueurs, quelle que soit la situation de jeu.

Cela inclut :

- **Botté d'envoi**
- **Botté de placement**

- **Botté de dégagement**
- **Botté de converti après un touché**

Mise en jeu après un point :

- Après un touché, la séquence suivante débutera à la ligne de 45 verges.

Article 16. Défensive – pression/blitz

	Atome / Benjamin à 9
Pression (Blitz)	AUCUN BLITZ

Alignement de la ligne défensive

- La défensive peut aligner un **maximum de 3 joueurs sur la ligne défensive**.
- **Exception** : Si l'offensive aligne **5 joueurs dans la boîte offensive**, la défensive est autorisée à aligner **jusqu'à 4 joueurs** sur la ligne.

Blitz interdit

- **Aucun blitz n'est permis**, peu importe la situation de jeu.
- Cela inclut toute forme de blitz de la part :
 - Des secondeurs intérieurs ou extérieurs
 - Du demi défensif ou du maraudeur
 - Y compris le « **contain blitz** » où les secondeurs extérieurs tenteraient de pénétrer en contournant les bloqueurs

Définition

La **pression** est une action défensive visant à **rejoindre le quart-arrière** dans le but de l'empêcher d'effectuer une passe ou une remise à un porteur de ballon.

Conditions permises pour exercer une pression :

Seuls les joueurs défensifs respectant **toutes les conditions suivantes** sont autorisés à exercer une pression :

- Être **alignés directement face à face** ou **épaule à épaule** avec un joueur de la **boîte offensive**;

Un **blitz** est une action défensive visant à mettre de la pression sur le quart-arrière, **effectuée par un ou plusieurs joueurs défensifs** :

- **Alignés en retrait de la ligne de mêlée** (ex. : secondeurs, demis défensifs, maraudeurs),
et/ou
- **Positionnés à l'extérieur de la boîte offensive**, c'est-à-dire :
 - En dehors des joueurs de ligne offensive,
 - Ou alignés **directement à côté** du dernier joueur de ligne offensive (souvent près d'un receveur éloigné), ce qui **élargit artificiellement la boîte offensive**.

Aucune forme de blitz n'est autorisée, que ce soit :

- Par un joueur en retrait,
- Par un joueur venant de l'extérieur,
- Ou par une combinaison des deux.
- Toute violation de cette règle entraînera une **pénalité de 5 verges**, et pourrait être accompagnée d'un **avertissement disciplinaire** si jugée intentionnelle ou dangereuse.

Article 17. Arbitrage

Benjamin/ Atome à 9	3 arbitres (par demi-terrain)
Benjamin/ Atome à 6	2 arbitres (par terrain)

Article 18. Récompense

- Aucune récompense

Article 19. Règlements

- Les règlements officiels de football sont ceux de Football Québec.
- Les règlements spécifiques du RSEQ Outaouais et du RSEQ provincial ont préséance sur les règlements officiels.
- Les règlements administratifs du RSEQ Outaouais se doivent d'être respectés.