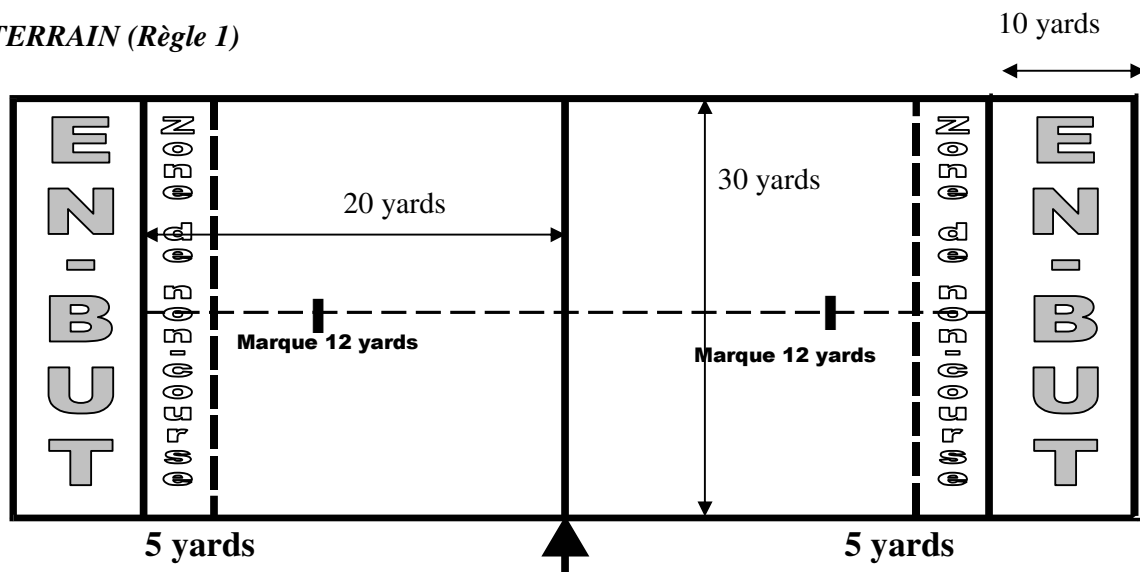


LE TERRAIN (Règle 1)**LES JOUEURS et L'ÉQUIPEMENT (Règle 2)**

Chaque équipe joue avec 5 joueurs sur le terrain (4 sont autorisés).

L'équipe d'attaque est constituée du Centre, éligible, qui passe la balle entre ses jambes (snap) au Quart-arrière, QA, (celui-ci n'a pas le droit de franchir la Ligne de Mêlée (LM) en courant avec la balle) et de 3 autres joueurs qui peuvent être des receveurs ou des porteurs de balle.

L'équipe de défense est constituée de 5 joueurs qui protègent leur zone d'en-but, ZEB.

Chaque joueur doit porter une ceinture avec 2 flags positionnés sur les hanches. Si l'un des flags tombe, le joueur ne peut plus recevoir de passe avant ou doit s'arrêter de courir s'il porte le ballon.

Les remplacements sont illimités, mais ne doivent se faire que lorsque le jeu est arrêté.

LE TEMPS (Règle 3)

Le match se déroule en 2 mi-temps égale de 20 minutes (voir l'organisateur du match ou du tournoi).

L'équipe qui gagne le tirage au sort démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards, celle qui perd choisit le terrain à défendre. L'équipe qui perd le tirage au sort aura la balle en attaque en deuxième mi-temps.

Chaque équipe dispose de 2 temps morts de 30 secondes par mi-temps.

L'équipe d'attaque doit remettre la balle en jeu dans un délai maximal de 30 secondes entre la fin du jeu précédent et le snap suivant.

LE JEU (Règles 4, 5, 6, 7)

Tout contact est interdit.

L'équipe d'attaque a 4 tentatives pour atteindre le milieu de terrain puis, à condition d'avoir atteint le milieu de terrain) dispose de 4 autres pour atteindre la ZEB adverse. Pour cela, le QA ne peut lancer qu'une seule passe vers l'avant (tant qu'il n'a pas franchi la LM), ou alors il peut donner le ballon à un porteur de balle. Le QA n'a que 7 secondes pour lancer la balle. S'il met plus de 7 secondes, le jeu est terminé et le nombre de tentatives est incrémenté.

Une passe est déclarée réussie lorsque le receveur est en possession du ballon avec au moins un pied à l'intérieur du terrain et équipé de ses 2 flags.

Attention, les courses sont interdites à partir de 5 yards de la ZEB adverse. Si l'attaque ne parvient pas à franchir le milieu du terrain ou à atteindre la ZEB, elle redonne le ballon à l'équipe adverse qui repartira en attaque sur sa propre ligne des 5 yards. Si l'équipe d'attaque est interceptée, l'équipe adverse repartira en attaque à l'endroit où le défenseur s'est fait déflagué.

Sur une course, si le ballon tombe au sol suite à une passe arrière ou une balle lâchée, le jeu repartira de l'endroit où le ballon a touché le sol ou où est sorti en touche (**nouveauté règle 2004-2005**).

Le porteur de balle peut tourner sur lui-même (spin), mais il doit toujours avoir un pied au sol. Un joueur d'attaque qui sort du terrain ne peut pas y revenir et participer au jeu.

L'équipe de défense doit déflaguer le porteur de balle pour arrêter la progression de l'attaque. Ce sont les pieds du porteur de balle qui indiquent la progression maximale. Il n'y a pas de limite au nombre de défenseurs mettant la pression (rush) sur le QA. Ceux-ci doivent être à au moins 7 yards de la LM. Si le QA effectue une remise à un porteur ou effectue une feinte, la règle des 7 yards n'existe plus.

Aucun joueur n'a le droit de plonger : ni le porteur de balle pour gagner du terrain, ni le défenseur pour attraper le flag.

LE SCORE (Règle 8)

- Essai : le ballon est attrapé dans la ZEB ou le porteur de balle rentre dans la ZEB : 6 points
- Transformation réussie à 5 yards de la ZEB : 1 point (*)
- Transformation réussie à 12 yards de la ZEB : 2 points (*)
- Touché de sécurité (Safety) : le porteur est entré avec la balle dans sa propre ZEB et se fait déflaguer ou le snap non contrôlé tombe dans la ZEB (**nouveauté règle 2004-2005**) : 2 points puis balle à l'adversaire sur sa ligne des 5 yards
- Retour d'interception sur transformation : 2 points puis l'équipe qui vient de marquer démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards

(*) Note : toutes les transformations doivent être jouées en passe avant.

LES PENALITES (Règles 9 et 10)

Toutes les pénalités coûtent 5 yards en distance et s'appliquent à partir de la LM, sauf sur retour d'interception (point de faute).

Les pénalités communes aux 2 équipes :

- Contact, insulte, coup : le ou les joueurs peuvent être expulsés
- Plonger
- Donner un coup de pied dans la balle

Attaque :

- Hors-jeu : un attaquant franchit la LM avant le snap
- Raffut : l'attaquant protège ses flags
- Passe avant illégale : 2^{ème} passe avant ou passe avant alors que la QA a passé la LM. L'équipe d'attaque perd en plus la tentative
- Passe interférence : l'attaquant pousse le défenseur pour attraper la balle. L'équipe d'attaque perd en plus la tentative
- Course dans une zone de non course : L'équipe d'attaque perd la tentative

Défense :

- Hors-jeu : un défenseur franchit la LM avant le snap
- Rush illégal : le ou les rushers ne sont pas à 7 yards de la LM
- Passe interférence : le défenseur pousse l'attaquant pour attraper la balle. L'équipe d'attaque gagne une première tentative en plus
- Déflagage illégal : le défenseur enlève un flag à un attaquant qui n'a pas la balle. L'équipe d'attaque gagne une première tentative en plus