

**2012-
2013**



SERVICE EMETTEUR :
COMMISSION
CHEERLEADING



**Règlement
Technique National
de Cheerleading
Saison 2012/2013**

SOMMAIRE

Généralités	page 03
-------------	---------

Cheerleading et Group Stunt

- Généralités	page 05
- Cheerleading BASIC	page 08
- Cheerleading CONFIRME	page 10
- Cheerleading ELITE	page 13
- Group Stunt	page 15

Cheerdance

- Généralités	page 17
- Cheerdance catégorie MINIS	page 19
- Cheerdance catégorie JUNIORS	page 20
- Cheerdance catégorie SENIORS	page 21

Lexique	page 22
---------	---------

LES MODIFICATIONS DE LA SAISON 2012/2013

LES REGLES QUI REMPLACENT OU COMPLETENT

SONT EN ROUGE.

LES REGLES QUI SONT ANNULEES ET NON REMPLACEES

SONT ~~EN ROUGE ET BARREES.~~

GÉNÉRALITÉS

CHAMPIONNAT DE FRANCE

Finalité en 2012/2013 :

Les compétitions de zones sont obligatoires et qualificatives pour la finale.

Les catégories de compétitions de la saison 2012/2013 :

- Cheerleading BASIC catégorie MINIS
- Cheerleading BASIC catégorie JUNIORS
- Cheerleading BASIC catégorie SENIORS

- Cheerleading CONFIRME catégorie JUNIORS
- Cheerleading CONFIRME catégorie SENIORS

- Cheerleading ELITE catégorie JUNIORS
- Cheerleading ELITE catégorie SENIORS

- Group Stunt catégorie JUNIORS
- Group Stunt catégorie SENIORS

- Cheerdance catégorie MINIS
- Cheerdance catégorie JUNIORS
- Cheerdance catégorie SENIORS

EXIGENCES

LICENCES

Lors d'une compétition, toute personne ayant accès à l'air de compétition (salle d'échauffement et plateau de compétition) doit être licencié à la Fédération Française de Football Américain. *Voir article 5 des statuts de la FFFA.*

VESTIMENTAIRES

- *Coaches* : Lors d'une compétition, le coach d'une équipe doit se présenter dans une tenue sportive appropriée.
- *Juges* : Lors d'une compétition, le juge doit se présenter dans une tenue respectant l'impartialité dont il doit faire preuve ainsi que l'uniforme requis : haut blanc recouvrant les épaules et bas noir.
- *Cheerleaders* : Lors d'une compétition, un cheerleader doit se présenter dans une tenue décente et dans le respect des règles des différentes disciplines. Elle doit être en adéquation avec la discipline, permettre d'évoluer en toute sécurité et favoriser visibilité des mouvements.

CHEERLEADING et GROUP STUNT

Les coaches ont pour responsabilité d'engager leurs équipes en prenant en compte le niveau de l'équipe et son propre niveau de formation.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Une équipe de cheerleading doit compter 6 cheerleaders minimum et 30 maximum.

Un group stunt doit compter 5 cheerleaders et 2 spotter extérieurs à la routine.

La durée d'une routine est :

- en CHEERLEADING de 2 minutes et 15 secondes minimum à 2 minutes et 30 secondes maximum,
- en GROUP STUNT de 1 minute à 1 minute et 10 secondes.

Le jugement de la routine démarre au premier repère sonore (bip, bruitage, etc.)

Les scands (cheer et chant) doivent être dit sur un SILENCE, ce dernier doit être intégré à la bande son.

Toute aide matérielle de type tremplin, trampoline, etc. est interdite.

Chaque niveau inclut tous les éléments permis dans les niveaux inférieurs.

La catégorie Minis ne peut s'engager qu'en niveau basic.

UNIFORMES

CHEERLEADING

L'uniforme cheerleading est obligatoire.

Pour les femmes :

- une jupe cachant le pli sous-fessier,
- un haut prêt du corps à bretelles, manches courtes, longues, un mix...

Pour les hommes :

- un bermuda, panta-court ou pantalon coupe droite,
- un tee-shirt manches longues ou courtes.

GROUP STUNT

Deux possibilités :

- l'uniforme cheerleading
- short et tee-shirt prêt du corps.

Le port d'un short ou d'une culotte de cheerleading, sous la jupe de l'uniforme est obligatoire. Ils doivent obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine.

Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.

Les seules chaussures permises sont les baskets d'intérieures de type aérobic, fitness ou cheerleading.

Les bijoux de toutes sortes, (bijoux d'oreille, nez, langue, nombril, anneaux, bijoux en plastique, bracelets, colliers, pin's sur les uniformes, implants, etc.) sont interdits.

ÉLÈMENTS IMPOSÉS

En CHEERLEADING, il faut minimum :

- 1 stunt
- 1 pyramide
- 1 élément de tumbling
- 1 saut identique réalisé de façon simultanée par l'ensemble de l'équipe
- 1 cheer réalisé par l'ensemble de l'équipe
- 1 chant réalisé par l'ensemble de l'équipe
- 1 passage chorégraphique réalisé par l'ensemble de l'équipe

STUNTS - PYRAMIDES

Il est interdit de monter ou descendre d'un stunt et d'une pyramide, avec un accessoire dans les mains.

Les pancartes doivent avoir les coins arrondis.

Les drapeaux et banderoles montés sur bâton ne peuvent intégrer un stunt ou une pyramide.

La descente en bear hug est interdite à partir d'un stunt extension.

Le pendule est obligatoirement composé :

- pendule arrière : deux bases, un flyer et trois back,
- pendule avant : deux bases, un flyer, deux front et un back.

Le pendule à partir d'une extension est interdit.

Les hélicoptères sont interdits.

Aucun individu ne peut passer sous une pyramide.

La connexion directe entre deux ou plusieurs stunts en extension est interdite.

Toutes les connexions sont autorisées, le contact pied/hanches n'est pas considéré comme une connexion.

Aucun déplacement en pyramide.

Aucune pyramide n'est autorisée en group stunt

TUMBLING

L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.

Le tumbling en-dessous, à travers ou au-dessus d'un stunt ou d'une pyramide est interdit.

Le tumbling assisté n'est pas considéré comme un élément technique.

SCAND

Le cheer et le chant peuvent être placés à n'importe quel moment de la routine.

Ils peuvent être enchainés mais la différence doit pouvoir être perçue.

~~L'espace pour le scand doit être intégré à la bande son.~~

CHEERLEADING BASIC

STUNTS

Les stunts ne doivent pas dépasser **2 layer et 2 high**.

Dans les stunts prep, le flyer est obligatoirement sur deux pieds, **exception : le prep hitch**.

Un back est obligatoire lors de tous les stunts.

Seul le pendule arrière est autorisé ; POUR LA CATEGORIE MINIS : UN FRONT EST OBLIGATOIRE.

Les baskets toss sont interdits.

PYRAMIDES

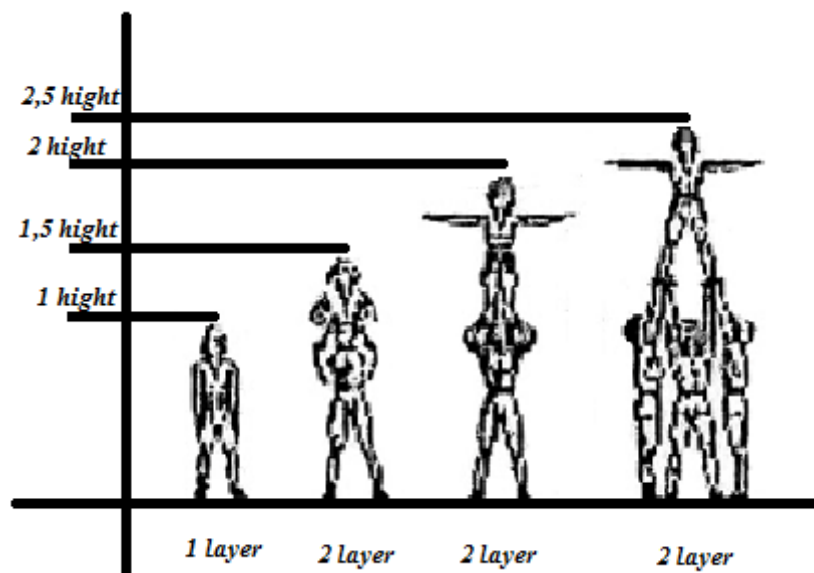
La seule différence entre les règles des pyramides et celles des stunts est la hauteur maximale.

La hauteur maximale est de 2,5 high et 2 layers.

Le prep extension doit obligatoirement :

- être sur deux pieds,
- être connecté à minimum deux flyers (middle base), niveau épaules **sur deux pieds** avant la montée en extension
- les seules connexions possibles entre les flyers sont main/main ou bras/bras.
- le prep extension doit rester connecté pour revenir en prep deux pieds avant d'effectuer une descente ou une transition.

HAUTEUR



MONTÉES

Toutes les variations sans rotation sont autorisées.

Aucune inversion n'est autorisée.

L'enchaînement tumbling/montée est autorisé, si et seulement si un pied est posé au sol entre les deux.

TRANSITIONS

Toutes les transitions sans rotations, ni changements de bases sont autorisées.

DÉPLACEMENTS

Le seul déplacement autorisé pour un stunt est de tourner sur lui-même.

DESCENTES

Toutes les descentes sans rotation sont autorisées.

TUMBLING

Tous les éléments sans envol sont autorisés, **ainsi que la rondade.**

Tous les éléments peuvent être enchainés.

L'enchaînement tumbling-saut est autorisé.

SAUTS

Tous les sauts cheer sont autorisés.

L'enchaînement saut-tumbling est autorisé.

SCAND

Un cheer obligatoire.

Un chant obligatoire.

CHEERLEADING CONFIRMÉ

STUNTS

Les stunts ne doivent pas dépasser **2 layers et 2,5 high**.

Les stunts à 2,5 high se font obligatoirement sur deux pieds.

Le pendule avant est interdit.

Le awesome est interdit.

BASKET TOSS

Les baskets toss doivent se faire avec deux bases, un back et un front obligatoirement.

Dans un basket toss, aucune rotation n'est possible.

PYRAMIDES

La seule différence entre les règles des pyramides et celles des stunts est le prep extension un pied.

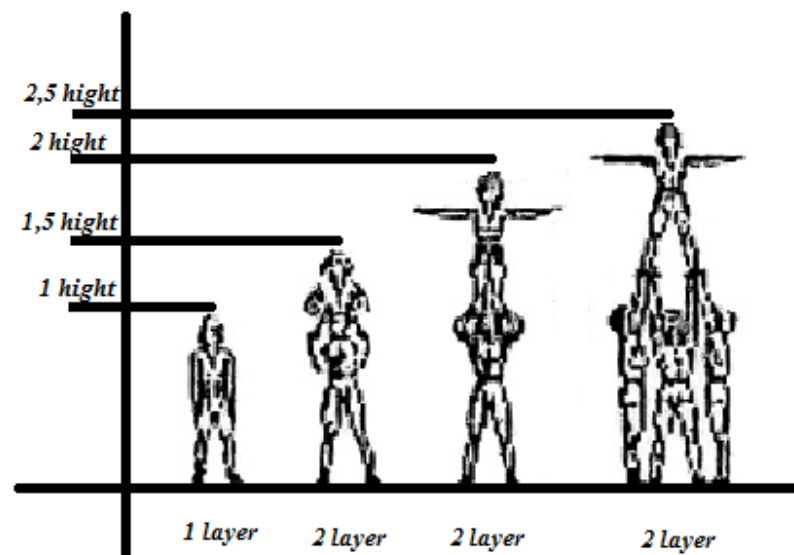
La hauteur maximale est de 2,5 high et 2 layers.

Le prep extension un pied doit obligatoirement :

- être connecté à minimum deux flyer niveau épaules **sur deux pieds** avant la montée en extension ;
- les seules connexions possibles entre les flyers sont main/main ou bras/bras.

~~—il doit rester connecté pour revenir en prep extension deux pieds avant d'effectuer une descente ou une transition.~~

HAUTEUR



MONTÉES

Toutes les montées sont autorisées jusqu'à une demie rotation.

L'enchaînement tumbling/montée est autorisé, si et seulement si un pied est posé au sol entre les deux.

La montée **ATR** est autorisée si les bases prennent contact avant que les mains du flyer ne quittent le sol.

TRANSITIONS

Aucune rotation n'est autorisée.

Toutes les transitions du niveau précédant sont autorisées.

Les release move connexion deux bras **du flyer** sont autorisés.

Les changements de bases sont autorisés si la flyer reste en contact **main/main** permanent avec au minimum une base (**principale/secondaire/back/front**) au sol.

DÉPLACEMENTS

Les déplacements sont autorisés jusqu'en prep deux pieds ; au-dessus et/ou pour un prep un pied, les déplacements sont interdits.

DESCENTES

Les descentes 360° en rotation longitudinale sont autorisées.

La réception cradle est obligatoire après une rotation.

TUMBLING

Tous les éléments sont autorisés **sauf les salti**.

Tous les éléments peuvent être enchaînés.

L'enchaînement tumbling-saut est autorisé.

SAUTS

Tous les sauts cheer sont autorisés.

L'enchaînement saut-tumbling est autorisé.

SCAND

Un cheer obligatoire.

Un chant obligatoire.

CHEERLEADING ELITE

Modification possible de 8 à 20 cheerdancers après validation de l'AG (assemblée générale fédérale du 26 janvier 2013).

STUNTS

Les stunts ne doivent pas dépasser **2 layers et 2,5 high**.

Un back n'est plus obligatoire pour les **1.5 high**.

Les baskets toss doivent obligatoirement se faire avec deux bases et un back au minimum.

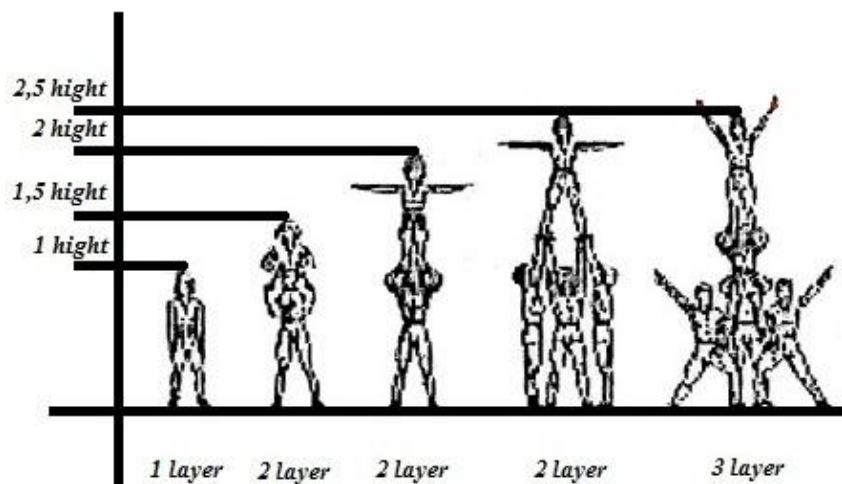
Dans un basket toss, une rotation de maximum 360° transversale **ou** longitudinale, est possible.

PYRAMIDES

La hauteur maximale est de 2,5 high et 3 layers.

A partir de 3 layers, un spotter (appartenant à la routine) est obligatoire pour chaque flyer du dernier étage.

HAUTEUR



MONTEES

Toutes les montées sont autorisées jusqu'à une rotation complète.

TRANSITIONS

Toutes les transitions du niveau précédant sont autorisées.

Une rotation complète est autorisée. Les release move connexion 1 bras sont autorisés.

Dans les changements de bases, le flyer reste en contact permanent avec une middle-base.

DEPLACEMENTS

Tous les déplacements sont autorisés.

DESCENTES

En descente, deux **types** de rotations ~~maximum~~ sont autorisées :

- 720° en rotation longitudinale,

- 360° en rotation transversale avant.

La réception cradle est obligatoire après une descente en rotation.

~~Les changements de bases sont autorisés si le flyer reste en contact permanent avec la base au sol.~~

Les rotations transversales arrière sont interdites.

TUMBLING

Tous les éléments sont autorisés.

Tous les éléments peuvent être enchainés.

L'enchainement tumbling-saut est autorisé.

SAUTS

Tous les sauts cheer sont autorisés.

L'enchainement saut-tumbling est autorisé.

SCAND

Un cheer obligatoire.

Un chant obligatoire.

GROUP STUNT

2 spotters **extérieurs à la routine** obligatoire

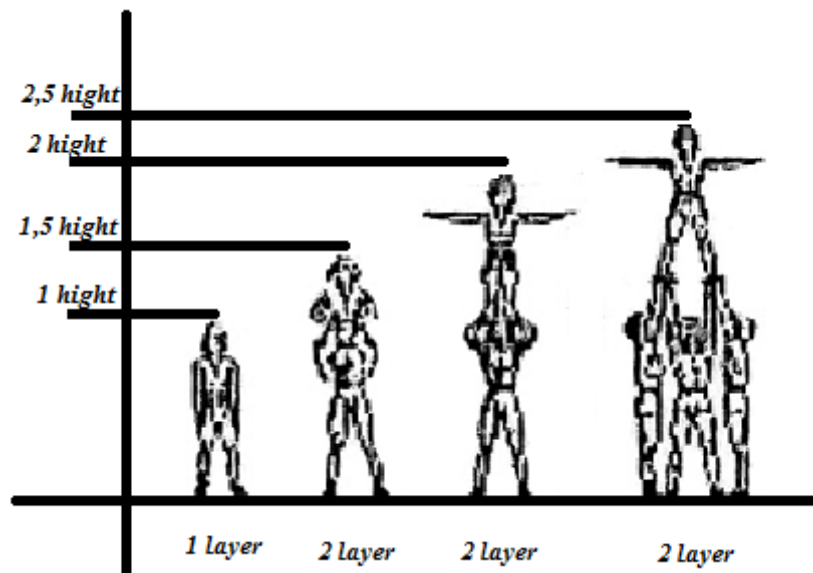
STUNTS

Les stunts ne doivent pas dépasser **2 layers et 2,5 high**.

Les stunts à 2,5 high se font obligatoirement sur deux pieds.

Le awesome est interdit.

HAUTEUR



BASKET TOSS

Les baskets toss doivent se faire avec deux bases, un back et un front obligatoirement.

Dans un basket toss, aucune rotation n'est possible.

MONTÉES

Toutes les montées sont autorisées jusqu'à une demie rotation.

Un élément tumbling avec envol (~~du niveau~~) peut être réalisé pour monter dans un stunt, si et seulement si un pied est posé au sol entre les deux.

La montée en inversion est autorisée si les bases prennent contact avant que les mains du flyer ne quittent le sol.

TRANSITIONS

Toutes les transitions sans rotations sont autorisées.

DÉPLACEMENTS

Le seul déplacement autorisé pour le stunt est de tourner sur lui-même.

DESCENTES

Les descentes 360° en rotation longitudinale sont autorisées.

La réception cradle est obligatoire après une rotation.

SPIRIT

Les interactions muettes (mimique et gestuelle) avec le public sont obligatoires.

GÉNÉRALITÉS

CHEERDANCE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le jugement de la routine démarre au premier repère sonore (bip, bruitage, etc.).

UNIFORMES

L'uniforme de cheerleading n'est pas obligatoire.

Toute autre tenue prêt du corps (académique, pantalon jazz...) est autorisée.

Les accessoires vestimentaires type : gants, chapeaux, masques... peuvent être portés, s'ils ne sont pas utilisés pendant la routine.

Le port d'un short ou d'une culotte de cheerleading, sous la jupe de l'uniforme est obligatoire. Ils doivent obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine.

Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.

Les chaussures permises sont les baskets d'intérieures de type jazz, aérobic, fitness ou cheerleading, des patins de danse, de gymnastique rythmique.

Les bijoux de toutes sortes (bijoux d'oreille, nez, langue, nombril, anneaux, bijoux en plastique, bracelets, colliers, pin's sur les uniformes, etc.) sont interdits.

LA ROUTINE

La durée d'une routine est différente en fonction de la catégorie d'âge.

Les pompons ne sont pas obligatoires pour les garçons.

Les pompons doivent être utilisés simultanément, par tous les cheerdancers.

Tous les éléments techniques doivent être exécutés en même temps, en contre temps ou en canon, par l'ensemble de l'équipe.

ÉLÈMENTS IMPOSÉS

Les éléments techniques doivent être identiques et exécutés par l'ensemble de l'équipe.

ÉLÈMENTS INTERDITS

- les stunts,
- les portés de danse,



- les pyramides,
- les éléments tumbling,
- les scands,
- toutes les expressions verbales,
- les accessoires autres que les pompons.





CHEERDANCE MINIS

L'équipe doit compter 6 cheerdancers minimums et 30 maximums.

La durée de la routine est de 1 minute et 45 secondes à 2 minutes, dont 60 secondes d'utilisation des pompons.

ÉLÈMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum:

- 1 pirouette 360°
- 1 grand écart
- 1 saut de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 2 battements



CHEERDANCE JUNIORS

L'équipe doit compter 6 cheerdancers minimums et 30 maximums.

La durée de la routine est de 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes.

Les pompons doivent être utilisés pendant minimum 90 secondes (1 minute et 30 secondes) dans la routine.

ÉLÈMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum:

- 2 pirouettes 360°
- 1 grand écart
- 1 saut de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 4 battements



CHEERDANCE SENIORS

L'équipe doit compter 6 cheerdancers minimums et 30 maximums.

Modification possible de 8 à 20 cheerdancers après validation de l'AG (assemblée générale fédérale du 26 janvier 2013).

La durée de la routine est de 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes.

Les pompons doivent être utilisés pendant minimum 90 secondes (1 minute et 30 secondes) dans la routine.

ÉLÈMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum:

- 2 pirouettes 720°
- 1 grand écart
- 2 sauts de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 8 battements

LEXIQUE

Back : personne placée à l'arrière du stunt. Sa première responsabilité est de veiller à la sécurité du flyer. Son rôle peut aussi être d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.

Base : personne qui porte ou lance un flyer dans un stunt et qui est en charge de l'équilibre et du centre de gravité du flyer. Elle peut être principale et/ou secondaire.

Basket toss : group stunt qui a pour action de lancer un flyer dans les airs. Le flyer peut faire des figures, contrairement aux bases qui restent fixes et ne se déplacent qu'en cas de besoin.

Cheer : (un) regroupement de mots et de phrases différentes. Il n'a pas vocation à être repris par le public.

Chant : (un) enchaînement de mots courts et précis afin que le public puisse reprendre le scandé. Le chant a un caractère répétitif.

Front : personne placée à l'avant du stunt. Son rôle est d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.

Group stunt :

- porté impliquant au minimum une base, un flyer et un back.
- nom d'une catégorie de compétition.

Hélicoptère : mouvement du flyer lors d'un basket toss, qui correspond à une rotation sur le plan transversale, ventre vers le sol. Le flyer effectue les mouvements de rotation des hélices d'un hélicoptère.

High : mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, high correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.

Layer : mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, layer correspond au nombre de personnes « empilées ».

Middle base : (demi-base) dans une pyramide, flyer qui devient à son tour base d'un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition vers un autre stunt ou pour l'accompagner dans un mouvement aérien.

Partner stunt :

- porté impliquant une base et un flyer.
- nom d'une catégorie de compétition internationale.

Release move : mouvement du flyer connecté à 1 ou 2 middle-bases, pour exécuter des figures aériennes. Le flyer est donc lâché par ses bases durant les phases d'exécution de ses mouvements. Les release move s'effectuent au niveau épaules.

Rotation longitudinale : rotation dans le sens de la longueur (vers la droite/vers la gauche).

Rotation transversale : rotation dans le sens en avant/en arrière.

Thigh stunts : ensemble des portés niveau cuisses.

Tic Toc : le tic toc est une figure dans laquelle le flyer exécute un transfert de poids de corps (changement de pied) cette figure fait partie de la famille des transitions.

Transition : action permettant de passer d'un stunt à un autre ou d'une pyramide à une autre..., sans retour au sol du flyer.



Salti : pluriel de salto (tumbling)

Saut danse : tous les sauts non répertoriés dans le code image cheerleading, exemple : saut de chat, grand jeté, sissone...

Saut cheer : tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.

Scand : parlé / phrasé acclamé par le groupe afin d'encourager une équipe. Les chants cheer peuvent accompagner des acrobaties : saut, stunt... et être renforcés par la présentation de pancarte et/ou de mouvement en relation avec les mots exprimés.

Spotter : personne qui est présente sur un stunt en tant qu'observateur sans aider et intervenir. Il est là en cas de chutes si nécessaires.