

Règlements des JFL-2026

Jeux FADOQ Laurentides — Édition 2026

« Ensemble, célébrons le plaisir de bouger et de partager ! »

**Règlements des disciplines présentées
du 19 mai au 6 juin 2026**



Mission des JFL

Chaque année, à la fin du printemps, les Jeux FADOQ des Laurentides ont pour objectif de promouvoir un mode de vie actif, d'encourager le dépassement de soi, de favoriser le bien-être et de renforcer les liens entre les membres de la FADOQ dans les Laurentides. Ces initiatives se concrétisent par des activités sportives, culturelles et récréatives organisées dans l'ensemble des huit MRC de la région sur une période de trois semaines.

Vision des JFL

Cet événement vise à rassembler, inclure et dynamiser tous les participants, afin que chacun puisse trouver sa place, développer ses compétences et vivre une expérience enrichissante lors des épreuves organisées dans la région des Laurentides. Ici, le dépassement de soi est valorisé comme objectif principal, et les médailles servent de passeport pour rejoindre la délégation FADOQ-RLS à la finale provinciale des Jeux FADOQ, qui se tiendra à Saint-Hyacinthe du 22 au 26 septembre.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- Être membre en règle du Réseau FADOQ et avoir 50 ans ou plus au moment de la finale provinciale des jeux FADOQ ;
- Être sélectionné et inscrit par la région FADOQ représentée ;
- Respecter le code d'éthique des Jeux provinciaux ;
- Est exclus de toute forme de participation : les employés des regroupements régionaux et du secrétariat provincial ainsi que les administrateurs du CA provincial.

CATÉGORIES D'ÂGE

Les participants sont autorisés à s'inscrire dans une seule catégorie d'âge.

En cas de différence entre :

1. L'âge du participant au moment de la qualification et son âge au moment des Jeux FADOQ, le participant devra s'inscrire dans la même catégorie d'âge que celle qui lui a permis de se qualifier aux jeux provinciaux. Le participant peut être amené à concourir dans une catégorie d'âge plus jeune.
2. Les catégories d'âge utilisées par une région et par les Jeux FADOQ, les membres des équipes devront concourir dans la catégorie d'âge qui correspond à l'âge du plus jeune membre de l'équipe, lors des jeux provinciaux.

INSCRIPTION

- Tous les participants doivent remplir le formulaire d'inscription et le soumettre avec les frais d'inscription requis à l'intervenant de leur région dans le délai convenu.
- Les participants ne doivent pas s'inscrire ou compétitionner dans plus d'une discipline et catégorie par jour ;
 - Exception : il est possible de s'inscrire dans plusieurs catégories de course.

SUBSTITUT

- Les changements de partenaire(s) ne seront autorisés qu'avant le début officiel des Jeux. Le comité organisateur doit être informé de toute substitution effectuée entre le moment où les formulaires d'inscription originaux ont été soumis et le début des Jeux.

IMPORTANT

Le changement de partenaire ou substitution n'est pas permis pour une équipe de deux joueurs. Sauf exception, approuvée par le secrétariat provincial.

TRANSPORT

- Le transport vers la ville hôte et les lieux de compétition est la responsabilité des participants et des accompagnateurs.

POLITIQUE NON-FUMEURS

- Tous les sites utilisés dans le cadre des Jeux FADOQ seront des environnements sans fumée (cigarette, vapoteuse et marijuana).

Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique d'activités. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.

BASEBALL POCHE

1 PRINCIPE DE LA DISCIPLINE

Les règles du jeu sont issues du principe du jeu de baseball :

- Une partie oppose deux équipes de 9 joueurs, dont 1 capitaine, durant 7 manches.
- Une manche comporte une présence au « bâton » de chacune des deux équipes. Aux finales provinciales, la limite de points par manche par équipe est établie à dix (10) points. Cependant, les points mérités par le dernier lancer seront additionnés (ex. : si le dernier lancer permet de faire entrer des joueurs au marbre).
- L'équipe au « bâton » lance jusqu'à ce qu'elle ait trois (3) retraits. Les points sont marqués grâce à des lancers qui permettent aux joueurs d'évoluer sur les buts jusqu'au marbre.
- Un joueur au « bâton » a un maximum de trois lancers à effectuer et lancera jusqu'à ce qu'il atteigne un « coup sûr » (un, deux, trois buts ou un circuit) ou un retrait (soit dans un trou « retrait », soit en n'atteignant aucune cible).
- Les joueurs effectuant des coups sûrs se positionnent adéquatement sur l'aire de jeu selon les résultats obtenus (1^{er}, 2^e, 3^e but).
- Chaque équipe doit respecter son alignement jusqu'à la fin de la partie. Cet alignement est soumis au marqueur officiel par le capitaine de l'équipe en début de partie.
 - L'ordre dans lequel les joueurs sont assis doit être le même que sur la feuille de pointage. Le premier joueur s'assoit sur la chaise la plus proche du jeu.
 - Le capitaine est toujours le dernier à lancer, et s'assoit sur la dernière chaise (la plus éloignée du jeu). Il est donc le dernier nom au bas de l'alignement.

2 MATÉRIEL

- Le jeu officiel de baseball poche.
- Le sac de sable officiel des compétitions régionales et provinciales pèse au minimum cinq onces et maximum cinq onces et demie et mesure trois pouces par quatre une fois remplies.

3 PLATEAU

- Deux chaises sont placées à droite du jeu (1^{er} et 2^e buts) et une autre à la gauche du jeu (3^e but), en face de celle du 1^{er} but.
- Chaque joueur s'assoit le long du jeu, en retrait, pour ne pas nuire à la vue du lanceur, et garde la même chaise tout au long du jeu avec son équipe.
- La ligne de lancer correspond au marbre. La distance entre la ligne de lancer et le support arrière du jeu doit être de 21 pieds.

4 DÉROULEMENT

- Au début de chaque partie, le capitaine de chaque équipe donne son alignement au marqueur. Celui-ci les inscrit sur la feuille de pointage.
- Au signal du marqueur, les capitaines tirent au sort, à « pile ou face », pour déterminer qui commence. Le gagnant a le choix de commencer « au bâton » ou de jouer en deuxième.
- Chaque équipe jouera 3 parties durant la journée. L'organisation se réserve le droit de modifier le nombre de manches par partie selon les conditions du tournoi et d'en informer les capitaines à la réunion des capitaines. Afin qu'une compétition ait lieu, il doit y avoir lors de l'inscription au moins 3 équipes.
- Il s'agit d'un tournoi sans élimination. Les gagnants sont les trois équipes ayant amassé le plus de points par rapport à toutes les équipes en compétition. Toutes les équipes ne se rencontrent pas nécessairement, car c'est le pointage de chacune des parties qui compte dans le résultat final. Les résultats des compétiteurs ne pourront être divulgués avant la remise des médailles aux fins de vérification.

5 POINTAGE

- Le capitaine est le seul admis à la table du marqueur pour vérifier l'exactitude du pointage. Cette vérification se fait uniquement à la fin de la manche. La correction ne peut se demander pour des manches précédentes. Si le capitaine ne vérifie pas la feuille de pointage à la fin d'une manche, elle est autorisée telle quelle.
- Le point est seulement compté quand le joueur a touché les buts et la ligne de lancer.
- Si le sac de sable entre dans le trou du 1^{er} but, le lanceur va alors s'asseoir sur la chaise du 1^{er} but, à droite du jeu et attend qu'un autre équipier vienne lancer ses sacs de sable.
- Si le sac de sable suivant entre dans le trou du 2^e but, la personne qui est au 1^{er} but touche au 2^e but et s'assoit au 3^e but ; la personne qui vient de lancer se rend, elle, au 2^e but.

- Si le 3^e lanceur fait un coup d'un but, il va s'asseoir sur la chaise du 1^{er} but. Les joueurs aux 2^e et au 3^e ne bougent pas.
- Lorsque les trois buts sont remplis et que le lanceur suivant fait un coup d'un but, seule la personne du 3^e but va toucher à la ligne du lancement. Si ce même lanceur fait un coup de deux buts ou de trois buts, les personnes assises au 3^e ou 2^e but vont alors toucher la ligne de lancement et comptent un but chacune.
- Un coup de circuit fait entrer tous les joueurs qui sont sur les buts, y compris la personne qui a fait le circuit.

5.1 RETRAITS

- Pour être retirée ou pour constituer « un mort », une personne doit avoir lancé ses trois sacs de sable sans en entrer aucun dans un des trous du jeu, ou lancer un sac de sable dans un des trous indiqués « retraits ».

5.2 ÉGALITÉS

- En cas d'égalité, l'équipe ayant eu le meilleur résultat à la dernière partie jouée l'emportera. Si l'égalité persiste à cette partie, le résultat de la dernière manche sera considéré et ainsi de suite.

6 FAUTES ET PÉNALITÉS

- Lorsque le sac de sable tombe derrière la ligne de lancer du participant, il peut reprendre le sac et reprendre son lancer. Toutefois, si le sac tombe en avant ou sur la ligne de lancer, donc dans la zone de jeu, le sac est considéré comme joué.
- Il est de la responsabilité du joueur qui s'apprête à jouer de vérifier qu'il a ses 3 poches. S'il commence à lancer en n'ayant pas récupéré les 3 poches, il perdra les poches oubliées.
- Si le lanceur touche à la ligne de lancer au moment du tir, il perd son lancer.
- Si un sac reste suspendu à une ouverture du jeu sans y pénétrer, on doit enlever ce sac avant de procéder à un autre lancer.
- Si un joueur ne peut jouer, un retrait est automatiquement inscrit à l'endroit où ce dernier aurait dû jouer. Il est interdit de remplacer un joueur en plein milieu d'une partie, les remplacements s'effectuant uniquement entre les parties et avec un substitut enregistré. Un joueur remplacé ne peut retourner au jeu.
- Le lancer doit se faire par-dessous, tout autre tir sera annulé.
- Si un joueur s'assoit sur sa chaise en ayant omis de toucher un but ou la ligne de lancer, il perd son point, mais ne constitue pas un retrait pour l'équipe.

C'est la responsabilité du capitaine de l'équipe de voir à ce que chacun de ses joueurs touche au but et demeure sur le bon but.

- Si le lanceur retourne s'asseoir en ayant omis de lancer une poche (ex : l'échappe sans s'en rendre compte), la poche oubliée n'est pas reprise.
- Si un joueur dépasse celui qui doit entrer au but, son point ne comptera pas.
 - Exemple : si le joueur au 2^e dépasse le joueur au 3^e pour entrer au but, le joueur au 2^e but perd son point.

7 PARTICULARITÉS FADOQ

- En aucun temps lors des compétitions, une personne autre que le capitaine n'a le droit d'intervenir auprès de l'officiel et du marqueur.
- Il est interdit pour les capitaines ou tout autre joueur d'avoir une feuille de pointage et de marquer les points. Les accompagnateurs peuvent le faire sans toutefois intervenir lors des parties.
- Il est de bon usage de prononcer son nom au marqueur au moment d'entrer au marbre pour marquer un point.
- Une équipe a droit à un (1) temps mort de 10 minutes par partie qui doit être autorisée par le marqueur.

RETARD DE L'ÉQUIPE

Les participants doivent être sur le site de compétition et prêts à participer au moins 15 minutes avant l'heure de début de la compétition.

Une équipe qui arrive en retard lors de sa compétition aura comme conséquence de perdre la première partie par défaut cumulant ainsi « 0 » point.