

ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER DE L'EST-DU-QUÉBEC

LIGUE A

RÈGLEMENTS

11 JUIN 2026



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

1. CAS NON PRÉVUS

Tous cas non prévus dans les présents règlements seront tranchés par l'organisation.

2. HORAIRE

3.1 L'organisation se réserve le droit de modifier l'horaire en tout temps;

3.2 Si une équipe refuse ou néglige de se présenter et de jouer un match originalement prévu, ou qui a été remis par l'organisation, ou refuse de jouer le match lorsque rendue sur les lieux, ou refuse de terminer le match lorsqu'il est débuté, perd automatique le match par forfait;

3.3 Si une équipe est expulsée de l'évènement ou déclare forfait avant ou en cours de tournoi, toutes ses parties seront annulées et les équipes adverses gagnent par le pointage de 3 à 0.

3. DISCIPLINE

3.1 Les entraîneurs doivent demeurer dans une zone technique (délimitée par des cônes) et les joueurs substitués doivent demeurer sur le banc de l'équipe durant la partie, sauf pour échauffement. Un seul membre du staff est autorisé à être debout.

3.2 Des sanctions seront infligées aux joueurs et dirigeants dont la conduite aura été un sujet d'incident ou de trouble avant, pendant ou après la partie.

3.3 Si un joueur et/ou un entraîneur sont expulsés d'une partie, il devra prendre place dans un endroit hors de portée de voix.

3.4 Un arbitre peut se réserver le droit de demander au staff d'une équipe d'intervenir auprès des spectateurs si leur comportement est inadéquat (avertissement sans conséquence). En cas de récidive un arbitre doit demander à ce spectateur qui démontre un comportement antisportif de quitter les lieux. Si le spectateur ne quitte pas les lieux, l'équipe (personnel adulte) à laquelle il est lié aura 5 minutes pour assurer le départ de celui-ci sinon, l'équipe perdra le match par forfait.

3.5 Quiconque est expulsé d'une partie ne pourra participer à la suivante.

3.6 Deux cartons jaunes lors d'une même partie entraînent automatiquement un carton rouge et donc une expulsion du match. Selon la nature du carton rouge direct, l'organisation se réserve le droit d'apporter des sanctions supplémentaires.

3.7 Lorsqu'un joueur totalise 4 cartons jaunes dans la saison, il sera suspendu pour la partie suivante.

4. LOI DU JEU

Toutes les parties seront jouées en accord avec les lois du jeu IFAB nonobstant de l'IFAB, des règles spécifiques de L'ARSEQ peuvent être ajoutées aux règlements.

5. POINTAGE

5.1 Si pendant la partie le pointage accuse une différence de 7 buts, la partie continue. Le pointage sur la feuille de match doit indiquer l'écart de 7 buts.

* Il est ici important de rappeler que l'équipe qui mène devrait jouer de façon conservatrice et avec des objectifs pédagogiques et respectueux pour l'adversaire;

5.2 En cas de phase finale, le match ira directement en penalty. Ainsi, il n'y aura pas de période de prolongation dans les rassemblements en formule tournoi.

6. ÉQUIPEMENT DES JOUEURS

6.1 Chaque joueur (catégories U10 et +) doit porter un numéro sur son chandail et ce numéro doit correspondre au numéro inscrit sur la feuille de match;

6.2 Chaque joueur doit obligatoirement porter des protège-tibias et ceux-ci se portent en dessous des bas (Matériel manufacturé et grandeur responsabilité du joueur);

6.3 Dans l'éventualité de couleurs similaires entre 2 équipes en présence, des dossards seront fournis par l'organisation. Le choix se fera par tirage au sort;

6.4 Nous recommandons aux entraîneurs d'avoir des dossards de couleur identique (mais différent de leur chandail de match) pour leur équipe.

6.5 Le gardien doit porter un chandail d'une couleur différente de ceux de ces coéquipiers et de l'adversaire. Si possible également de couleur différente du gardien adverse et des arbitres.

6.6 Un joueur ne doit pas utiliser d'équipement ou porter quoi que ce soit de dangereux.

6.7 Tout type de bijou (colliers, bagues, bracelets, boucles d'oreille, etc.) est interdit et doit être ôté. Recouvrir les bijoux de ruban adhésif est autorisé si et seulement si cela reste sécuritaire.

6.8 Les joueurs doivent être inspectés avant le début du match (catégories U10 et +), et les remplaçants avant d'entrer en jeu. Si un joueur porte ou utilise un objet ou un bijou non autorisé ou dangereux, l'arbitre doit ordonner au joueur :

- d'ôter l'article ;
- de quitter le terrain au prochain arrêt de jeu s'il ne peut pas ou ne veut pas s'exécuter.

6.9 Un joueur pourra jouer sur le terrain avec des lunettes non sportives mais l'ARSEQ décline toutes responsabilités en cas de bris ou blessure dû au port de lunettes non sportive. Les lunettes sportives sont fortement conseillés.

6.10 Uniquement le gardien de but pourra porter une casquette.

7. PRÉSENCE DES ÉQUIPES

7.1 Un délai de 5 minutes sera accordé pour présenter un minimum de joueur (selon la catégorie, voir fiche ci-dessous) habillés sur le terrain et un entraîneur. Après quoi, la victoire (par forfait) sera accordée à l'équipe non fautive;

7.2 Si un club ne peut présenter son équipe sur le terrain à l'heure fixée, par suite d'un cas de force majeure et alors que tout fut mis en œuvre pour arriver à temps au lieu de la rencontre, l'organisation jugera si la partie peut être rejouée;

7.3 Aucune équipe ne peut disputer un match sans la présence de l'entraîneur-chef, d'un assistant ou d'un substitut. Après quoi, la victoire (par forfait) sera accordée à l'équipe non fautive.

8. PROTÊT

Aucun protêt ne sera accepté pendant le rassemblement.

9. RÈGLES GÉNÉRALES

9.1 L'organisation n'est aucunement responsable des accidents impliquant les joueurs et les accompagnateurs, du vol ou de la perte, du transport d'un blessé par ambulance ni des coûts hospitaliers;

9.2 Toute boisson alcoolisée est interdite sur les sites des compétitions.

10. SUBSTITUTION

Il n'y a pas de limite en ce qui concerne le nombre de substitutions effectuées, avec la permission de l'arbitre.

11. TEMPÉRATURE

11.1 Avant une partie, l'organisation décide si la partie doit être jouée suite au détrempelement du terrain, à un orage ou à la noirceur;

11.2 L'organisation peut décider de changer le lieu, l'heure ou la journée d'une partie en tout temps;

11.3 Pendant la partie, l'arbitre et l'organisation ont pleine autorité;

11.4 Si un match en cours est arrêté en raison de mauvaise condition climatique, l'organisation suspendra temporairement la compétition et prendra une décision de poursuivre ou non les matchs en cours;

11.5 Lorsqu'un match est arrêté, il sera considéré joué et complet lorsqu'une seule des conditions suivantes est présente :

- Plus du 2/3 du match est joué;
- Lorsque l'écart est de 4 buts ou plus.

12. Balle hors-jeu

Le ballon est hors du jeu quand :

- il a entièrement franchi la ligne de but ou la ligne de touche, à terre ou en l'air;
- le jeu a été arrêté par l'arbitre;
- il touche un arbitre, reste sur le terrain et :
 - une équipe peut entamer une attaque prometteuse, ou
 - entre directement dans le but, ou
 - est récupéré par l'équipe adverse.
 - (le jeu doit reprendre par une balle à terre)

PRÉCISIONS AUX RÈGLEMENTS

Coup de pied de but :

Le ballon est en jeu aussitôt que l'exécutant touche le ballon et la passe peut être fait maintenant dans la surface de réparation, par contre tous les joueurs adverses doivent se trouver un dehors de la surface de réparation jusqu'au moment que le ballon est en jeu.

Relancer le jeu rapidement :

Lorsque le gardien de but a le ballon en main ou lors d'un coup de pied de but, il est autorisé à relancer le jeu rapidement.

- Exception à la ligne de retrait : Le gardien peut effectuer sa relance avant que les adversaires n'aient franchi la ligne de retrait.
- Prise de risque : Dans ce cas précis, le gardien assume le risque que le ballon soit intercepté par un joueur adverse déjà positionné dans la zone.

8 secondes :

Lorsque le gardien de but contrôle le ballon avec ses mains, il dispose d'un temps maximal de 8 secondes pour s'en libérer.

- Déclenchement du décompte : Le chronomètre des 8 secondes commence dès que les joueurs adverses respectent la distance réglementaire imposée par la ligne de retrait (ou s'ils replient activement vers celle-ci).
- Sanction : Toute infraction à cette règle (temps dépassé) entraînera un coup de pied de coin (corner) accordé à l'équipe adverse.

Le pile ou face :

Le gagnant du tirage (pile ou face) pourra choisir le côté de terrain ou le ballon.

Penalty :

Le gardien peut avoir seulement 1 pied sur ou par-dessus la ligne de but lors du penalty.

Carton pour l'entraîneur :

Nous pouvons donner des cartons jaunes aux entraîneurs; Suite à 3 cartons jaunes de l'entraîneur durant la saison, celui-ci sera suspendu pour 1 match et il devra rencontrer le comité de discipline.

Les murs en défense de 3 joueurs et plus :

Aucun joueur de l'équipe en attaque ne pourra être dans le mur, ils devront être à 1 mètre de ce mur pour éviter les altercations.

Balle à terre :

Lors d'une balle à terre il n'y aura plus de confrontations, le ballon sera remis à l'endroit où il était lors de l'arrêt de jeu. Il sera remis à l'équipe qui a touché le ballon en dernier ou au gardien si le ballon était dans la zone de réparation. Tous les autres joueurs devront se trouver à 4 mètres du ballon lors de l'exécution de la balle à terre pour permettre au joueur d'effectuer sa passe.

Une épaule n'est pas une main et les règlements d'une main sanctionnable comprend plusieurs paramètres donc faire confiance aux arbitres.

Double égalité au classement

Les équipes seront départagées de la façon suivante dans cet ordre:

- Résultat entre les 2 équipes (nul en cas de triple égalité*);
- Le plus grand nombre de victoires ;
- Le plus haut différentiel de buts pour et buts contre;
- Équipe ayant le moins de buts contre;
- Équipe ayant le plus de buts pour;
- Équipe ayant le moins de carton (1 rouge = 2 jaunes);
- Tirs de pénalité selon la F.I.F.A. (5)

* Lors d'une triple égalité, le départage se fait à partir du point 2 et en aucun temps, le processus retourne en arrière.

Pointage dans les phases éliminatoires

Dans l'éventualité d'un pointage égal lors des éliminatoires, il y aura tirs de départage (3), sauf pour la finale où il y aura deux (2) demies supplémentaires de cinq (5) minutes avant les tirs. La règle du but en Or s'applique lors des demies supplémentaires des finales.

Pause d'eau :

À la moitié du temps de chaque mi-temps, une pause d'eau est accordée sans arrêt du chronomètre, si le ressenti thermique est de 30°C ou plus (évalué 5 minutes avant le début du match).

RÈGLEMENTS OFFICIELS : CATÉGORIE U8 (5V5)

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 5 contre 5 (5v5).
- **Durée du match** : 4 périodes de 8 minutes.
- **Temps de repos** : Pause de 2 minutes entre chaque quart de temps.
- **Taille du ballon** : Numéro 3.

2. Effectifs et esprit de jeu

- **Minimum de joueurs** : Un minimum de 4 joueurs de la même équipe est requis pour débiter ou poursuivre le match.
- **Prêt de joueurs** : En cas de manque d'effectif, il est possible (et encouragé) de prêter des joueurs à l'équipe adverse afin de garantir la tenue du match.

3. Arbitrage et encadrement

- **Arbitre** : S'il n'y a pas d'arbitre officiel. Les matchs sont encadrés par un éducateur formé (leader de match) ou le responsable de catégorie.
- **Philosophie** : L'accent est mis sur l'apprentissage et la pédagogie plutôt que sur la sanction.

4. Lois du jeu et fautes

- **Hors-jeu** : Aucun hors-jeu n'est appliqué dans cette catégorie.
- **Distances réglementaires** :
 - Les joueurs adverses doivent se situer à une distance minimale de **5 mètres** du ballon lors d'un coup franc.
 - La distance pour un penalty est fixée à **5 mètres**.
- **Coups francs** : Tous les coups francs sont **directs**.
 - *Cas particulier* : Si la faute commise est considérée comme indirecte selon les Lois du Jeu de l'IFAB, le ballon doit être placé à l'extérieur de la surface de réparation, au point le plus proche de l'endroit où la faute a été commise.

5. Relances et coups de pied de but

- **Ligne de retrait** : Lors d'un coup de pied de but ou d'une relance du gardien, l'équipe adverse ne peut garder qu'un seul joueur à proximité de la surface. Le reste de l'équipe doit obligatoirement se replier derrière la ligne de retrait (située au 1/3 du terrain).
- **Type de relance** : Le coup de pied de but et la relance du gardien doivent impérativement se faire au sol. Les dégagements de volée, de demi-volée ou les passes aériennes sont interdits.
 - *Application pédagogique* : Si le gardien effectue un dégagement interdit (volée, demi-volée ou longue balle aérienne au pied), le jeu est arrêté. L'éducateur/l'arbitre lui remet le ballon en lui expliquant la règle (relance obligatoire aux bras ou ballon au sol pour faire une passe). Le jeu reprend par une balle à terre pour ce même gardien ou par un nouveau coup de pied de but.

6. Rentrées de touche

- **Méthode de reprise** : La rentrée de touche s'effectue uniquement au pied, soit par une passe au sol, soit par une conduite de balle. Le ballon doit être complètement arrêté à l'endroit précis de la sortie avant d'effectuer le geste technique.
- **Hauteur du ballon** : Pour être considérée comme légale, la passe au sol ne doit pas dépasser la hauteur d'un ballon.
- **Droit de marquer** : Suite à une rentrée de touche effectuée en conduite de balle, un minimum d'une passe à un partenaire est obligatoire avant de pouvoir marquer un but.
- **Erreur technique** : Si la rentrée de touche est mal exécutée, elle doit être recommencée par l'équipe fautive (dans un but d'apprentissage), sauf s'il s'agit d'une stratégie délibérée de perte de temps ou d'un comportement antisportif.

RÈGLEMENTS OFFICIELS : CATÉGORIE U10 (7V7)

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 7 contre 7 (7v7).
- **Nombre de joueurs requis** : Un minimum de **5 joueurs** de la même équipe est obligatoire pour débiter ou poursuivre le match.
- **Durée du match** : 2 mi-temps de 25 minutes
- **Pause mi-temps** : 5 minutes.
- **Ballon** : Taille 4.
- **Arbitrage** : 1 arbitre officiel.

2. Lois du jeu et coups francs

- **Hors-jeu** : Aucun hors-jeu applicable dans cette catégorie.
- **Distance des adversaires** : Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de **7 mètres** du ballon lors des coups francs et des penalties.
- Nature des coups francs : Tous les coups francs sont **directs**.
 - *Cas exceptionnel* : Si la faute commise est considérée comme indirecte selon les Lois du Jeu de l'IFAB et qu'elle a lieu dans la surface de réparation, le ballon doit être placé à **l'extérieur de la surface de réparation**, au point le plus proche de l'endroit où la faute a été commise.

3. Relances du gardien et coups de pied de but

- **Ligne de retrait (1/3 de terrain)** : Lors d'un coup de pied de but ou d'une relance du gardien, l'équipe adverse ne peut garder qu'**un seul joueur** à proximité de la surface. Le reste de l'équipe doit obligatoirement se replier derrière la ligne de retrait.
- **Type de relance obligatoire** : Le ballon doit impérativement être transmis au sol (les dégagements de volée, demi-volée ou les passes aériennes sont interdits).
- **Pédagogie de l'arbitre** : Si le gardien effectue un dégagement interdit (volée, demi-volée ou passe aérienne longue), l'arbitre arrête le jeu pour favoriser l'apprentissage. Le ballon est remis au gardien (via une balle à terre ou un nouveau coup de pied de but). L'arbitre lui explique qu'il doit relancer à la main ou poser le ballon au sol pour faire une passe.

4. Rentrées de touche

- **Exécution** : La rentrée de touche s'effectue **uniquement au pied**, soit par une passe au sol, soit par une conduite de balle. Le ballon doit être complètement arrêté à l'endroit précis de la sortie avant d'exécuter le geste technique.
- **Hauteur du ballon** : Pour être considérée comme légale, la passe au sol ne doit pas dépasser la hauteur d'un ballon.
- **But direct interdit sur conduite de balle** : Suite à une rentrée de touche effectuée en conduite de balle, un minimum d'une passe à un partenaire est obligatoire avant de pouvoir marquer un but.
- **Mauvaise exécution** : En cas de mauvaise rentrée de touche, l'arbitre fait reprendre le geste par l'équipe fautive (esprit pédagogique), sauf s'il s'agit d'une stratégie délibérée de perte de temps ou d'un comportement antisportif.

5. Substitutions (Changements)

Le nombre de changements est illimité. Les substitutions s'effectuent toujours avec l'autorisation de l'arbitre, lors des arrêts de jeu suivants :

- Après un but marqué ;
- À la mi-temps ;
- Lors d'un coup de pied de but ;
- Lors d'un arrêt de jeu pour blessure ;
- Lors d'une rentrée de touche **offensive**.

Règle de réciprocité : Les deux équipes peuvent effectuer des changements à chaque fois qu'une substitution est accordée par l'arbitre.

6. Mesure d'équilibre compétitif (Temps mort)

- **Écart de buts** : En cas d'un écart de **3 buts** survenant durant les **15 premières minutes** du match, l'arbitre accorde une pause obligatoire de **2 minutes** (sans arrêt du chronomètre).
- **Objectif** : Permettre aux entraîneurs des deux équipes d'effectuer des ajustements tactiques ou techniques pour équilibrer la rencontre.

RÈGLEMENTS OFFICIELS : CATÉGORIE U12F (7V7)

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 7 contre 7 (7v7).
- **Nombre de joueurs requis** : Un minimum de **5 joueurs** de la même équipe est obligatoire pour débiter ou poursuivre le match.
- **Durée du match** : 2 mi-temps de 25 minutes
- **Pause mi-temps** : 5 minutes.
- **Ballon** : Taille 4.
- **Arbitrage** : 1 arbitre officiel.

2. Lois du jeu et coups francs

- **Hors-jeu** : Aucun hors-jeu applicable dans cette catégorie.
- **Distance des adversaires** : Les joueuses adverses doivent se trouver à une distance minimale de **7 mètres** du ballon lors des coups francs.
- **Coup de pied de réparation (Penalty)** : Le point de penalty est situé à **7 mètres** de la ligne de but.
- Nature des coups francs :
 - Tous les coups francs sont **directs**.
 - Si la faute commise est considérée comme *indirecte* selon les Lois du Jeu de l'IFAB, le coup franc est exécuté **en dehors de la surface de réparation**, au point le plus proche de l'endroit où la faute a été commise

3. Relances du gardien et coups de pied de but

- **Ligne de retrait (1/3 de terrain)** : Lors d'un coup de pied de but ou d'une relance du gardien, l'équipe adverse ne peut garder qu'**une seule joueuse** à proximité de la surface. Le reste de l'équipe doit obligatoirement se replier derrière la ligne de retrait.
- **Type de relance obligatoire** : Le ballon doit impérativement être transmis au sol (les dégagements de volée, demi-volée ou les passes aériennes sont interdits).
- **Pédagogie de l'arbitre** : Si le gardien effectue un dégagement interdit (volée, demi-volée ou passe aérienne longue), l'arbitre arrête le jeu pour favoriser l'apprentissage. Il explique la règle au gardien et lui remet le ballon pour qu'il effectue une relance conforme (à la main ou au sol au pied). Le jeu reprend par une balle à terre ou un nouveau coup de pied de but.

4. Rentrées de touche

- **Exécution** : La rentrée de touche s'effectue à la main.
- **Droit à l'erreur** : En cas de mauvaise exécution technique, la rentrée de touche est à recommencer par la même équipe (à des fins pédagogiques).

5. Substitutions (Changements)

Le nombre de changements est illimité. Les substitutions s'effectuent toujours avec l'autorisation de l'arbitre, lors des arrêts de jeu suivants :

- Après un but marqué ;
- À la mi-temps ;
- Lors d'un coup de pied de but ;
- Lors d'un arrêt de jeu pour blessure ;
- Lors d'une rentrée de touche **offensive** (en faveur de l'équipe qui demande le changement).
 - **Note** : Dès qu'un changement est autorisé par l'arbitre, **les deux équipes** peuvent en profiter pour effectuer leurs substitutions.

6. Mesure d'éthique et d'équilibre (Écart de score)

- **Écart de buts** : En cas d'un écart de **3 buts** survenant durant les **15 premières minutes** du match, l'arbitre accorde une pause obligatoire de **2 minutes** (sans arrêt du chronomètre).
- **Objectif** : Permettre aux entraîneurs des deux équipes d'effectuer des ajustements tactiques ou techniques pour équilibrer la rencontre.

RÈGLEMENTS OFFICIELS : CATÉGORIE U14F/U18F (7V7)

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 7 contre 7 (7v7).
- **Nombre de joueurs requis** : Un minimum de **5 joueurs** de la même équipe est obligatoire pour débiter ou poursuivre le match.
- **Durée du match** : 2 mi-temps de 25 minutes
- **Pause mi-temps** : 5 minutes.
- **Ballon** : Taille 5.
- **Arbitrage** : 1 arbitre officiel.

2. Lois du jeu et coups de pied arrêtés

- **Hors-jeu** : Aucun hors-jeu applicable dans cette catégorie.
- **Distance des adversaires** : Les joueuses adverses doivent se trouver à une distance minimale de **7 mètres** du ballon lors des coups francs.
- **Coup de pied de réparation (Penalty)** : Le point de penalty est situé à **7 mètres** de la ligne de but.
- Nature des coups francs :
 - Tous les coups francs sont **directs**.
 - Si la faute commise est considérée comme *indirecte* selon les Lois du Jeu de l'IFAB, le coup franc est exécuté **en dehors de la surface de réparation**, au point le plus proche de l'endroit où la faute a été commise

3. Rentrées de touche

- S'effectuent obligatoirement à la main. En cas de mauvaise rentrée de touche, le ballon est accordé à l'équipe adverse.

5. Substitutions (Changements)

Le nombre de changements est illimité. Les substitutions s'effectuent toujours avec l'autorisation de l'arbitre, lors des arrêts de jeu suivants :

- Après un but marqué ;
- À la mi-temps ;
- Lors d'un coup de pied de but ;
- Lors d'un arrêt de jeu pour blessure ;
- Lors d'une rentrée de touche **offensive** (en faveur de l'équipe qui demande le changement).
 - **Note** : Dès qu'un changement est autorisé par l'arbitre, **les deux équipes** peuvent en profiter pour effectuer leurs substitutions.

RÈGLEMENTS OFFICIELS : CATÉGORIE U12M (9V9)

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 9 contre 9 (9v9).
- **Nombre de joueurs requis** : Un minimum de **7 joueurs** de la même équipe est obligatoire pour débiter ou poursuivre le match.
- **Durée du match** : 2 mi-temps de 30 minutes
- **Pause mi-temps** : 5 minutes.
- **Ballon** : Taille 4.
- **Arbitrage** : 1 arbitre (possibilité de 2 arbitres en phase finale).

2. Lois du jeu et spécificités

- **Hors-jeu** : La règle du hors-jeu évident s'applique.
- **Distance des adversaires** : Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de **9 mètres** du ballon lors des coups francs.
- **Coup de pied de réparation (Penalty)** : Le point de penalty est situé à **11 mètres** de la ligne de but.

3. Relances du gardien et coups de pied de but

- **Ligne de retrait (1/3 de terrain)** : Lors d'un coup de pied de but ou d'une relance du gardien, l'équipe adverse ne peut garder que **deux joueurs** à proximité de la surface. Le reste de l'équipe doit obligatoirement se replier derrière la ligne de retrait.
- **Type de relance obligatoire** : Le ballon doit impérativement être transmis au **sol** (les dégagements de volée, demi-volée ou les passes aériennes sont interdits).
- **Pédagogie de l'arbitre** : Si le gardien effectue un dégagement interdit (volée, demi-volée ou passe longue aérienne), l'arbitre doit stopper le jeu et lui remettre le ballon (sous forme de balle à terre ou en faisant recommencer le coup de pied de but). L'arbitre, dans un esprit d'apprentissage, explique à nouveau brièvement au gardien qu'il doit relancer à la main ou mettre le ballon au sol pour faire une passe.

4. Rentrées de touche

- **Exécution** : La rentrée de touche s'effectue à la main.
- **Droit à l'erreur** : En cas de mauvaise exécution technique, la rentrée de touche est à recommencer par la même équipe (à des fins pédagogiques sauf si l'arbitre juge qu'il s'agit d'une stratégie délibérée de perte de temps ou d'un comportement antisportif).

5. Substitutions (Changements)

Le nombre de changements est illimité. Les substitutions s'effectuent toujours avec l'autorisation de l'arbitre, lors des arrêts de jeu suivants :

- Après un but marqué ;
- À la mi-temps ;
- Lors d'un coup de pied de but ;
- Lors d'un arrêt de jeu pour blessure ;
- Lors d'une rentrée de touche **offensive** (en faveur de l'équipe qui demande le changement).
 - **Note** : Dès qu'un changement est autorisé par l'arbitre, **les deux équipes** peuvent en profiter pour effectuer leurs substitutions.

6. Mesure d'éthique et d'équilibre (Écart de score)

- **Écart de buts** : En cas d'un écart de **3 buts** survenant durant les **15 premières minutes** du match, l'arbitre accorde une pause obligatoire de **2 minutes** (sans arrêt du chronomètre).
- **Objectif** : Permettre aux entraîneurs des deux équipes d'effectuer des ajustements tactiques ou techniques pour équilibrer la rencontre.

1. Format et durée du match

- **Format de jeu** : 11 contre 11 (11v11).
- **Nombre de joueurs requis** : Un minimum de **8 joueurs** de la même équipe est obligatoire pour débiter ou poursuivre le match.
- **Durée du match** : 2 mi-temps de 30 minutes
- **Pause mi-temps** : 5 minutes.
- **Ballon** : Taille 5.
- **Arbitrage** : 1 arbitre central et 2 arbitres assistants.

2. Lois du jeu et spécificités

- **Hors-jeu** : La loi 11 de l'IFAB s'applique intégralement.
- **Distance des adversaires** : Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de **9,15 mètres** du ballon lors des coups francs.
- **Coup de pied de réparation (Penalty)** : Le point de penalty est situé à **11 mètres** de la ligne de but.

3. Rentrées de touche

S'effectuent obligatoirement à la main. En cas de mauvaise rentrée de touche, le ballon est accordé à l'équipe adverse.

4. Substitutions (Changements)

Le nombre de changements est illimité. Les substitutions s'effectuent toujours avec l'autorisation de l'arbitre, lors des arrêts de jeu suivants :

- Après un but marqué ;
- À la mi-temps ;
- Lors d'un coup de pied de but ;
- Lors d'un arrêt de jeu pour blessure ;
- Lors d'une rentrée de touche **offensive** (en faveur de l'équipe qui demande le changement).
 - **Note** : Dès qu'un changement est autorisé par l'arbitre, **les deux équipes** peuvent en profiter pour effectuer leurs substitutions.

TABLEAU RÉSUMÉ

Catégorie	U8	U10	U12F	U14/U18F	U12M	U14/U18M
Format de jeu	5 V 5	7 V 7	7 V 7	7 V 7	9 V 9	11 V 11
Temps de match	4 x 8 min	2 x 25 min	2 x 25 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 30 min
Nombre de joueur.euses minimum	4	5	5	5	7	8
Taille du ballon	3	4	4	5	4	5
Nombre d'arbitre(s)	0 / 1	1	1	1	1 / 2	3
Distance mur et penalty	5 m	7 m	7 m	7 m	9 m 11 m	9.15 m 11 m
Hors-jeu	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui
Relance et coup de pied de but	1 adversaire / sol ou main	1 adversaire / sol ou main	1 adversaire / sol ou main	Libre	2 adversaires / sol ou main	Libre
Touche	Pied / Sol	Pied / Sol	Main	Main	Main	Main
Reprise touche si erreur	Oui même équipe	Oui même équipe	Oui même équipe	Non ballon équipe adverse	Oui même équipe	Non ballon équipe adverse