Règlements et politiques
Hockey-balle 4x4 Mixte
Septembre 2026

Certains règlements sont spécifiques aux ligues de Sports Momentum (SM). Nous vous invitons donc à prendre connaissance des règlements ci-dessous avant le début de votre saison et vous y référer si nécessaire. L'usage d'un bâton à la palette de bois, de plastique ou de composite est permis. Sports Momentum fournit une balle orange de D-Gel.

1. ÉQUIPE INCOMPLÈTE ET RÉSERVISTES

1.1 Une équipe qui n'est pas présente au bout de dix (10) minutes après le début prévu de la partie la perd par défaut, peu importe la raison de l'absence ou du retard.

1.2 Dans le cas où une équipe refuse de se présenter à une partie, celle-ci sera sanctionnée par Sports Momentum. Si toutefois, l'équipe récidive ou s'absente sans en avoir avisé Sports Momentum, elle peut se voir expulsée de la ligue et ce, **sans remboursement**.

1.3 Une équipe doit avoir **au moins quatre joueurs autre que le gardien** sur le terrain pour pouvoir débuter la partie, sinon elle est déclarée incomplète et perd par défaut. Une équipe ayant moins de quatre joueurs présents, autre que le gardien, peut décider d'affronter l'équipe adverse à 3 contre 4 ou décider d'équilibrer les équipes, mais **elle perdra par défaut peu importe la décision**.

1.4 Nos ligues sont composées d'équipe mixte. **Il doit y avoir un minimum d'une fille par équipe sur le terrain en tout temps.** Dans le cas où certaines équipes sont entièrement masculines, dû à un nombre insuffisant d'inscriptions de femmes, les équipes mixtes affrontent les équipes masculines à 4 contre 3. Si deux équipes masculines s'affrontent, elles le font à 4 contre 4. Le gardien n'est pas comptabilisé parmi les 4 joueurs. Donc, si une femme est gardien, l'équipe devra avoir une femme sur le jeu ou bien jouer à quatre joueurs. Lorsqu'une femme prend une punition et qu'il n'y a pas d'autre femme dans l'équipe, un gars va la remplacer au banc des punitions pour qu'elle puisse rester sur le jeu. L'équipe jouera alors avec 2 hommes et une femme.

1.5 Il est de la responsabilité des joueurs de **s'échanger leurs coordonnées personnelles** (courriel ET numéro de téléphone) au début de la saison. Si un joueur pense être absent, il est de sa responsabilité d'en aviser son capitaine.

1.6 Si vous n'avez qu'un gardien au sein de votre équipe et que celui-ci pense être absent pour une partie, c'est votre responsabilité de lui trouver un remplaçant. **Sports Momentum a parfois une liste de gardiens réservistes.**

1.7 Les réservistes doivent débourser un montant de **15$ (taxes incluses)** pour pouvoir jouer. Ce montant doit être payé **avant la partie** à la Direction de Sports Momentum. Vous pouvez effectuer le paiement par **virement Interac** (info@sportsmomentum.com).

1.8 Le réserviste doit présenter **sa preuve de paiement** à l'arbitre, sans quoi celui-ci ne sera pas autorisé à jouer et ce, même s'il a payé.

1.9 **Aucun réserviste surprise ne sera autorisé à jouer**. La direction de Sports Momentum doit toujours être au courant lors de remplacements. Seules les équipes ayant payé un tarif d'équipe peuvent apporter des réservistes sans frais. **L'équipe doit s'assurer que les remplaçants jouent et comprennent les règlements de la ligue.**

1.10 Les remplacements par un joueur déjà inscrit à cette ligue sont permis et sans frais supplémentaires. **Il a été convenu que le remplacement par des joueurs de d'autres équipes de la ligue ne pourra se faire que pour combler un manque de joueur jusqu'à concurrence de 4 gars (excluant les filles et le gardien). De plus, un joueur d'une même division peut venir en tant que réserviste. Par contre, le capitaine doit obtenir l'approbation de l'équipe adverse.**

1.11 Les remplacements de gardiens pour 3 matchs ou moins sont sans frais.

1.12 En séries éliminatoires, les 4 réservistes inscrits sur l'alignement de l'équipe pourront jouer même s'ils n'ont pas joué les 3 matchs minimum durant la saison régulière. Pour les autres et les substituts, ils devront avoir joué au moins 3 matchs durant la saison régulière pour participer aux séries éliminatoires. Un gardien régulier, qui ne peut être présent pour son équipe, peut être remplacé par un autre gardien de la ligue de Sports Momentum. Dans l'éventualité que Sports Momentum n'est pas en mesure de trouver un gardien de la ligue pouvant remplacer le gardien absent de l'équipe en séries éliminatoires, Sports Momentum autorisera qu'un autre gardien puisse remplacer. Il faudra nécessairement que Sports Momentum soit au courant et approuve la présence d'un gardien externe pour un match des séries. **À noter, ce règlement concernant les gardiens ne s'applique pas en saison régulière. Ce règlement ne s'applique pas aux filles**.

2. DÉROULEMENT DU JEU

2.1 Une partie a une durée de **50 minutes** et doit se terminer à l'heure, et ce même si elle a commencé en retard, quel que soit la raison. Cinq (5) minutes de réchauffement maximum sont données aux équipes au début de la partie, puis suit deux périodes minutées de 25 minutes. Deux (2) minutes maximum entre les périodes seront allouées aux deux équipes. **Soyez prêt à commencer à l'heure, l'arbitre démarrera le chronomètre 4 minutes après l'heure. Trois (3) minutes seront réservées à la fin pour les tirs de pénalités s'il y a lieu.**

2.2 SM fourni une balle officielle pour les matchs. Les équipes doivent fournir leurs balles de pratique. Au début de la partie, si une équipe n'a pas de fille, les deux capitaines se rencontrent afin de décider s'ils considèrent les filles comme des joueurs masculins ou non. Si les filles sont considérées comme des joueurs masculins, ce sera un jeu 4 contre 4. Sinon, ce sera un jeu 3 contre 4 (s'il y a une équipe masculine). Si un des deux capitaines n'est pas d'accord, la règle du 3 contre 4 s'applique.

2.3 Chaque période commence par une mise au jeu au centre du terrain.

2.4 Dès qu'une équipe perd par 10 buts (exemple 11 à 1) elle a le choix de poursuivre le match tel quel ou bien de reconnaître la victoire à l'autre équipe et de poursuivre le match en équilibrant les équipes. Cette discussion doit se tenir entre les deux capitaines et l'arbitre dès que le compte atteint 10 points d'avance.

2.5 En saison régulière, les parties nulles sont possibles. **En cas d'égalité, 3 tirs maximum par équipe seront autorisés par alternance gars-fille-gars. Si le pointage reste égal, la partie reste nulle.**

En séries éliminatoires, dans le cas d'une partie nulle, le résultat sera décidé par des tirs de barrage ou une prolongation mais seulement si le temps le permet. Les tirs de barrage doivent être effectués par trois joueurs soit un homme, puis une femme, en alternance. Si l'égalité persiste avec les trois premiers joueurs, les tirs de pénalité continuent à raison d'un joueur pas équipe (femme, homme, en alternance) jusqu'au bris d'égalité. La première équipe qui marque lorsque l'autre ne marque pas remporte la partie.

2.6 Une partie peut être jouée sans gardien avec les buts rabaissés ou retournés, sans pénalité si ceux-ci sont absents. Si le gardien d'une seule équipe est absent, le capitaine doit désigner un joueur pour le remplacer. Si le remplacer est impossible, l'équipe jouera sans gardien avec le but rabaissé ou retourné.

2.7 Lorsqu'un joueur effectue un but (ou une passe), **il est de sa responsabilité de s'assurer que l'arbitre a bien noté son nom et ses statistiques sur la feuille de pointage**, surtout dans les premières semaines de jeu. Comme cette procédure peut prendre quelques secondes, le jeu ne recommence qu'au signal de l'arbitre. **Si le joueur néglige de se manifester à l'arbitre après une assistance, celle-ci pourrait ne pas être notée.**

3. RÈGLEMENTS

3.1 Deux (2) minutes de punitions seront données à un joueur pour obstruction, avoir retenu, avoir accroché ou avoir fait trébuché. **Quatre (4) minutes de punitions** seront données à un joueur pour assaut, rudesse, coup de coude ou de genou selon la gravité du geste. L'arbitre signalera immédiatement lorsqu'elle est commise (pas de punition à retardement). Le temps de punition est chronométré par l'arbitre et **le joueur ne peut revenir sur le jeu seulement lorsque ses deux minutes sont écoulées, à moins qu'un but soit compté par l'équipe adverse.** Pendant la punition, l'équipe du joueur fautif joue à un joueur de moins sur le terrain. Suite à une punition, **l'équipe en avantage numérique reprend la balle à l'intérieur de la zone de l'équipe fautive**, ***à 2 pieds de la ligne du centre***

3.2 Pas d'obstruction envers le gardien. Un joueur qui pousse, donne des coups ou fonce dans le gardien, que ce soit intentionnel ou non, aura une pénalité de 2 minutes. Les joueurs doivent respecter l'espace du gardien qui est de 1 mètre en demi-lune du filet.

3.3 Si la balle est prise trop longtemps (jugement de l'arbitre) entre deux joueurs ou derrière une obstruction, une mise-au-jeu est effectuée dans la même zone.

3.4 Un point compte seulement si la balle a été tirée après avoir dépassé la ligne du centre. Les buts seront refusés lorsqu'ils seront tirés (début du tir) avant la ligne rouge, s'ils n'ont pas dévié sur un joueur. Si la balle dévie seulement sur le gardien, le but ne sera pas bon.

3.5 La balle est donnée à l'équipe défensive si celle-ci reste prise dans le filet du but. L'arbitre donnera un temps de **3 secondes** pour sortir la balle prise dans le filet. Après ce délai, l'arrêt de jeu sera appelé.

3.6 **Après un but, le jeu reprendra avec une mise au jeu au centre de la surface de jeu**. Après une immobilisation de la balle par le gardien, l'équipe qui a immobilisé la balle reprend possession de la balle derrière son gardien. **Le jeu reprend**

seulement au signal de l'arbitre. Après un arrêt de jeu **: À partir du sifflet de l'arbitre, le joueur aura** 3 secondes **pour toucher à la balle. Dès qu'il touchera à la balle (avant ou après 3 secondes) l'attaquant adverse pourra jouer la balle.**

3.7 Le jeu au sol est permis. Celui-ci sert à bloquer des tirs seulement. Les glissades pour faire trébucher un joueur adverse seront punies par l'arbitre.

3.8 Aucun lancer-frappés, sinon la balle change de possession. Lors d'un tir, le bâton ne peut dépasser la **hauteur des genoux. Attention également à la hauteur du bâton en finissant votre tir. Chaque joueur est responsable de son bâton.**

3.9 Aucun bâton élevé. Le bâton doit rester en tout temps sous la hauteur des hanches. Si la balle est touchée au-dessus des hanches, l'arbitre sifflera et donnera la balle à l'autre équipe. Il est interdit de dépasser les épaules avec la palette du bâton, même si la balle n'est pas touchée. L'arbitre sifflera et donnera la balle à l'autre équipe. À la discrétion de l'arbitre si celui-ci juge qu'un bâton au-dessus des épaules aurait pu blesser quelqu'un, **une punition de 2 minutes pour tout bâton élevé pourra être décernée. Attention également à la hauteur du bâton en finissant votre tir. Chaque joueur est responsable de son bâton.**

3.10 Soulever le bâton de l'adversaire afin de prendre possession de la balle est permis, tant qu'il soit effectué avec un minimum de force.

3.11 Lorsqu'il reste 2 minutes et moins à la fin du match, le gardien de but peut être retiré afin d'ajouter un attaquant.

3.12 **Le gardien de but n'a pas le droit de « geler la balle » dans la partie arrière de son but ou à une distance d'un corps de son but (il devra garder un pied dans le cercle du gardien)**.

3.13 Les ligues de hockey cosom de Sports Momentum sont mixtes. Les filles sont les bienvenues et ont leur place. **L'arbitre sera plus sévère envers la robustesse contre celle-ci.** À noter que cela ne donne pas aux filles le droit de jouer robuste.

4. CHANDAILS, ÉQUIPEMENT ET PROTECTION

4.1 Les capitaines sont responsables d'apporter une trousse de premiers soins et de la glace.

4.2 Pour les joueurs, le port **d'un casque avec une grille ou une visière, des jambières** et **des gants** est obligatoire.

Jambières : vous devez porter une jambière couvrant du genou à la cheville. Les protèges tibias de soccer ne sont plus acceptés.

Gants : les gants de cosom, de hockey sur glace et de la crosse sont acceptés.

Dans le but de contrer les blessures, le port de lunettes protectrices seulement n'est plus accepté. **Le port du casque avec une grille ou une visière est obligatoire.**

Sports Momentum ne sera responsable d'aucunes blessures. Si un joueur joue et n'est pas protégé, il ne pourra pas jouer.

4.3 **Les gardiens de buts doivent obligatoirement porter un masque.** Si cette règle n'est pas respectée, le gardien ne pourra pas jouer. Chaque gardien doit apporter son équipement.

4.4 Soyez attentifs aux indications par rapport à l'équipement selon le gymnase dans lequel vous jouez. **Le ruban adhésif sous la palette est interdit**. Les bâtons doivent également être en bon état et sécuritaires pour les autres joueurs. Si un joueur ne respecte pas ces règlements, l'arbitre peut l'empêcher de jouer

4.5 Chaque joueur est responsable d'apporter son équipement. Il n'est pas de la responsabilité de Sports Momentum de fournir de l'équipement de protection ou des bâtons en cas d'oubli.

4.6 Chaque joueur devra porter un chandail de couleur de préférence avec un numéro. Si une équipe a la même couleur qu'une autre, l'équipe avec la couleur prioritaire garde son chandail et l'autre portera les dossards avec numéro de Sports Momentum.

5. POINTS FRANC-JEU ET PUNITIONS

5.1 Le système de points franc-jeu est appliqué à cette ligue par l'arbitre. Chez Sports Momentum, la sécurité et le plaisir de nos joueurs sont nos plus grandes priorités. Nous avons donc établi une gradation des sanctions en cas de violence verbale ou physique afin de décourager les joueurs violents et les exclure, si nécessaire. Chaque équipe débute le match avec un point franc-jeu. **Une équipe perdra son point franc-jeu si elle a accumulé 4 punitions ou plus durant la partie (tous joueurs confondus)** ou dans les cas décrits aux points 5.2, 5.3 et 5.4.

5.2 **Violence verbale** : *menaces, insultes, intimidations, propos racistes, homophobes, sexistes ou tout autres propos jugés inappropriés par l'arbitre*

5.2.1 **1ère offense du joueur en saison** : expulsion de la partie en cours et suspension d'un match.

5.2.2 **2e offense du joueur en saison** : expulsion définitive de la ligue, sans remboursement.

5.3 **Contacts, jeu agressif et autres punitions** : *assaut, coup de coude ou de genou, rudesse, obstruction, avoir retenu, avoir accroché ou avoir fait trébuché, etc.*

5.3.1 **1ère offense du joueur** : punition de 4 minutes et avertissement à l'équipe.

5.3.2 **2e offense du joueur** : expulsion de la partie en cours, perte du point franc-jeu.

5.3.3 À la 9e minute de punition pour une même équipe, celle-ci perds automatiquement son point franc-jeu.

5.4 **Acte de violence physique** : *initier une bataille, provoquer un joueur, porter des coups ou tout autre acte jugé violent par l'arbitre sur place.*

5.4.1 **1ère offense du joueur en saison** : expulsion de la partie en cours et suspension d'un match.

5.4.2 **2e offense du joueur en saison** : expulsion définitive de la ligue, sans remboursement.

5.5 Lorsqu'un joueur est expulsé du match, il reçoit automatiquement un match de suspension pour le prochain match. Si un joueur est expulsé au dernier match de la saison, il sera suspendu pour le premier match de la saison suivante où il sera inscrit.

5.6 **Les joueurs qui s'adressent à l'arbitre de façon irrespectueuse seront sanctionnés (punition, suspension, expulsion) selon la gravité des gestes postés ou des termes employés par le comité de discipline.**

5.7 Si la tension monte et que le potentiel de blessure devient élevé, l'arbitre peut arrêter le match et parler aux deux capitaines. S'il n'obtient pas leur collaboration, l'arbitre peut arrêter le match. Selon la situation, l'arbitre pourra décider de l'issus du match entre : Une victoire pour une équipe, un match nul ou un match annulé.

5.8 La Comité de discipline et la direction de Sports Momentum se réservent le droit d'expulser ou de suspendre un joueur de la ligue, selon la gravité de l'acte commis et ce, peu importe la décision de l'arbitre le soir même.

5.9 **Toutes les expulsions et suspensions sont sans remboursement**.

5.10 **Le Comité de discipline composé de 2 joueurs des ligues de SM et du président reçoit les plaintes et les cas de discipline et décide des sanctions à appliquer**.