

Le
MANUEL
du joueur



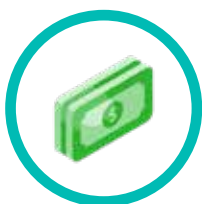
SAISON
2025-26

BIENVENUE

aux joueurs

Pour que votre inscription à la saison **2025-2026** du Club de Hockey Cosom soit valide, vous devez compléter votre enregistrement en ligne à l'aide du lien transmis par votre administrateur. Le paiement complet de votre inscription doit être effectué **au plus tard le jour du premier match**, ou lors de celui-ci.

Les modes de paiement acceptés sont les suivants :



**ARGENT
COMPTANT**



**CHÈQUE
MANUEL**



**VIREMENT
BANCAIRE**



**CARTE
DÉBIT/CRÉDIT**

En fonction de l'option choisie (**Joueur, Gardien**), le montant correspondant devra être acquitté avant le début du premier match de la saison :



Joueur



Gardien

NOUVEAU
Régulier

240\$

180\$

ANCIEN
Régulier

180\$

120\$

Reserviste

7\$
DU
MATCH

GRATUIT

MODE

de fonctionnement

Le Club de Hockey Cosom est une ligue de hockey balle récréative mixte fondée en 2016 par Maxime Pelletier et Steven Michaud. À l'origine, l'initiative visait simplement à réunir un groupe d'amis pour renouer avec l'activité physique tout en partageant la passion commune pour ce sport. Très vite, grâce au bouche-à-oreille et à l'ambiance unique qui y règne, la ligue s'est imposée comme un rendez-vous incontournable du vendredi soir, combinant sport, camaraderie et bonne humeur.

Dès ses débuts, le Club a misé sur une philosophie simple : recréer l'atmosphère des matchs de rue de notre enfance, où chaque joueur, peu importe son âge, son sexe ou son niveau d'expérience, a sa place sur le terrain. Hommes ou femmes, débutants ou joueurs aguerris : tous sont accueillis avec la même considération. La ligue repose sur l'inclusion, le respect et l'égalité des chances. Aucun membre n'est mis à l'écart et tous peuvent pleinement profiter du temps de jeu.

L'essor du Club de Hockey Cosom au fil des saisons a permis de structurer davantage l'organisation. Chaque semaine, deux équipes mixtes équilibrées sont formées de manière à varier les alignements et à maintenir un climat de jeu convivial. Cette rotation régulière permet non seulement de réduire l'esprit de compétition excessive, mais aussi de favoriser les échanges, l'entraide et le dépassement personnel. Les matchs se déroulent dans un esprit sportif où le plaisir du jeu prime sur la victoire.

Afin de renforcer l'engagement et le suivi de la performance de chacun, toutes les statistiques sont compilées et publiées sur notre site Web. Les joueurs peuvent ainsi suivre l'évolution de leur jeu, observer leurs points forts et identifier des axes d'amélioration au fil de la saison. Cette dimension ludique et interactive contribue à maintenir la motivation et à créer un sentiment d'appartenance fort au sein de la communauté.

Au-delà de l'aspect sportif, le Club de Hockey Cosom est un lieu de rencontre, de partage et d'amitiés durables. Les membres apprécient la régularité des matchs, la qualité de l'organisation et l'ambiance chaleureuse qui caractérisent notre ligue. Ce mélange de structure, de convivialité et de passion pour le hockey balle est la clé de notre succès depuis près d'une décennie.

ÉQUIPEMENTS

autorisés

Le Club de Hockey Cosom loue les installations sportives de la Ville de Lévis afin d'offrir à ses membres un environnement sécuritaire et adapté à la pratique du hockey balle. En contrepartie, l'organisation et ses joueurs doivent se conformer aux règles imposées par la Ville ainsi qu'aux normes internes du Club. Le non-respect de ces consignes peut compromettre la réservation de nos installations et entraîner la suspension ou l'exclusion du joueur fautif, sans remboursement des frais d'inscription. Ces règles visent à garantir la sécurité des participants, le respect des infrastructures mises à notre disposition et le bon déroulement de chaque match.



OBLIGATION : Tous les joueurs doivent utiliser un bâton équipé d'une palette en plastique blanche. Cette exigence est non négociable et a pour objectif de protéger la surface de jeu et de respecter les directives de la Ville de Lévis.

INTERDICTIONS : Les bâtons en bois, les modèles composites (utilisés pour le dek hockey ou le hockey sur glace) ainsi que les palettes recouvertes de ruban sont strictement interdits.



VÊTEMENTS OBLIGATOIRES : Chaque joueur doit porter un habit d'éducation physique ou une tenue sportive appropriée, ainsi que des chaussures à semelles non marquantes afin de préserver la surface de jeu.

APPLICATION AUX RÉSERVISTES : Les joueurs réservistes sont soumis aux mêmes exigences que les joueurs réguliers et doivent se présenter avec un équipement complet et conforme.



OPTIONNEL MAIS RECOMMANDÉ : Bien que non obligatoires, le port de gants, de jambières de protection et d'un casque est fortement conseillé. Ces équipements permettent de réduire les risques de blessures lors des contacts accidentels ou des impacts avec la balle.

RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE : Chaque joueur est libre de décider du niveau de protection supplémentaire qu'il souhaite adopter, mais doit assumer la responsabilité des risques encourus en cas d'absence d'équipement.

RESPONSABILITÉ DE L'ÉQUIPEMENT : Chaque joueur, y compris les gardiens, doit fournir son propre équipement. Aucun prêt ne sera effectué par le Club.

CONSIGNES

générales

L'organisation des matchs repose sur un système d'alignements révisé toutes les deux semaines. La composition des équipes est publiée à l'avance sur les réseaux sociaux officiels du Club de Hockey Cosom ainsi qu'affichée sur place, afin que chaque joueur ait le temps de prendre connaissance de son groupe. Cette alternance permet à chaque membre de disputer un match avec son uniforme orange et un autre avec son uniforme bleu, favorisant ainsi la diversité des coéquipiers et des adversaires.

Dans l'éventualité où un déséquilibre marqué entre les deux équipes serait constaté en cours de partie, des ajustements peuvent être effectués. Ces changements, qui visent à maintenir l'équité et le plaisir du jeu, ne sont réalisés qu'avec l'accord des deux équipes concernées. La composition standard prévoit, pour chaque formation, un minimum d'un gardien de but et huit joueurs, garantissant un déroulement fluide et dynamique des matchs.

Chaque semaine, un événement est créé sur le groupe Facebook officiel du Club. Il est de la responsabilité de chaque joueur d'indiquer clairement sa présence ou son absence en réponse à cette invitation. Cette gestion proactive est essentielle afin de permettre une bonne organisation des alignements et des remplacements. Les absences répétées non signalées peuvent compromettre la logistique et l'équilibre des matchs. Ainsi, le Club se réserve le droit de mettre fin au contrat d'un joueur ne respectant pas cette consigne, et ce **sans remboursement**.

Les joueurs réservistes interviennent uniquement sur appel, selon les besoins générés par les absences de joueurs réguliers. Lorsqu'un remplacement est nécessaire, les réservistes sont contactés individuellement jusqu'à ce qu'un joueur confirme sa disponibilité. Un maillot de match leur est alors prêté et doit impérativement être retourné à la fin de la rencontre. Le paiement du match doit être effectué avant le début de la partie, en argent comptant ou par virement bancaire uniquement.

Le respect et la courtoisie sont des valeurs fondamentales au sein du Club de Hockey Cosom. Une attitude polie et respectueuse envers tous les joueurs est exigée en tout temps, tant sur le terrain qu'en dehors. Toute forme d'intimidation, qu'elle soit verbale ou physique, doit être signalée immédiatement à l'organisation, afin qu'une intervention rapide puisse avoir lieu.

Par ailleurs, la consommation de drogues ou d'alcool avant les matchs est strictement interdite, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur des installations, ainsi que sur le terrain de jeu. Cette règle s'applique sans exception et vise à préserver un environnement sécuritaire, équitable et agréable pour l'ensemble des participants.

TOUT COMPORTEMENT INAPPROPRIÉ OU RÉPÉTÉ POURRA ENTRAÎNER UNE SUSPENSION, VOIRE UNE EXPULSION DU CLUB, SANS REMBOURSEMENT.

RÈGLES DE *jeux*

Les matchs du Club de Hockey Cosom se disputent en format 4 contre 4, favorisant ainsi un rythme de jeu soutenu et un engagement actif de tous les joueurs présents. Chaque rencontre est divisée en trois périodes de 20 minutes, séparées par une pause de 5 minutes entre chacune. Avant le début officiel de la partie, un échauffement minimum de 5 minutes (ou plus) est accordé afin de permettre aux joueurs de se préparer physiquement et mentalement.

Un panneau indicateur affiche les points en direct tout au long du match, permettant à chacun de suivre l'évolution du score. Par ailleurs, les statistiques individuelles et collectives sont compilées et publiées sur le site Web officiel du Club à la fin de chaque semaine, afin que les joueurs puissent suivre leur progression.

En l'absence d'arbitre officiel, la bonne conduite et l'esprit sportif de chaque participant sont essentiels au bon déroulement des rencontres. Nous comptons sur l'honnêteté des joueurs pour déclarer les buts et noter les points. La personne la plus proche du tableau de marque est responsable de mettre à jour le score en temps réel. Les joueurs doivent clairement annoncer leurs points, afin que l'administrateur puisse valider les informations avant leur publication en ligne.

Lorsqu'un but est marqué, le gardien de l'équipe qui a encaissé remet la balle à un défenseur situé derrière son but, et le jeu reprend à partir de cette zone. L'équipe adverse doit se replier dans sa moitié de terrain et ne pas franchir la ligne centrale avant que la balle ne soit remise en jeu. Cette procédure s'applique également lorsque le gardien gèle la balle. Ce système permet de maintenir un jeu équilibré et d'éviter toute confusion lors des phases de reprise.

Tout comme dans le hockey sur glace, des règlements spécifiques sont appliqués pour assurer la sécurité et l'équité du jeu. Il n'y a pas de punitions physiques appliquées directement aux joueurs, mais des lancers de punition ou une reprise de possession peuvent être imposés à l'équipe fautive. Ces sanctions visent à corriger rapidement les comportements contraires aux règles et à préserver la fluidité du jeu.

Enfin, nous insistons sur l'importance de l'impartialité de tous les joueurs lorsque qu'une décision ou sanction est rendue pendant un match. Cette coopération collective est indispensable pour maintenir l'ambiance conviviale et respectueuse qui fait la réputation du Club de Hockey Cosom.

SEULEMENT SI LA PÉNALTÉ EST FLAGRANTE ET QU'ELLE ENGENDRE UN ARRÊT DE JEU IMMÉDIAT, IL EST DANS LA DISCRÉTION DE L'ORGANISATEUR D'ACCORDER OU NON UN TIR DE PUNITION.

TIR *de punition*

Un tir de pénalité est une sanction appliquée lorsqu'un joueur commet une infraction grave qui a un impact direct sur le déroulement du jeu, notamment lorsqu'elle compromet une occasion de marquer ou met en danger l'intégrité physique des autres participants. Cette sanction a pour objectif de rétablir l'équité et de dissuader toute conduite dangereuse ou antisportive.

Le tir de pénalité est accordé dans les situations suivantes :



ACCROCHER



TRÉBUCHER



RETENIR



BÂTON ÉLEVÉ



MISE EN ÉCHEC



ASSAUT



**CONDUITE
ANTI-SPORTIVE**



OBSTRUCTION



**TROP DE
JOUEURS**

REPRISE *de possession*

La reprise de possession est une sanction mineure qui consiste à remettre la balle à l'équipe adverse sans octroyer de tir de pénalité. Elle est appliquée pour corriger rapidement les situations de jeu non conformes et maintenir la fluidité et l'équité du match.

Elle intervient notamment dans les situations suivantes :



**TIR PLUS HAUT QUE
LA LIMITE PERMISE**



**BALLE SORT DE
LA LIMITE DE JEU**



**BALLE PRISE
DANS LE FILET**



**GARDIEN GÈLE
LA BALLE**



**JOUEUR FERME
LA MAIN SUR
LA BALLE**



**PASSE AVEC
LA MAIN EN
ZONE OFFENSIVE**

Ces sanctions visent avant tout à corriger les irrégularités tout en évitant les interruptions prolongées, afin que le match conserve un rythme agréable et compétitif, tout en restant sécuritaire pour tous les participants.

HORAIRE

officiel 2025/26

Les matchs du Club de Hockey Cosom ont lieu tous les vendredis à 21H15, au 2475, chemin Vanier, Lévis (QC).

Automne 2025: du 12 septembre au 19 décembre
Hiver 2026: du 9 janvier au 24 avril

Les alignements sont publiés à l'avance sur nos plateformes officielles, avec l'indication de l'uniforme à porter (orange ou bleu). Les joueurs doivent arriver 15 minutes avant le match pour se préparer et participer à l'échauffement.

En cas d'absence, veuillez en aviser l'organisation rapidement afin de faciliter la gestion des remplaçants. Toute modification à l'horaire sera communiquée par nos canaux officiels.

AUTOMNE 2025

DATE		VS	
12 SEPT 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
19 SEPT 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
26 SEPT 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
3 OCT 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
10 OCT 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
17 OCT 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
24 OCT 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
HALLOWEEN PAS DE MATCH			
7 NOV 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
14 NOV 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
21 NOV 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
28 NOV 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
5 DEC 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
12 DEC 2025	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
19 DEC 2025	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1

HIVER 2026

DATE		VS	
9 JANV 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
16 JANV 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
23 JANV 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
30 JANV 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
6 FÉVR 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
13 FÉVR 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
20 FÉVR 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
27 FÉVR 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
6 MARS 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
13 MARS 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
20 MARS 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
27 MARS 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
3 AVRIL 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
10 AVRIL 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1
17 AVRIL 2026	ÉQUIPE 1	VS	ÉQUIPE 2
24 AVRIL 2026	ÉQUIPE 2	VS	ÉQUIPE 1

Mise en garde: L'horaire est sujet à changement en fonction des décisions ou contraintes imposées par la Ville de Lévis. Toute modification sera communiquée par nos canaux officiels.



MESSAGE

du président

Au nom de toute l'organisation du Club de Hockey Cosom, nous avons le plaisir de souhaiter à chacun de nos membres une excellente et enrichissante saison 2025-2026.

Depuis sa création, notre club s'est donné pour mission de rassembler des passionnés de hockey balle de tous horizons, dans un environnement à la fois inclusif, amical et structuré. Saison après saison, votre engagement, votre esprit d'équipe et votre respect des valeurs sportives contribuent à faire du Club bien plus qu'une simple ligue : une véritable famille.

Cette nouvelle saison s'annonce prometteuse, riche en rencontres, en défis et en moments mémorables. Que vous soyez un vétéran du Club ou un nouveau membre, nous vous invitons à profiter pleinement de chaque match, à jouer avec passion et à entretenir cet esprit de camaraderie qui nous distingue.

Nous vous rappelons que le respect des règles, la ponctualité et l'engagement envers votre équipe sont essentiels pour garantir le bon déroulement de la saison. Chaque geste de fair-play, chaque encouragement et chaque moment de solidarité sur le terrain contribuent à la qualité et au plaisir du jeu pour tous.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement chacun d'entre vous pour votre participation et votre confiance. Sans vous, le Club de Hockey Cosom ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Nous vous souhaitons une saison marquée par le plaisir de jouer, le dépassement de soi et le respect mutuel.

Bonne saison à tous !