



RÈGLEMENTS OFFICIELS

& FONCTIONNEMENT DE LA LIGUE

VERSION OFFICIELLE

Septembre 2026

DOCUMENT OFFICIEL

Portée du règlement

Le présent règlement définit les règles applicables aux joueurs ainsi que le fonctionnement administratif et opérationnel de la ligue.

PRINCIPE D'APPLICATION Le présent document constitue le règlement officiel de Cosom Lanaudière. Il s'applique à tous les joueurs, remplaçants, réservistes et participants aux activités de la ligue, sous réserve des exceptions expressément autorisées par les administrateurs.

Contrôle documentaire

Titre	Règlements officiels & fonctionnement de la ligue
Version	Septembre 2026
Entrée en vigueur	Septembre 2026
Portée	Règles de jeu, sécurité, conduite, fonctionnement, sélection, assiduité et finances
Statut	Règlement officiel de Cosom Lanaudière

Structure du document

PARTIE I	RÈGLEMENTS Conduite, sécurité, équipement et règles applicables pendant une partie.
PARTIE II	FONCTIONNEMENT Admissibilité, statuts, assiduité, sélection, présences et finances.

SOMMAIRE

Vue d'ensemble

PARTIE I - RÈGLEMENTS

- R1. Conduite, respect et sécurité
- R2. Admission et équipement
- R3. Déroulement d'une partie
- R4. Infractions et pénalités
- R5. Temps d'arrêt et pointage
- R6. Fin de partie et esprit sportif

PARTIE II - FONCTIONNEMENT

- F1. Admissibilité et inscription
- F2. Assiduité
- F3. Statuts saisonniers
- F4. Positions
- F5. Invitations, sélection et composition des équipes
- F6. Disponibilités, désistements et absences
- F7. Absence prolongée
- F8. Ponctualité
- F9. Annulation d'une partie
- F10. Coûts et paiements
- F11. Crédits et remboursements
- F12. Retards de paiement

PARTIE I

RÈGLEMENTS

Règles directement applicables aux joueurs, au matériel, à la sécurité et au déroulement des parties.

R1 - Conduite, respect et sécurité

R1.1 - Conduite sportive et respect

Aucune forme de violence verbale, physique ou psychologique n'est tolérée. Tout comportement antisportif peut entraîner une intervention immédiate de la ligue.

Un incident mineur peut donner lieu à un avertissement. Une récidive ou un incident grave peut mener à une suspension, à un refus d'inscription ou à une exclusion pour une durée indéterminée.

R1.2 - Drogues et alcool

Il est interdit de participer à une partie sous l'influence de drogues ou d'alcool. La consommation de drogues ou d'alcool est également interdite à l'intérieur des établissements utilisés par la ligue.

R1.3 - Hygiène personnelle

Par respect pour les autres participants, chaque joueur est invité à prendre les dispositions nécessaires en matière d'hygiène personnelle avant de se présenter à une partie.

R1.4 - Personnel, accès et circulation dans les établissements

Les règlements des établissements et les directives de leur personnel doivent être respectés en tout temps. Un manquement peut entraîner une expulsion immédiate.

Utiliser uniquement l'entrée principale désignée comme point d'entrée et de sortie.

Ne pas circuler librement dans les secteurs de l'établissement qui ne sont pas destinés aux joueurs.

R1.5 - Vestiaires

Lorsque des vestiaires sont disponibles, les joueurs doivent s'y changer. Les vestiaires ne sont pas unisexes; aucune personne du sexe opposé n'y est admise. Lorsque l'établissement ne met aucun vestiaire à disposition, les joueurs doivent se présenter déjà préparés dans la mesure du possible.

R1.6 - Effets personnels

Chaque joueur demeure responsable de ses effets personnels. La ligue décline toute responsabilité en cas de perte, d'oubli, de vol ou de bris, quelles qu'en soient les circonstances.

R2 - Admission et équipement

R2.1 - Admission aux parties

Pour les parties intérieures de saison régulière, seuls les joueurs actifs sont admis dans le gymnase. Les parties extérieures de la saison d'été peuvent être suivies par le public.

R2.2 - Chandail officiel et dossard

Les joueurs réguliers et remplaçants doivent se procurer et porter l'un des deux chandails officiels correspondant à la couleur de leur équipe. Une fois acheté, le chandail appartient au joueur, qui en assume la responsabilité.

Les joueurs réservistes peuvent acheter les chandails officiels auprès de la ligue.

Un joueur réserviste qui ne porte pas de chandail officiel doit utiliser le dossard de la couleur de son équipe fourni par la ligue.

R2.3 - Bâton, balle et souliers

Le bâton doit être muni d'une palette de plastique ou de composite; il n'est pas fourni par la ligue.

Seules les balles trouées sont autorisées; elles sont fournies par la ligue.

À l'intérieur, les souliers de sport doivent avoir des semelles propres et sèches. En hiver, les bottes doivent demeurer à l'extérieur du gymnase.

R2.4 - Équipement de protection

Le port de lunettes de protection claires ou d'un casque protecteur avec grille est obligatoire. Les gants, jambières, protecteurs buccaux et autres protections sont facultatifs, mais fortement recommandés. Ces équipements ne sont pas fournis par la ligue.

R2.5 - Équipement des gardiens

Les gardiens doivent porter l'équipement complet requis : casque, jambières, mitaine, bloqueur, culottes, plastron et bâton de gardien. La ligue peut fournir cet équipement au besoin.

R2.6 - Équipement appartenant à l'établissement

Tout équipement de l'établissement déplacé pour une partie - notamment un banc ou un filet - doit être remis à son emplacement initial après la partie.

R3 - Déroulement d'une partie

R3.1 - Durée et heure de départ

Une partie se joue en une seule période de soixante (60) minutes à temps continu. Le départ n'est pas retardé en raison de l'absence ou du retard d'un joueur.

R3.2 - Mise au jeu initiale

La partie débute par une mise au jeu au centre du terrain.

R3.3 - Reprise du jeu après un but ou un arrêt du gardien

Après un but ou un arrêt complet du gardien, l'équipe en défensive reprend possession de la balle derrière sa ligne des buts. L'équipe adverse doit retourner dans sa zone. Le jeu reprend après trois (3) secondes, ou dès que le joueur effectue une passe ou franchit la ligne des buts avec la balle.

R3.4 - Rotation des joueurs

Les changements doivent être effectués régulièrement afin de maintenir un rythme de jeu équilibré. Le prochain joueur à entrer est celui qui est arrivé en premier au banc. Les changements doivent être effectués dans une zone d'environ deux (2) mètres du banc.

R3.5 - Hors-jeu

Les parties n'étant pas arbitrées, aucun hors-jeu formel n'est appliqué. Toutefois, si un joueur se place de façon manifestement hors-jeu et que cette position procure un avantage ou mène à un but, le but est refusé et le joueur est avisé.

R4 - Infractions et pénalités

R4.1 - Infractions pouvant entraîner une pénalité

Peuvent notamment entraîner une pénalité : conduite antisportive; retenir un adversaire; faire obstruction; faire trébucher un adversaire; nuire au gardien; effectuer un lancer frappé.

R4.2 - Sanction de jeu

Une pénalité entraîne automatiquement un lancer de pénalité. Après ce lancer, le jeu reprend de la même façon qu'après un but ou un arrêt complet du gardien.

R4.3 - Balle jouée au-dessus des épaules

Il est interdit de frapper la balle au-dessus de la hauteur des épaules. Cette faute n'entraîne pas un lancer de pénalité; la possession est plutôt remise à l'équipe adverse.

R4.4 - But contesté ou situation litigieuse

En cas de but contesté, si aucun consensus immédiat ne se dégage, le joueur organisateur présent tranche la situation afin de permettre la reprise rapide du jeu. Sa décision est finale pour la partie.

R4.5 - Conduite antisportive : règle de jeu et sanction administrative

Une conduite antisportive peut entraîner une sanction de jeu et, lorsqu'elle est grave ou répétée, les sanctions administratives prévues à l'article R1.1.

R5 - Temps d'arrêt et pointage

R5.1 - Temps d'arrêt

Un temps d'arrêt d'environ deux (2) minutes peut être pris à la mi-partie, soit après environ trente (30) minutes de jeu, à la demande des joueurs ou des gardiens. Un gardien peut aussi demander en tout temps une pause raisonnable pour s'hydrater.

R5.2 - Pointage

Le pointage est affiché en temps réel pendant la partie. Dans le cadre des parties mixtes, un but marqué par une joueuse compte pour deux (2) points.

Les statistiques individuelles, les victoires et les défaites ne sont pas comptabilisées par la ligue.

R6 - Fin de partie et esprit sportif

R6.1 - « But de match »

Dans les dernières minutes précédant l'heure de fin, un joueur organisateur annonce le « but de match ». À compter de cette annonce, le prochain but met fin à la partie. Le joueur organisateur présent détermine le moment de l'annonce selon le temps disponible et peut mettre fin à la partie si aucun but n'est marqué dans un délai raisonnable, afin de respecter l'heure de fin prévue.

R6.2 - Poignée de main

À la fin de chaque partie, tous les joueurs doivent participer à la poignée de main.

PARTIE II

FONCTIONNEMENT DE LA LIGUE

Règles administratives et opérationnelles : admissibilité, statuts, sélection, assiduité, présences, annulations et finances.

F1 - Admissibilité et inscription

F1.1 - Critères généraux

Sauf exception approuvée par la ligue, un joueur doit satisfaire aux critères suivants pour être admissible :

- être âgé de trente (30) ans ou plus;
- être en mesure de participer aux activités de la ligue de façon sécuritaire et assumer la responsabilité d'évaluer sa propre aptitude à participer;
- être disponible pour la majorité des parties de la saison dans chaque groupe auquel il souhaite s'inscrire;
- pour un joueur remplaçant déjà actif dans la ligue, avoir maintenu une assiduité jugée acceptable lors de la saison précédente.

F1.2 - Processus d'inscription

Le processus d'inscription et de sélection est communiqué par la ligue au moyen de ses outils officiels.

F2 - Assiduité

F2.1 - Définition

L'assiduité est un indicateur interne qui mesure les disponibilités déclarées d'un joueur par rapport au nombre de parties d'une saison. Elle sert à apprécier son niveau d'engagement pour la saison suivante.

F2.2 - Utilisation

L'indicateur est accessible uniquement aux administrateurs.

Il est recalculé à chaque saison.

Il est utilisé uniquement pour la saison suivante.

Certaines absences peuvent être exclues du calcul lorsqu'elles sont reconnues comme motivées par les administrateurs, notamment dans le cadre de l'article F7.

Dans son appréciation, la ligue tient notamment compte des disponibilités déclarées, des désistements, des absences reconnues comme motivées et de la régularité générale de la participation.

PRÉCISION L'assiduité « acceptable » ou « suffisante » est appréciée par les administrateurs selon les circonstances de la saison. Aucun seuil chiffré automatique ne s'applique.

F3 - Statuts saisonniers

F3.1 - Joueur régulier

Le joueur régulier figure sur la liste des joueurs réguliers. Il est invité et sélectionné pour les parties et a priorité sur les joueurs remplaçants et réservistes.

Format 4 contre 4 : maximum de dix-sept (17) joueurs réguliers, soit quatre (4) femmes et treize (13) hommes.

Format 5 contre 5 : maximum de vingt-et-un (21) joueurs réguliers, soit six (6) femmes et quinze (15) hommes.

Critères de sélection - saisons intérieures (printemps, automne, hiver)

1. assiduité anticipée;
2. assiduité de la saison intérieure précédente, si applicable;
3. statut détenu lors de la saison intérieure précédente, si applicable;
4. position, avec avantage aux deux gardiens partants;
5. sexe, afin de soutenir le caractère mixte de la ligue;
6. ancienneté, mesurée par le nombre total de parties jouées.

PRIVILÈGE ACQUIS Un joueur régulier qui maintient une assiduité jugée suffisante pendant une saison intérieure conserve automatiquement son statut de régulier pour la saison intérieure suivante s'il se réinscrit. Une assiduité insuffisante entraîne la perte de ce privilège pour la saison intérieure suivante.

Critères de sélection - saison extérieure (été)

1. assiduité anticipée;
2. assiduité de la saison précédente, si applicable;
3. position, avec avantage aux deux gardiens partants;
4. sexe, afin de soutenir le caractère mixte de la ligue;
5. ancienneté;
6. diversité, afin de favoriser la participation d'un plus grand nombre de joueurs déjà actifs.

Règles particulières liées au statut régulier

Le statut de joueur régulier accepté en début de saison est maintenu jusqu'à la fin de la saison; le joueur ne peut pas demander à être simplement rétrogradé au statut de remplaçant ou de réserviste.

Un joueur contraint par la ligue de manquer la saison précédente ou ayant perdu son admissibilité au statut de joueur régulier en raison d'une assiduité insuffisante lors de la saison intérieure précédente ne peut pas obtenir le statut de régulier à la saison suivante.

Les deux gardiens partants reçoivent automatiquement le statut de joueur régulier. Ce statut peut être reconduit tant qu'ils demeurent gardiens partants et maintiennent une assiduité suffisante. Un gardien qui abandonne cette position retourne au processus normal de sélection.

Depuis l'automne 2024, un joueur ne peut obtenir le statut de joueur régulier que dans un seul groupe par saison, toutes divisions confondues. Les personnes qui détenaient déjà plus d'un statut régulier avant l'entrée en vigueur de cette règle conservent leur situation acquise jusqu'à un changement de préférence ou au retrait de l'un de leurs statuts.

APPLICATION La renonciation au statut régulier en cas de retrait prolongé ou définitif de la saison (voir F11) constitue un retrait du statut et non une rétrogradation automatique vers le statut de remplaçant ou de réserviste.

F3.2 - Joueur remplaçant

Le joueur remplaçant figure sur la liste des remplaçants. Il est invité aux parties et est sélectionné lorsqu'un joueur régulier doit être remplacé. Il a priorité sur le joueur réserviste.

Critères - saisons intérieures

1. assiduité anticipée;
2. assiduité de la saison intérieure précédente, si applicable;
3. ancienneté.

Une assiduité jugée insuffisante entraîne la perte du statut de remplaçant pour la saison intérieure suivante.

Critères - saison extérieure

1. assiduité anticipée;
2. assiduité de la saison précédente, si applicable;
3. ancienneté;
4. diversité des participants déjà actifs.

F3.3 - Joueur réserviste

Le joueur réserviste ne figure pas sur la liste des joueurs actifs. Il peut être désigné au début ou en cours de saison et n'est sélectionné qu'en dernier recours, lorsqu'aucun remplaçant n'est disponible. Il n'a priorité sur aucun autre statut.

F3.4 - Joueur organisateur

Un minimum d'un (1) joueur organisateur est prévu par partie. Le joueur organisateur a priorité sur les joueurs remplaçants et réservistes, peu importe son nombre total de parties jouées.

Le statut d'organisateur peut être accordé en échange de services rendus à la ligue, selon une entente entre le joueur et les administrateurs.

Tous les administrateurs de la ligue sont joueurs organisateurs par défaut.

F4 - Positions

F4.1 - Joueur ou gardien

Deux positions sont reconnues : joueur et gardien. Sauf exception approuvée par la ligue, une personne conserve pendant toute la saison la position acceptée en début de saison.

F5 - Invitations, sélection et composition des équipes

F5.1 - Formats et volumes de joueurs

Format	Joueurs / équipe	Sélectionnés	Invités max.	Réguliers max.	Cible femmes*
4 c. 4	9	18	30	17 (4 F / 13 H)	4
5 c. 5	11	22	40	21 (6 F / 15 H)	6

* La cible de quatre (4) joueuses en 4 c. 4 et de six (6) joueuses en 5 c. 5 sert à prioriser le remplacement lorsque ce minimum n'est pas atteint.

F5.2 - Composition des équipes

Avant chaque partie, les joueurs sélectionnés sont répartis entre les deux équipes selon une méthode combinant une composante aléatoire et des ajustements fondés sur le niveau d'habileté, afin de favoriser l'équilibre. L'écart entre les équipes ne doit pas dépasser un (1) joueur du même sexe.

F5.3 - Sélection des joueurs disponibles

La sélection est effectuée selon la disponibilité, le statut et, pour les joueurs remplaçants ou réservistes, l'ancienneté. Les critères de priorité applicables sont précisés au présent article.

F5.4 - Priorité lors d'un remplacement

Lorsqu'un joueur régulier doit être remplacé, la ligue applique les critères habituels de disponibilité, statut et ancienneté.

Si le nombre cible de joueuses n'est pas atteint, la priorité est donnée aux joueuses remplaçantes, selon leur ancienneté.

Dès que la cible est atteinte, ou si aucune joueuse remplaçante n'est disponible, la sélection redevient indépendante du sexe.

En cas d'égalité d'ancienneté entre deux remplaçants ou deux réservistes, la personne inscrite la première pour la saison en cours a priorité.

Pour le remplacement d'un gardien, ni le sexe ni l'ancienneté ne sont pris en compte.

F6 - Disponibilités, désistements et absences

F6.1 - Règles selon l'étape du système de présences

Situation	Action attendue	Effet sur l'assiduité	Effet financier / disciplinaire
Phase d'invitation - joueur « Disponible »	Passer à « Indisponible » dans le système ou aviser la ligue.	Selon les données de disponibilité déclarées.	Aucune pénalité financière automatique.
Après l'invitation, avant la confirmation	Aviser la ligue le plus rapidement possible par SMS ou téléphone.	Affectée.	Remplaçant/réserviste : partie non facturée. Régulier : aucune pénalité financière.
Joueur « Confirmé » - avis dans un délai jugé raisonnable	Aviser immédiatement la ligue.	Affectée.	Remplaçant/réserviste : partie facturée. Régulier : pénalité financière supplémentaire équivalente au coût unitaire en vigueur d'une partie (voir F10.1).
Absence sans préavis ou avis trop tardif pour permettre un remplacement	Aviser dès que possible, même tardivement.	Affectée.	Même effet financier que ci-dessus; en cas de récidive, suspension temporaire ou exclusion possible.

DÉLAI Le caractère « raisonnable » ou « déraisonnable » d'un avis est évalué par les administrateurs selon les circonstances, notamment la possibilité réelle de trouver un remplaçant.

F6.2 - Joueur en attente (« Standby »)

Un joueur remplaçant ou réserviste marqué « Standby » peut être rappelé jusqu'à deux (2) heures avant la partie pour remplacer un désistement de dernière minute. Après ce délai, si la ligue le rappelle et qu'il n'est plus disponible, son assiduité n'est pas affectée.

F7 - Absence prolongée

F7.1 - Avis à la ligue

Lorsqu'un joueur prévoit manquer plus d'une (1) partie pour une raison hors de son contrôle, notamment une blessure ou une maladie, il doit aviser la ligue dans les plus brefs délais.

F7.2 - Effet sur l'assiduité

Les parties manquées dans le cadre d'une absence prolongée reconnue sont considérées comme motivées et n'affectent pas l'assiduité. La règle repose sur la confiance : aucune preuve n'est demandée.

F8 - Ponctualité

F8.1 - Heure d'arrivée

Chaque joueur doit être présent au moins quinze (15) minutes avant le début de la partie afin de se changer, s'échauffer et se préparer. Les retards répétés peuvent entraîner une intervention de la ligue.

Une partie commence à l'heure prévue et n'est pas retardée pour un joueur absent ou en retard (voir R3.1).

F9 - Annulation d'une partie

F9.1 - Décision et avis

La ligue peut annuler une partie pour différents motifs. Sauf exception, l'annulation est communiquée au plus tard une (1) heure avant l'heure de début prévue.

L'avis est transmis dans le système de présences.

L'information est également reflétée dans la liste des présences de la partie sur le site officiel.

Chaque joueur est responsable de vérifier régulièrement ces moyens de communication.

F9.2 - Report

Une partie annulée n'est pas reportée à une date ultérieure.

F10 - Coûts et paiements

F10.1 - Tarification, chandail officiel et coût de saison

Le coût unitaire est de 14,00 \$ par partie (dernière révision : automne 2026). Le coût d'un chandail officiel est de 35,00 \$ par chandail. Ces tarifs peuvent être révisés par la ligue avant le début d'une saison selon les coûts nécessaires au fonctionnement; toute modification est communiquée officiellement aux joueurs avant le début de la saison. Le coût total d'une saison dépend notamment du statut du joueur, du coût par partie, de l'équipement obligatoire à acquérir, lorsque requis, et du nombre de parties.

F10.2 - Modalités selon le statut

Joueur régulier : paiement du coût total de la saison avant son début. Le coût ne peut pas être fractionné selon les parties que le joueur prévoit disputer ou manquer.

Joueur remplaçant : dépôt remboursable équivalant à cinq (5) parties avant le début de la saison, sauf si un crédit équivalent est déjà disponible. Les parties jouées et les désistements facturables sont déduits du dépôt. Lorsque le solde est épuisé, la ligue peut demander un nouveau dépôt de cinq (5) parties.

Joueur réserviste : paiement du coût unitaire de chaque partie, idéalement avant le début de celle-ci.

F10.3 - Modes de paiement

Virement électronique à l'adresse courriel officielle de la ligue : cosomlanaudiere@gmail.com.

Argent comptant, en dernier recours.

F10.4 - Entente de paiement

Une entente de paiement peut être accordée, à la discrétion de la ligue.

F11 - Crédits et remboursements

F11.1 - Principe général

Sauf circonstance exceptionnelle, aucun remboursement n'est accordé pour une absence ponctuelle. Les crédits ne sont normalement pas monnayables.

F11.2 - Joueur remplaçant

Le joueur remplaçant peut demander le remboursement du solde inutilisé de son dépôt remboursable s'il ne souhaite pas le conserver comme crédit pour une saison suivante.

F11.3 - Transfert de crédits

Un joueur régulier ne peut pas transférer vers une autre partie les frais associés à une partie qu'il ne dispute pas. Aucun joueur ne peut transférer ses crédits à un autre joueur.

F11.4 - Retrait prolongé ou retrait pour le reste de la saison

Un joueur régulier qui souhaite se retirer pour plus d'une partie ou pour le reste de la saison, notamment en raison d'une blessure ou d'une raison personnelle, doit en aviser la ligue rapidement. Aucun remboursement ou crédit n'est accordé pour les parties déjà écoulées ou engagées avant cet avis. À la discrétion de la ligue, un crédit peut être accordé pour les parties futures ou restantes à condition que le joueur renonce à son statut de joueur régulier.

F11.5 - Partie annulée ou interrompue

Si la ligue annule une partie avant son heure prévue, les joueurs réguliers inscrits à cette partie obtiennent automatiquement un crédit, qu'ils aient ou non déclaré être disponibles pour la partie.

Si une partie débute mais ne peut pas être jouée intégralement, un crédit est accordé uniquement aux joueurs présents.

Si l'organisateur peut ajuster les conditions et permettre que la partie soit complétée, aucun crédit n'est accordé.

Tout crédit accordé en vertu du présent article est porté au compte du joueur et peut être appliqué à des frais futurs de la ligue, conformément à l'article F11.1.

F12 - Retards de paiement

F12.1 - Processus de rappel

En cas de retard, la ligue peut transmettre jusqu'à trois (3) rappels par message texte. Si le paiement demeure en souffrance, un administrateur communique ensuite avec le joueur par téléphone.

F12.2 - Délai après l'appel

Après cet appel, le joueur dispose de vingt-quatre (24) heures pour acquitter le montant requis s'il souhaite continuer à jouer. À défaut, il est exclu de la saison en cours sans autre avis et perd son statut de joueur régulier, le cas échéant.

F12.3 - Nouveau retard après régularisation

Si le joueur paie dans le délai mais accumule un nouveau retard dans un intervalle jugé déraisonnable, un administrateur communique de nouveau avec lui. Aucun nouveau délai de grâce n'est alors accordé : l'exclusion de la saison et la perte du statut régulier, s'il y a lieu, s'appliquent automatiquement.