



SPORTS MOMENTUM

## Règlements et politiques Hockey cosom 4X4 Mixte 2023

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, pourvu qu'il n'y ait **pas de ruban adhésif sous celle-ci** (cela marque le sol). Sports Momentum fournit une balle rose « pro Ball » de D-Gel.

Sports Momentum est une ligue mixte AMICALE. Nous jouons pour le plaisir de jouer. SM n'est pas adapter à tous les styles de joueurs (euses). C'est un privilège de joueur chez SM. Il est plus qu'important pour tous joueurs (euses) de se rappeler ceci en tout temps.

### 1. ÉQUIPE INCOMPLÈTE ET RÉSERVISTES

- 1.1 Une équipe qui n'est pas présente au bout de cinq (5) 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 complète manquerait une partie 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 deux (3) joueurs autres que le gardien** sur le terrain pour pouvoir débiter la partie, sinon elle est déclarée incomplète et perd par défaut. Une équipe ayant seulement un joueur présent, autre que le gardien, peut décider d'affronter l'équipe adverse à 1 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 femme 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 gardienne, 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 déboursier un montant de **15\$ (taxes incluses)** pour pouvoir jouer. Ce montant doit être payé **avant la partie** à la Direction de Sports Momentum, **et non à l'arbitre**. Vous pouvez effectuer le paiement par carte de crédit par téléphone (514 503-0463).
- 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 jouant avec une autre équipe de la ligue pourra se faire pour combler un manque de joueur, et ce, jusqu'à une concurrence de 3 gars max (excluant les filles et le gardien)**. **De plus, un joueur d'une même ligue peut venir en tant que réserviste, mais doit obtenir l'approbation de l'équipe adverse**. **Veillez noter que durant les séries, les joueurs réservistes qui sont déjà inscrits comme régulier dans une autre équipe de la même ligue (même journée) ne pourront pas jouer**.
- 1.11 Les remplacements de gardiens pour 3 matchs ou moins sont sans frais.
- 1.12 En séries éliminatoires, les 13 premiers noms inscrits (9 réguliers et 4 réservistes) sur la liste des joueurs pourront jouer même s'ils n'ont pas joué 50% des matchs de la saison régulière. Pour les autres, ils devront avoir joué au moins 50% des matchs de la saison régulière pour participer aux séries éliminatoires. **Veillez noter que durant les séries, les joueurs réservistes qui sont déjà inscrits comme régulier dans une autre équipe de la même ligue (même journée) ne pourront pas jouer**. 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**. De plus, une équipe ne peut pas inscrire un gardien réserviste sur sa liste de joueurs afin qu'il puisse jouer en séries, au moins que celui-ci ait joué 50% des matchs en saison régulière. **Ce règlement ne s'applique pas aux femmes**.

## 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, quelle que soit la raison. Cinq (5) minutes de réchauffement maximum sont données aux équipes au début de la partie, puis suit une première période minutée de 25 minutes. Trois (3) minutes maximum de mi-temps sont allouées aux deux équipes, puis suit une deuxième période minutée de 25 minutes. **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 si besoin**.



- 2.2 SM fournit 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 À mi-temps, une courte pause est donnée aux joueurs pour leur permettre de changer de côté du terrain.
- 2.5 Dès qu'une équipe perd par 10 buts (exemple 11 à 1), le match est techniquement terminé. Le match peut continuer mais les points (statistiques) ne seront pas comptabilisés.
- 2.6 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. 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 par équipe (femme, homme, en alternance) jusqu'au bris d'égalité. La première équipe qui marque lorsque l'autre ne marque pas remporte la partie.
- 2.7 Une partie peut être jouée sans gardiens 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. Advenant que l'équipe ne peuvent le remplacer, l'équipe jouera sans gardien avec le but rabaissé ou retourné.
- 2.8 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 coup de coude, de genou ou de bâton, bâton élevé, rudesse, obstruction, avoir retenu, avoir accroché ou avoir fait trébucher (chaque joueur est responsable de son bâton). **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 ou que l'équipe adverse marque un but.** Pendant la punition, l'équipe du joueur fautif joue à un joueur de moins sur le terrain. **Suite à une punition, la balle sera reprise dans la zone (dans le coin) de l'équipe fautive.**
- 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. Nouveauté : Les joueurs doivent respecter l'espace du gardien qui est de 1 mètre en demi-lune du filet. Aucun joueur adverse ne doit s'y retrouver si la balle n'y est pas. Si tel est le cas, l'équipe fautive perdra alors la possession de la balle.**



- 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 avant la ligne centrale, s'ils n'ont pas dévié sur un joueur. Si la balle dévie seulement sur le gardien, le but ne sera pas bon. **Un but sera refusé si la balle touche un obstacle (ex : panier de basketball) situé au plafond et que celle-ci rentre directement dans le but ou touche le gardien alors que celui-ci n'en a pas eu conscience**.
- 3.5 La balle est donnée à l'équipe défensive si celle-ci reste prise dans le filet du but. **Lorsque la balle touche le plafond et/ou les paniers de basketball au-dessus du filet, il y a arrêt de jeu et l'arbitre fera une mise au jeu**.
- 3.6 Après chaque but ou immobilisation de la balle par le gardien, l'équipe qui a perdu le point ou qui a immobilisé la balle reprend possession de la balle derrière son gardien. **Le jeu reprend seulement au signal de l'arbitre**. Après un but : **L'équipe qui aura compté partira derrière la ligne du centre. Les joueurs de l'autre équipe devront attendre que le membre de leur équipe qui démarre le jeu touche à la balle avant de traverser en zone adverse**. Après un arrêt de jeu : **À partir du sifflet de l'arbitre, le joueur aura 4 secondes pour toucher à la balle. Dès qu'il touchera à la balle (avant ou après 4 secondes) l'attaquant pourra jouer la balle**.
- 3.7** **Aucun jeu au sol**, sinon la balle change de possession. **Par contre, le jeu ne sera pas arrêté si le jeu au sol va à l'avantage de l'équipe adverse**. Un genou ou toute autre partie du corps (sauf les pieds) touchant au sol est considéré comme un jeu au sol. **NOUVEAUTÉ : Dans le cas où un jeu au sol de l'équipe en défensive aurait empêché un but de l'équipe en offensive et que l'arbitre juge que sans ce jeu au sol un but aurait eu lieu, un lancer de punition pourra être décerné à l'équipe en offensive**.
- 3.8 **Aucun lancer-frappés**, sinon la balle change de possession. Lors d'un tir, **faite attention à la hauteur du bâton en finissant votre tir. Le bâton ne peut pas dépasser la hauteur du filet**.
- 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 une punition « automatique » de 2 minutes pour tout bâton plus haut que les épaules et 4 minutes s'il y a blessure. 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 est effectué avec un minimum de force. On ne peut pas empêcher un joueur adverse de jouer la balle en mettant son bâton sur la palette de l'adversaire.
- 3.11 Il est interdit de retirer un gardien de but afin d'ajouter un attaquant, même s'il ne reste qu'une minute à la partie et qu'il ne vous manque qu'un point pour égaliser le pointage.
- 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 celles-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 **de lunettes protectrices, des jambières et des gants** est obligatoire. Jambières : les protège-tibias sont acceptés. Gants : les gants de cosom, de hockey sur glace et de la crosse sont acceptés. Lunettes protectrices : seules les vraies lunettes protectrices sont acceptées. Ne sont pas acceptées les lunettes de correction de la vue ou lunette de soleil. **Sports Momentum ne sera responsable d'aucune blessure.** Si un joueur joue et n'est pas protégé, il ne pourra pas jouer.
- 4.3 **Les gardiens de but 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 **1<sup>ère</sup> offense du joueur en saison** : expulsion de la partie en cours et suspension d'un match.
  - 5.2.2 **2<sup>e</sup> 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 **1<sup>ère</sup> offense du joueur** : punition de 2 minutes
- 5.3.2 **2<sup>e</sup> offense du joueur** : punition de 2 minutes et avertissement à l'équipe.
- 5.3.3 **3<sup>e</sup> offense du joueur** : expulsion de la partie en cours, perte du point franc-jeu.
- 5.3.4 À la 11<sup>e</sup> minute de punition pour une même équipe, celle-ci perd automatiquement son point franc-jeu.

**5.4 Acte de violence physique** : *Il est interdit d'initier une bataille, provoquer un joueur, porter des coups ou tout autre acte jugé violent par l'arbitre sur place. En aucun cas, les coups de poing et l'usage de votre bâton pour frapper l'adversaire ne seront tolérés. De tels gestes sont condamnés par la direction de Sports Momentum. Le joueur fautif sera convoqué par le comité disciplinaire de Sports Momentum pour connaître sa sanction. La sanction peut aller jusqu'à l'expulsion définitive de Sports Momentum.*

**5.4.1 Dès la 1<sup>ère</sup> offense du joueur**: expulsion immédiate de la partie en cours et suspension d'un match au **MINIMUM**. Le comité de discipline jugera de la gravité du geste posé pour décider de la sanction.

- 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'issue du match entre : Une victoire pour une équipe, un match nul ou un match annulé.
- 5.8 Le 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 des co-propriétaires. Ils reçoivent les plaintes et les cas de discipline et décident des sanctions à appliquer.**

