

# 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.*

## PALET AMÉRICAIN

### 1- PRINCIPE DE LA DISCIPLINE

Le but du jeu est de marquer le plus de points en poussant ses disques dans les zones de pointage tout en empêchant l'adversaire de marquer en bloquant ou en délogeant ses disques.

Aux finales des jeux FADOQ, le palet se joue en double. Les parties contiennent 16 bouts, donc 8 manches (allers-retours). Une partie gagnée cumule une victoire.

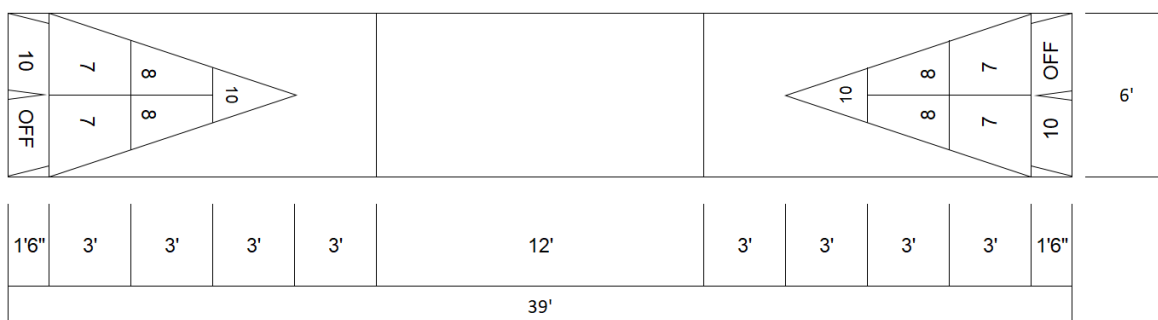
### 2- MATÉRIEL

- Un set de 8 disques, 4 pâles et 4 foncés, de 6" de diamètre et de 1" d'épaisseur.
- Des bâtons (1 par joueur) d'au plus 6' 3" terminés par un demi-cercle dont les extrémités sont recouvertes de caoutchouc ou de plastique.

*N. B. Lors des finales provinciales des jeux FADOQ, le matériel est fourni par l'organisation. Toutefois, il est permis d'utiliser le matériel du joueur pourvu qu'il soit conforme aux normes. En cas de non-conformité, le joueur devra utiliser le matériel de l'organisation.*

### 3- PLATEAU

- Le terrain mesure 39' de longueur par 6' de largeur.
- À chaque bout de l'aire de jeu sont deux triangles (zone de points) avec des subdivisions chiffrées. Chaque triangle a une zone de 10 points, deux de 8, deux de 7 et une « 10 en moins » (10 off).
- Les capitaines jouent à la tête du jeu, du côté des marqueurs, les disques pâles étant placés à droite et les foncés à gauche. Les partenaires jouent au bas du jeu avec les pâles à gauche et les foncés à droite.



#### 4- DÉROULEMENT

- Pour savoir qui commence la partie, les capitaines tirent à pile ou face. L'équipe gagnante décide de la couleur de ses disques qu'elle conservera tout au long de la partie.
- À chaque manche, la couleur qui lance en premier alterne, la première manche étant toujours ouverte par les pâles.
- Un joueur de chaque équipe se place à chacune des extrémités du jeu, le capitaine étant placé au haut du jeu près du marqueur. Les deux adversaires jouent alternativement en poussant leurs 4 disques vers la zone des points située à l'autre extrémité du jeu à l'aide de leurs bâtons. Quand les 8 disques sont joués et immobiles, c'est la fin d'un bout. Les capitaines s'entendent et donnent le pointage au marqueur et le bout inverse débute.

#### 5- POINTAGE

- Chaque disque s'étant immobilisé dans un espace marqué et ne touchant à aucune ligne rapporte 10, 8, 7 ou -10 points selon la valeur de la case. On enlève 10 points pour chaque disque dans la zone « 10 en moins ». Tout disque qui touche une ligne rapporte 0 point, à l'exception de la ligne séparant le « 10 » du « off » qui ne sert qu'à délimiter la zone de lancer.
- On doit regarder les disques d'au-dessus, en ligne droite, pour déterminer s'il touche ou non à une ligne. En cas de mésentente entre les deux équipes, l'officiel pose un jugement final.
- L'équipe gagnante est celle qui aura remporté le plus grand nombre de victoires. S'il y a égalité, l'équipe ayant le plus grand différentiel l'emporte. Pour calculer le différentiel, on soustrait tous les points « contre » au total des points « pour ».
- Les deux capitaines doivent s'entendre du pointage en l'inscrivant au tableau avant que les disques ne soient retirés.

## 6- FAUTES ET PÉNALITÉS

*Toujours faire appel à l'arbitre en cas de litige ou en cas de faute.*

- a. Un disque est hors jeu et doit être retiré immédiatement :
  - S'il s'arrête avant d'atteindre la ligne la plus éloignée délimitant la zone neutre,
  - s'il dépasse de plus de la moitié les lignes de côté,
  - Si un disque hors jeu qui aurait dû être retiré ne l'est pas et qu'au moins un autre disque est joué, il doit être laissé tel quel jusqu'à la fin du bout.
- b. Si un joueur se trompe accidentellement de couleur au moment de lancer, parce que les disques ont été placés du mauvais côté (ex. : disque pâle du côté gauche à la tête du jeu) :
  - Le bout est repris en replaçant les disques sur la bonne zone de départ sans pénalité pour une première offense ;
  - Si cela devait se reproduire, l'arbitre pourrait faire perdre 10 points à l'équipe fautive (l'équipe fautive présumée est celle qui a effectué le premier lancer avec la mauvaise couleur)
- c. Si un joueur omet de laisser jouer son adversaire et lance 2 fois successivement :
  - Le disque est retiré s'il n'a touché à aucun autre disque,
  - Si le disque fautif a touché à d'autres disques déjà en jeu, alors le bout doit être recommencé. L'arbitre peut faire perdre 10 points à l'équipe fautive.
- d. Un joueur qui dépasse la ligne à la base du « 10 off » (met le pied sur la ligne ou la dépasse) pendant qu'il lance recevra un premier avertissement de l'officiel. À la deuxième occurrence, il perd 5 points.
- e. Un joueur n'est pas autorisé à quitter sans autorisation le jeu durant une partie. En cas de nécessité et entre les manches seulement, une pause de 10 minutes peut être demandée à l'officiel par le capitaine.

- f. Les joueurs ne peuvent déconcentrer leurs adversaires volontairement par des paroles ou gestes. S'il juge qu'il y a eu geste fautif, l'officiel peut retirer 5 points de pénalité.
- g. Si un joueur du côté opposé aux lanceurs retire un ou des disques de la zone vivante avant que le dernier lancer n'ait été effectué ou que l'on se soit entendu sur les points à inscrire au tableau, son équipe perdra tous ses points lors de la reprise du bout en plus de se voir décerner une pénalité de 10 points.
- h. Si un joueur échappe accidentellement son bâton et que :
  - Cela déplace des disques non lancés ou affecte le jeu, les disques affectés sont remplacés sans pénalité. En cas de mésentente, le bout est repris sans pénalité ;
  - En lançant un disque et que celui-ci a parcouru une certaine distance sur le jeu, sans atteindre ou traversé la ligne la plus éloignée après la zone neutre, le coup est perdu et le disque est retiré.
- i. Dans le cas de disques « superposés », c'est-à-dire s'étant empilés après un fort coup, les pointages de ceux-ci sont calculés séparément selon leur position à vue d'oiseau.
- j. Les disques peuvent être déplacés n'importe où dans la moitié « 10 » ou « off » de la zone de lancer, dépendamment de quel côté le joueur se place, pourvu qu'ils ne touchent à aucune ligne. On donne un premier avertissement pour un disque qui touche à une ligne et à la seconde occurrence il y a une pénalité de 5 points.

## 7- PARTICULARITÉS FADOQ

- Il est permis aux joueurs de communiquer et de se faire des indications (pointer) avec le dos de leur bâton. Cependant, il est interdit de crier.
- Les joueurs qui reçoivent les disques doivent se tenir en retrait lors de l'envoi des disques de façon à ne pas déranger les lanceurs.
- Seuls les capitaines sont autorisés à s'adresser aux officiels.
- En tout temps, le responsable de discipline peut, sans avis préalable, disqualifier une équipe ou attribuer une pénalité pour manquement aux règlements ou écarts de conduite.

### **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.