



**FFFA**

**Cheerleading :  
Règlement Technique  
FFSU/FFFA  
2024**



## A. FEUILLE DE MATCH (FDM)

### Les FDM athlètes

Tous les athlètes doivent avoir une licence « compétition » de la saison en cours du club engagé en compétition.

Une FDM peut contenir entre 6 et 24 athlètes au total

Les FDM doivent être imprimées et données lors du contrôle.

Rappel : L'athlète n'a le droit de concourir que dans une seule et même équipe d'une catégorie de niveau et par discipline le jour de la compétition à l'exception des crossovers.

Crossover (cf. définition dans le lexique) : Ils sont au nombre de deux par équipe et peuvent être différents entre les phases qualificatives et la finale. Les crossovers doivent être indiqués de manière claire sur les deux FDM concernées.

### Les FDM entraîneurs, juges, Security Men :

Cette FDM, présentée à **part** de celle des athlètes, peut être différente entre les phases qualificatives et la finale du Championnat de France de Cheerleading.

Tous les entraîneurs **doivent** avoir une licence « entraîneur » de la saison en cours du club engagé en championnat. Il faut au minimum, par équipe engagée, un entraîneur **certifié** dont le niveau de formation correspond aux obligations d'encadrement.

Tous les clubs engagés en championnat **doivent** présenter au moins un juge formé avec une licence « juge » de la saison en cours du club engagé.

Les équipes engagées peuvent présenter entre 2 et 3 Security men par équipe. Ils doivent avoir une licence « loisir » ou « compétition » ou encore « entraîneur » d'un club affilié à la Fédération.

Ce listing doit être présenté lors du contrôle des juges.

## Code Vestimentaire

### *Entraîneurs*

Lors d'une compétition, l'entraîneur 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 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 la mobilité des mouvements.

### *Security Men*

Lors d'une compétition, les Security Men doivent se présenter dans une tenue décente, sportive et différente de celle des cheerleaders qu'ils accompagnent sur la surface de performance. Elle doit être en adéquation avec la discipline, permettre d'intervenir en toute sécurité et favoriser la mobilité des mouvements.



L'équipe sera soumise à des déductions sécuritaires en cas de non-respect de ces obligations.

## Tenue de compétition / Uniforme

Chaque athlète qui participe aux compétitions fédérales ou homologuées doit revêtir un uniforme cheerleading conforme aux exigences de sécurité et promouvant le sport international et l'image athlétique mondiale du Cheerleading.

Tout manquement à ces obligations conduit à l'application de pénalités.

### 1. Athlètes

Critères obligatoires :

- ✓ Fermeture éclair ou bouton interdits sur les uniformes de compétition des athlètes.
- ✓ Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » ou les lunettes à verres incassables. Les lunettes doivent être dotées d'un élastique à lunette pour les maintenir.
- ✓ Longueur des ongles : Responsabilité des entraîneurs et athlètes. En cas d'accident grave causé par des ongles juges trop longs, une sanction sécuritaire pourrait être appliquée.
- ✓ Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- ✓ Les tenues de toute l'équipe doivent être similaires. Les poches sont interdites.
  - Le vêtement du haut **recouvre tout le torse**, depuis la base de la poitrine jusqu'à la ceinture (le ventre est donc compris). Il peut être à manches longues, courtes, ou bretelles type débardeur.
  - Le vêtement du bas doit obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entrejambe et ceci même pendant l'exécution de la routine. Il peut s'agir de jupe avec short, short, corsaire, cycliste, legging, bermuda, pantacourt ou pantalon.

### 2. Security Men

Critères obligatoires :

- ✓ Fermeture éclair autorisée seulement si recouverte ou non-visible
- ✓ Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » ou les lunettes à verres incassables. Les lunettes doivent être dotées d'un élastique à lunette pour les maintenir. (Plus de validation auprès du médecin fédéral)
- ✓ Longueur des ongles : Responsabilité des entraîneurs et athlètes. En cas d'accident grave causé par des ongles juges trop longs, une sanction sécuritaire pourrait être appliquée.
- ✓ Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- ✓ Tenue neutre différente de celle des cheerleaders. Les poches sont interdites.
  - Le vêtement du haut recouvre tout le torse, depuis la base du cou jusqu'à la ceinture (le ventre est donc compris). Il peut être à manches longues ou courtes.
  - Vêtement du bas au choix : bermuda, short, legging, pantacourt ou pantalon.
  - **Couleurs de vêtements SM** : Obligation de différencier la tenue avec les couleurs de l'équipe.

Clarification 1 : Si l'équipe est en uniforme foncé, les SM doivent être vêtus au moins d'un haut clair ou bien distinct sans aucune couleur de rappel à celle de l'uniforme. Les bas peuvent eux rester foncés.

Clarification 2 : Si l'équipe est en uniforme clair, les SM doivent être vêtus en couleur foncée.



## Routine en Cheerleading

### A. Scand

- Durée du Scand
  - ✓ Temps minimum de 30 secondes de Scand.
  - ✓ Le scand peut être placé au début ou au milieu de la routine
  - ✓ 20 secondes pour que les athlètes se mettent en place avant le commencement de la musique.
- Composition d'un Scand
  - ✓ Des accessoires sont autorisés lors du passage Scand et doivent être déposés hors du praticable à la fin du scand.
  - ✓ Liste des accessoires utilisables :  
Drapeaux, drapeaux avec bâton (au sol uniquement), bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu.
  - ✓ Les éléments techniques agrémentent le Scand.  
Attention, ces éléments techniques ne sont pas intégrés dans la note des éléments imposés.
- Manquements sécuritaires en Scand
  - ✓ Il est interdit de descendre d'un Stunt et d'une pyramide, avec une pancarte ou un mégaphone dans les mains lors d'une descente avec envol ;  
Exception : Pop Off  
Clarification : Une descente stunt en Pop Off avec une pancarte est autorisée
  - ✓ Les drapeaux et banderoles montés sur bâton ne peuvent intégrer un Stunt ou une Pyramide.
  - ✓ Les accessoires doivent obligatoirement être **posés** hors du praticable avant le commencement de la routine.

### B. Routine

1. Durée de la routine en musique :
  - a. Catégories Novice à Avancé :
    - ✓ 2 minutes 15 secondes à 2 minutes 30 secondes
  - b. Toutes catégories / niveaux confondus :
    - ✓ Routine sur musique sans accessoire  
Exception : accessoire drapeau sans bâton ou morceau de tissu
    - ✓ La bande son comprend uniquement la musique de la routine
    - ✓ Le jugement de la routine démarre avec le signal donné par le responsable de l'équipe après l'exécution du Scand
2. Les éléments d'une routine sont :
  - ✓ 1 séquence Scand
  - ✓ 1 séquence Stunt
  - ✓ 1 phase pyramidale avec au moins 2 structures et 1 transition.
  - ✓ 1 séquence Basket Toss (excepté pour le niveau Novice)
  - ✓ 1 séquence Tumbling (running et/ou standing)



## Règles générales de sécurité et exigences de routine

1. Tous les athlètes doivent être accompagnés durant toute compétition officielle par un responsable/un coach
2. Les entraîneurs doivent exiger des compétences avant la progression d'un élément technique. Les entraîneurs doivent tenir compte du niveau de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe en ce qui concerne leur propre niveau de performance.
3. Toutes les équipes, les entraîneurs et les responsables doivent avoir un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.
4. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas être sous l'influence d'alcools, de narcotiques, de substances améliorant les performances ou de médicaments en vente libre qui entraveraient la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité, pendant qu'ils participent à un entraînement ou à une performance.
5. Les athlètes doivent toujours s'entraîner et performer sur une surface appropriée. Les éléments techniques (stunt, pyramides, basket toss ou tumbling) ne peuvent être exécutés sur du béton, de l'asphalte, des surfaces mouillées ou inégales ou des surfaces avec des obstacles.
6. Les chaussures à semelles souples doivent être portées pendant la compétition. Les chaussures/bottes de danse et/ou les rythmiques de gymnastique (ou similaires) ne sont pas autorisées. Les chaussures doivent avoir une semelle dure.
7. Les bijoux de toute nature, y compris, mais sans s'y limiter, les anneaux pour les oreilles, le nez, la langue, le nombril et le visage, les bijoux en plastique transparent, les bracelets, les colliers et les épingles sur les uniformes ne sont pas autorisés. Les bijoux doivent être enlevés et ne peuvent pas être recouverts de ruban adhésif (exception : matériel avec accord médical).  
Précision : Les strass sont autorisés lorsqu'ils sont collés sur l'uniforme et interdits s'ils sont collés sur la peau.
8. Tout appareil permettant de propulser un athlète plus haut que la normalité n'est pas autorisé.  
Exception : Utilisation d'un praticable dynamique.
9. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés.
10. Les accessoires avec des bâtons ou des appareils de soutien similaires ne peuvent être utilisés en combinaison avec aucun type de stunt ou de tumbling.
11. Tous les accessoires doivent être jetés en toute sécurité, hors de portée du danger (exemple : d'un stunt il est interdit de lancer une pancarte dure à travers le praticable). Toute pièce d'uniforme retirée délibérément du corps et utilisée pour un effet visuel sera considérée comme un accessoire une fois qu'elle aura été retirée du corps.
12. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples qui ne sont pas modifiés par rapport à la conception ou à la production d'origine du fabricant ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples qui ont été modifiés par rapport à la conception/production originale du fabricant doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées et à récupération lente d'une épaisseur minimale de 1,27 centimètres si l'athlète participe à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss.



Un athlète portant un plâtre dur (exemple : fibre de verre ou plâtre) ou une chaussure de marche ne doit pas participer à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss.

13. Tous les éléments techniques autorisés dans un niveau inférieur sont autorisés dans le ou les niveau(x) supérieur(s).
14. Les spotters requis pour tous les éléments techniques doivent être les membres de votre propre équipe et être formés aux techniques de spotter appropriées.
15. Les chutes intentionnelles (Drop), y compris, mais sans s'y limiter, les chutes intentionnelles (Drop) sur les genoux, le siège, les cuisses, avant, arrière et en grand écart à partir d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée ne sont pas autorisées, sauf si la majorité du poids est d'abord supportée par les mains ou les pieds, ce qui réduit l'impact de la chute. Les Shushinovas sont autorisés.  
Clarification : Les chutes qui incluent un contact avec les mains et les pieds ne sont pas en violation flagrante de cette règle.
16. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance lorsque la routine commence.  
Exception : Les athlètes peuvent avoir les pieds dans les mains d'une ou plusieurs bases si les mains de la ou des bases reposent sur la surface de performance
17. Les compétiteurs qui commencent une routine doivent rester les mêmes pendant toute la durée de la routine. Il n'est pas permis de "remplacer" un athlète par un autre pendant la routine.
18. Un athlète ne doit pas avoir de chewing-gum, de bonbons, de pastilles contre la toux ou d'autres articles comestibles ou non comestibles, qui peuvent provoquer un étouffement, dans sa bouche pendant l'entraînement et/ou la compétition.
19. Dans le but de promouvoir le sport international et l'image athlétique globale du Cheer, les athlètes doivent concourir dans une tenue d'équipe qui n'expose pas intentionnellement le ventre ou la partie médiane de l'athlète lorsque l'athlète est en position debout.



## Niveau Intermédiaire (Niveau 2)

### INTERMEDIAIRE - GENERALITÉ TUMBLING

- A. Tout élément de tumbling doit débiter et atterrir sur la surface de performance.  
*Clarification : l'athlète peut utiliser le rebond sur ses pieds pour entrer en transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête (position inversée), l'athlète/flyer doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition en inversion ou le stunt.*  
*Exemple : rondade flip suivie d'un rebond ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto briserait cette règle.*  
*Une séparation claire entre la séquence tumbling et le stunt est nécessaire pour rendre cela légal. L'action de rattraper l'athlète au moment du rebond est légal uniquement si elle est suivie d'un lancer pour la rotation. Cela serait également vrai si vous effectuez un flip de l'arrêt est réalisé sans rondade.*
- B. Tout tumbling au-dessus, sous ou à travers un Stunt, un individu ou un accessoire est interdit.  
*Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre athlète.*
- C. Le tumbling en tenant ou étant en contact avec un accessoire est interdit.
- D. Le saut de l'ange est autorisé.  
 Exception 1 : Les sauts de l'ange effectués dans une position « arc » ne sont pas autorisés.  
 Exception 2 : Les rotations longitudinales ne sont pas autorisées durant un saut de l'ange.
- E. Les sauts ne sont pas considérés comme du tumbling du point de vue réglementaire. Par conséquent, si un saut (ou plus) est inclus dans une séquence tumbling, le saut coupe cette séquence.
- F. Après un flip arrière en réception pieds décalés les rotations longitudinales ou l'action de se retourner n'est pas autorisé. Les pieds doivent être joints après l'exécution complète de l'élément avant de faire la rotation longitudinale ou se retourner.  
 Exemple : Un flip arrière, pieds décalés enchaîné immédiatement avec un demi-tour sur soi-même n'est pas autorisé.

### INTERMEDIAIRE - STANDING TUMBLING

- A. Les saltos de toute sorte ne sont pas autorisés.
- B. Les flips arrière et les sauts de main en séries ne sont pas autorisés.  
*Clarification : Une souplesse arrière puis un flip arrière est autorisé.*
- C. Les sauts combinés avec des flips ou des sauts de mains ne sont pas autorisés.  
 Exemple : Toe touch flip/saut de main et flip/saut de main Toe touch ne sont pas autorisés.
- D. Les rotations longitudinales durant l'envol ne sont pas autorisées.  
 Exception : Les rondades sont autorisées.

### INTERMEDIAIRE - RUNNING TUMBLING

- A. Les saltos de toute sorte ne sont pas autorisés.
- B. Les flips arrière et les sauts de main en séries sont autorisés.
- C. Les rotations longitudinales durant l'envol ne sont pas autorisées.  
 Exception : Les rondades sont autorisées.



## INTERMEDIAIRE - STUNTS

### A. Spotter

1. Un Spotter est requis pour chaque flyer au-dessus du niveau prep
2. Un Spotter est requis pour chaque flyer lors d'un floor stunt.

*Clarification : Le Spotter peut saisir la taille du flyer lors d'un stunt.*

### B. Stunt Intermédiaire

1. Les stunt en un pied (1 pied) au-dessus du prep ne sont pas autorisés. Un stunt un pied ne peut pas dépasser le niveau prep.

*Clarification 1 : le flyer en un pied ne peut pas dépasser la tête de ses bases.*

*Clarification 2 : Si les bases principales squattent, se mettent à genoux ou descendent la hauteur totale du stunt alors qu'ils ont les bras tendus (sauf Floor Stunt), cet élément technique est considéré comme une extension, donc pas autorisé quelle que soit la position du Spotter.*

- C. Les stunts et les transitions en rotation sont autorisés jusqu'à ½ de rotation par le flyer en rapport avec la surface de performance

*Clarification : Une rotation effectuée avec un tour supplémentaire par les bases exécutées dans la même séquence, n'est pas permise si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse ½ de rotation. Le juge de sécurité tiendra compte de la rotation des hanches du flyer pour déterminer le nombre total de rotations du flyer dans la séquence. Une fois la rotation du stunt réalisé (c.-à-d. prep), le groupe stunt montre un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.*

*Exception : Un log roll est autorisé tant qu'il commence et finit dans une position cradle et est assisté par une base.*

*Clarification 2 : Un log roll ne peut pas être combiné avec un autre élément que sa propre rotation (ex : kick vrille, etc.)*

*Clarification 3 : Un log roll ne peut pas être assisté par un autre flyer ou une middle base.*

- D. Pendant les transitions, au moins une base doit rester en contact permanent avec le flyer.
- E. Les rotations transversales libres ou assistées en stunt et en transitions, ~~assistées ou pas~~, ne sont pas autorisées.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous une autre stunt, pyramide ou individu.

*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse d'un athlète (section médiane de son corps) se déplaçant au-dessus ou au-dessous le torse d'un autre athlète ; cette règle ne concerne pas les bras ni les jambes d'un athlète.*

*Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non.*

*Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisé.*

*Exception : une personne peut sauter par-dessus une autre personne.*

- G. Une réception écart (Split Catch) avec une seule base n'est pas autorisée.
- H. Les stunt à une seule base avec plusieurs flyers ne sont pas autorisés.

### I. Stunt Intermédiaire – Release Moves

- a. Aucun release move n'est autorisé, à l'exception de ceux autorisés dans la division Intermédiaire « Descentes » et « Basket Toss ».
- b. Les release moves ne peuvent pas être réceptionnés dans une position prône ou inversée.
- c. Les Release moves doivent retourner aux bases d'origine.

*Clarification : Un individu ne peut pas atterrir au sol sans assistance.*

*Exception : cf. DESCENTES INTERMEDIAIRE « C. »*



- d. Réaliser un release move d'une position inversée vers une position non-inversée n'est pas autorisé.
- e. Les Hélicoptères ne sont pas autorisés.
- f. Un log roll est autorisé tant qu'il commence et finit dans une position cradle.  
Clarification 1 : Les log roll à une seule base doivent avoir deux attrapeurs. Les log roll à plusieurs bases il faut doivent en avoir 3.  
Clarification 2 : Un log roll ne peut pas être assisté par une autre flyer ou middle base.  
Clarification 3 : Un log roll ne peut pas être combiné avec un autre élément que sa propre rotation et doit être réceptionné par ses bases d'origine.  
Exemple : Pas de Kick Vrille.
- g. Les release moves ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
- h. Les release moves ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

#### J. Stunt Intermédiaire – Inversions

- 1. Les transitions en position inversée en partant du sol vers une position non-inversée sont autorisées. Aucune autre inversion n'est permise.  
*Clarification : Toutes les positions inversées des flyers doivent être en contact permanent avec le sol sauf dans le cas où les bases le portent directement vers une position non inversée.*  
*Exemple 1 : Autorisé : Transition d'un ATR au sol vers un stunt en position non inversée (ex : un shoulder sit).*  
*Exemple 2 : Pas autorisé : Transition d'un cradle vers un ATR ou une transition d'un prône vers une roulade avant (downward inversion).*
- k. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'un flyer lorsque ces bases sont dans une position pont ou inversée.  
*Clarification : une personne debout sur le sol n'est pas considérée comme un flyer*

#### INTERMEDIAIRE - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règles des "stunts" et des "descentes" du Niveau Intermédiaire et sont autorisées jusqu'à une hauteur maximum de 2 high. (soit 2 personnes de hauteur, les pyramides à 3 étages sont donc interdites).
- B. Le support principal d'un flyer doit venir d'une base.  
*Clarification : Lorsqu'un flyer est relâché par les bases et ce, pendant une transition pyramidale, le flyer doit atterrir en cradle ou descendre vers le sol, il ne doit pas être connecté à des middle bases au-dessus du niveau prep et doit suivre les règles du niveau intermédiaire.*
- C. Les stunt en extension ne peuvent pas être connectés à d'autres stunts en extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu  
*Clarification : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en-dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, peu importe que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non*  
*Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisé.*
- E. Les extensions en un pied :
  - 1. Les stunts en extension un pied doivent être connectés à au moins un flyer au n niveau prep ou en-dessous, avec une connexion main/bras uniquement. La connexion main-bras du flyer doit être, et doit rester, connectée à sa middle base.
  - 2. La connexion doit s'effectuer avant la montée en extension.
  - 3. Les middle bases doivent être en prep 2 pieds  
*Exception : les middle bases en niveau prep n'ont pas pour obligation d'avoir les deux pieds dans les mains des bases, si le flyer est en shoulder sit, flatback, straddle sit ou shoulder stand*



### INTERMEDIAIRE - DESCENTES

*Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme « descentes » que s'ils sont réceptionnés en cradle, ou relâchés puis assistés jusqu'à la surface de performance.*

- A. Lors d'un cradle à une seule base, il doit y avoir un spotter qui se doit de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.
- B. Lors d'un cradle plusieurs bases, il doit y avoir 2 attrapeurs et 1 spotter qui se doivent de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.
- C. Les descentes doivent être réceptionnées par le(les) base(s) d'origine :  
Exception 1 : Les descentes vers le sol doivent être assistées par une base d'origine et / ou par un Spotter.  
Exception 2 : les descentes droites ou les petits Hop offs, sans élément ajouté, initiées au niveau de la taille ou en-dessous sont les seules descentes vers le sol autorisées sans assistance.  
*Clarification : Une personne ne peut pas atterrir au sol sans assistance lors d'un départ au-dessus du niveau de la taille*
- D. Seules les descentes Pop Off, Cradle et Cradle ¼ de tour sont autorisées.
- E. Les descentes en rotation > ¼ de tour ne sont pas autorisées. Toute sorte de combinaisons (position ou élément technique supplémentaire) n'est pas autorisé.  
*Exemple : Toe touch, pike, tuck, etc. positions / éléments techniques supplémentaires ne sont pas autorisés lors d'une descente.*
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en dessous d'une descente, et une descente ne peut être lancés sur, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.
- G. Les cradle depuis l'extension un pied sont autorisés en pyramide.
- H. Les descentes en rotation transversale libre ou assistée ne sont pas autorisées.
- I. Un stunt ne peut pas se déplacer intentionnellement pendant une descente.
- J. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres lorsqu'ils sont relâchés par leur bases.
- K. Les Tension drops/rolls de toutes sortes sont interdits.

### INTERMEDIAIRE - BASKET TOSS

- A. Les Basket Toss sont autorisés avec maximum 4 bases. Une base doit être positionnée derrière le flyer lors du Toss (Spotter) et peut assister le flyer durant le lancer.
- B. Lors d'un basket toutes les bases doivent avoir les pieds au sol. Le flyer doit être attrapé par au moins 3 de ses bases d'origine dont une positionnée au niveau de sa tête et de ses épaules (Spotter). Les bases doivent rester statique durant le lancer.  
*Exemple : Les Basket Toss ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.*
- C. Les Basket Toss Salto, vrillés, en inversion ou « travelling » sont interdits.
- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut passer au-dessus ou en-dessous un basket toss, et un Basket Toss ne peut pas être lancé au-dessus, en dessous ou à travers un stunt, une pyramide, un individu ou un accessoire.
- E. Uniquement le Straight Ride est autorisé.  
*Clarification : Une arche exagérée durant le Straight ride n'est pas autorisé.*
- F. Durant le Straight Ride, les variations avec les bras du flyer sont autorisées (ex. Faire un salut, lancer un baiser, les bras en pretty girl etc.) à condition que le corps et les jambes du flyer restent en position Straight Ride.



- G. En basket Toss, les flyers ne peuvent pas rentrer en contact.
- H. Un seul flyer par basket toss peut être lancé.



## Niveau Median (Niveau 3)

### MEDIAN - GENERALITÉ TUMBLING

- I. Tout élément de tumbling doit débiter et atterrir sur la surface de performance.  
*Clarification : l'athlète peut utiliser le rebond sur ses pieds pour entrer en transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête (position inversée), l'athlète/flyer doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition en inversion ou le stunt.*  
*Exemple : rondade flip suivie d'un rebond ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto briserait cette règle. Une séparation claire entre la séquence tumbling et le stunt est nécessaire pour rendre cela légal. L'action de rattraper l'athlète au moment du rebond est légal uniquement si elle est suivie d'un lancer pour la rotation. Cela serait également vrai si vous effectuez un flip de l'arrêt est réalisé sans rondade.*
- J. Tout tumbling au-dessus, sous ou à travers un Stunt, un individu ou un accessoire est interdit.  
*Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre athlète.*
- K. Il est interdit de faire du tumbling en tenant ou étant en contact avec un accessoire, sauf les accessoires nécessaires pour les athlètes dans la catégorie 'aux capacités adaptées'.
- L. Le saut de l'ange est autorisé.  
Exception 1 : Les sauts de l'ange effectués dans une position « arc » ne sont pas autorisés.  
Exception 2 : Les rotations longitudinales ne sont pas autorisées durant un saut de l'ange
- M. Les sauts ne sont pas légalement considérés comme du tumbling. Par conséquent, si un saut (ou plus) est inclus dans une séquence tumbling, le saut coupe cette séquence.  
*Exemple : Une athlète de niveau Médian ne peut pas faire la combinaison suivante : une rondade – toe -touch - flip -salto arrière car un salto arrière n'est pas autorisé en standing*

### MEDIAN - STANDING TUMBLING

- A. Les saltos sont interdits.  
*Clarification : La combinaison d'un saut enchaîné avec un salto avant 3/4 n'est pas autorisé.*
- B. Les flips arrière et les sauts de main en séries sont autorisés.
- C. Les rotations longitudinales durant l'envol ~~avec envol~~ sont interdites.  
Exception : Les rondades sont autorisées.

### MEDIAN - RUNNING TUMBLING

- A. Salto :
  1. Les salto arrière groupés ne sont autorisés qu'après une rondade ou une rondade flip.  
*Exemples des interdits : X-outs, saltos tendus, saltos tendus pieds décalés, tempos, carpé, salto costal, Arabian...*
  2. Seulement un élément connecté avec le sol avant une rondade ou une rondade flip est autorisée.  
*Exemple : Saut(s) de main et souplesse(s) avant vers une rondade flip salto est autorisé.*
  3. La Roue Salto et/ou roue flip salto est interdite.
  4. Salto costal, salto avant en running et salto avant  $\frac{3}{4}$  sont autorisés.  
*Clarification : Un saut de main (ou n'importe quel élément de tumbling) précédant un salto avant n'est pas autorisé.*
- B. Aucun tumbling n'est autorisé après un salto ou un salto costal.  
*Clarification : Un pas doit être obligatoirement fait après un salto ou salto costal pour enchaîner tout autre élément de tumbling. La réception en pied décalé d'un salto n'est pas considérée comme un pas puisqu'il fait partie de l'élément initial. Un athlète doit faire un pas additionnel après un salto pieds décalés. Cependant, lorsque l'athlète exécute un élément et arrive les pieds joints, pour créer un nouveau passage, un seul pas supplémentaire est requis.*

- C. Aucune rotation n'est autorisée après l'envol.  
Exception 1 : Les rondades sont autorisées.  
Exception 2 : Le salto costal avec élan est autorisé

### MEDIAN - STUNTS

- A. Un Spotter est requis pour chaque flyer au-dessus du niveau prep
- B. Les stunt en extension un pied sont autorisés.
- C. Les rotations et les transitions
  1. Les stunts et les transitions en rotation longitudinale sont autorisées jusqu'à 1 tour de rotation par le flyer par rapport à la surface de performance.  
*Clarification : Une rotation effectuée avec un tour supplémentaire par les bases exécutées dans la même séquence, n'est pas permise si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1 tour de rotation. Le juge de sécurité tiendra compte de la rotation des hanches du flyer pour déterminer le nombre total de rotations du flyer dans la séquence. Une fois la rotation du stunt réalisé (c.-à-d. prep), le groupe stunt montre un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.*
  2. Toutes les rotations longitudinales en transition doivent commencer et finir seulement au niveau prep maximum ou plus bas.  
*Exemple : Pas de 360° et plus vers extension.*
  3. Lors d'une transition en rotation longitudinale en ou vers l'extension, il ne faut pas excéder ½ rotation longitudinale.  
*Clarification : Une rotation réalisée avec un tour supplémentaire par les bases, dans le même élément, n'est pas autorisé si la rotation longitudinale totale cumulée du flyer dépasse ½ rotation.*
- D. Pendant les transitions, au moins une base doit rester en contact permanent avec le flyer.  
Exception : Cf. Release moves niveau Médian.
- E. Les rotations transversales libres ou assistées en stunt et en transitions, ne sont pas autorisées  
Les montées et les transitions en rotation transversale libre (non connectées) sont interdites.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous une autre stunt, pyramide ou individu.  
*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse d'un athlète (section médiane de son corps) se déplaçant au-dessus ou au-dessous le torse d'un autre athlète ; cette règle ne concerne pas les bras ni les jambes d'un athlète.*  
*Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non.*  
*Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisée.*  
Exception : une personne peut sauter par-dessus une autre personne.
- G. Une réception écart (Split Catch) avec une seule base n'est pas autorisée.
- H. Les partner stunt avec plusieurs flyer nécessite un spotter par flyer.
- I. Les flyers en extension un pied ne peuvent pas être connectés à un autre flyer en extension.
- J. **Median – Stunt – Release moves**
  1. Tous les release moves sont autorisés à condition qu'ils ne dépassent pas la hauteur des bras tendus des bases.  
*Clarification : Tous les release move dépassant les bras tendus des bases sont considérés comme basket toss et/ou descente et donc doit suivre les règles des BASKET TOSS ou des DESCENTES. Afin de déterminer la hauteur du release move au plus haut, la distance entre les hanches et les bras tendus des bases est utilisé. Si cette distance est supérieure à la longueur des jambes du flyer, on le considère comme basket toss et/ou descente et donc doit suivre les règles des BASKET TOSS ou des DESCENTES.*



2. Les release moves ne peuvent pas être réceptionnés en position inversées. Les release moves de la position inversée vers la position non inversée ne sont pas autorisés.
3. Les release moves doivent commencer au niveau de la taille maximum et peuvent être rattrapés au niveau du prep ou moins.
4. Les release move en inversion doivent être attrapés par 3 personnes en groupe stunt et 2 personnes en partner stunt assisté.
5. Les Release moves sont limités à 1 seul élément et aucune rotation longitudinale. Seuls les éléments réalisés durant le release move sont limités à la règle du « 1 seul élément /0 rotation longitudinale ». Par conséquent, le fait d'exécuter immédiatement une « Body position » en release move ne serait pas compté comme un élément.  
Exception : Log/barrel rolls peut effectuer jusqu'à une rotation longitudinale et doit être réceptionné en cradle, une position à plat ou à l'horizontal (ex. flat Back ou prône).  
*Clarification : Les log rolls à 1 base doivent avoir 2 attrapeurs. Les log rolls à plusieurs bases doivent avoir 3 attrapeurs.*
6. Les Release moves doivent être réalisés avec les bases d'origine.  
*Clarification : le flyer ne peut pas atterrir au sol sans assistance.*  
Exception 1 : cf. DESCENTES MEDIAN "C".  
Exception 2 : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers.
7. Les hélicoptères ne sont pas autorisés.
8. Les release moves ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
9. Les release moves ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.
10. Lors des release moves individuels, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres.  
Exception : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers.

#### K. Median – Stunt – Inversions

1. Aucun stunt en inversion au-dessus des épaules est autorisé. La connexion et le soutien du flyer avec la ou les bases doit être réalisé au niveau des épaules et en-dessous.  
Exception : Lors d'un stunt à plusieurs bases l'enchaînement d'une rotation transversale vers un cradle, un load in, une position à plat au niveau prep ou vers le sol est autorisé. Les rotations transversales à plusieurs bases doivent être soutenues par deux mains. Les deux mains du flyer doivent être connectées à chaque main de sa ou ses base(s).
2. Les inversions sont limitées à ½ rotation longitudinale vers l'extension et 1 rotation longitudinale complète vers le niveau prep et en dessous.  
Exception (a) : les roulades avant suspendues (suspended forward rolls) à plusieurs bases sont autorisées jusqu'à une rotation transversale complète (cf. #1. Exception au-dessus). Les roulades avant suspendues combinées avec une rotation longitudinale supérieure à ½ rotation doivent être réceptionnées en cradle.  
Exception (b) : Lors d'une rotation transversale vers l'arrière en groupe stunt, le flyer ne peut combiner aucune rotation longitudinale.
3. Les downward inversion sont autorisées au niveau de la taille et doivent être assistées par au moins deux bases / attrapeurs positionnés de la taille et aux épaules pour protéger la tête et la région des épaules. Le flyer doit maintenir le contact avec une base d'origine.  
*Clarification 1 : Le stunt ne peut pas passer via le prep pour aller en inversion en dessous du prep (l'élan du flyer qui descend est la principale préoccupation en matière de sécurité).*  
*Clarification 2 : Les attrapeurs doivent réceptionner le flyer en étant positionnés entre la taille et les épaules afin de protéger la région tête/épaules*  
*Clarification 3 : Le foldover en deux pieds n'est pas autorisé dans le niveau Médian.*
4. Les downward inversion ne peuvent pas entrer en contact entre elles.



- L. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'un flyer lorsque ces bases sont dans une position pont, inversée.  
*Clarification : une personne debout sur le sol n'est pas considérée comme un flyer*

### MEDIAN - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règles des "stunts" et des "descentes" du Niveau Médian et sont autorisées jusqu'à une hauteur maximum de 2 high (soit 2 personnes de hauteur, les pyramides à 3 étages sont donc interdites).
- B. Les flyers doivent être supportés principalement par une base.  
*Exception : cf. "Les Release Moves en pyramide" du niveau Médian*
- C. Les stunt en extension 1 pied ne peuvent pas être connectés aux autres stunts en extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu  
*Clarification : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en-dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, peu importe que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non*  
*Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisé.*
- E. Les stunt et transitions en rotations longitudinales vers l'extension sont autorisés jusqu'à une rotation longitudinale, si le flyer est connecté à au moins une middle base au niveau prep ou en dessous et à au moins une base. La connexion avec la middle base doit être main/main ou bras/bras. La connexion doit être faite avant l'initiation de l'élément technique et doit rester en contact durant tout l'élément. La connexion "épaule" n'est pas considérée comme une connexion.

### F. Median – Pyramides – Release moves

- Tous les éléments en Pyramide Release Moves niveau Médian sont autorisés s'ils restent connectés à une base et deux middle bases.
- A chaque fois qu'un flyer est relâché par ses bases durant une transition pyramidale et n'adhère pas aux règles suivantes (ci-dessous) le flyer doit être réceptionné en cradle ou en descente vers le sol en suivant les règles de Médian descentes.
- Durant une transition pyramidale, le flyer peut dépasser la hauteur de l'extension maximum que s'il est en contact physique direct avec au moins deux personnes au niveau prep ou en dessous. Le contact doit être maintenu tout au long de la transition avec la ou les middle bases d'origine.  
*Clarification 1 : Les stunt et les transitions en rotation longitudinale sont autorisées jusqu'à 1 tour complet, s'ils sont connectés bras / bras à au moins 2 middle bases en prep maximum. Les connexions doivent être initiées avant le début de l'élément et doivent être maintenues durant toute la durée de cet élément.*  
*Clarification 2 : Les Release moves de stunt peuvent être utilisés dans les release move Pyramides Médian, avec des connexions à un autre flyer, uniquement en respectant les critères établis en Stunt Release moves ou Descentes du niveau Médian.*
- Le flyer doit rester en contact direct avec au moins 2 middle bases au niveau prep maximum. L'un de ces contacts doit être en connexion main/main à bras/bras ; l'autre peut être également en connexion main/main à bras/bras mais aussi en connexion pied/jambe inférieure (en dessous du genou).  
*Clarification 1 : Les release Moves en pyramide exigent une connexion sur les deux côtés (ex : côté droit et côté gauche, côté gauche et côté arrière, etc.) par deux middle bases bien distinctes (Exemple : 2 middle bases sur un même côté n'est pas permis). Un flyer doit être connectés sur 2 des 4 côtés de son corps (avant, arrière, droite, gauche).*  
*Clarification 2 : La connexion entre le flyer et le(s) base(s) doit se faire AVANT que la connexion avec le(s) middle base(s) soit perdue.*

5. Une middle base ne peut pas porter un flyer.  
*Clarification : La transition doit être continue.*
6. Les changements de bases sont interdits en transitions release moves.
7. Les release move en transition doivent être attrapés par au moins 2 attrapeurs (au moins un attrapeur et un Spotter) suivant les conditions suivantes :
  - a. Les deux attrapeurs doivent être en position statique
  - b. Les deux attrapeurs doivent maintenir un contact visuel permanent avec le flyer durant toute la durée de la transition.
8. Les release moves ne peuvent pas être connectés aux autres flyers au-dessus du niveau prep.

#### G. Médian – Pyramides - Inversions

1. Mêmes règles que les inversions stunt en Médian.
2. Pendant une transition pyramidale, un flyer peut passer dans une position inversée si le flyer reste en contact avec une (des) base(s) qui est (sont) en contact porteur direct avec la surface de performance et une middle base au niveau prep ou en dessous. Le flyer doit rester en contact avec le middle base et la base durant la transition. La base qui reste en contact avec le flyer peut tendre ses bras durant la transition uniquement si l'élément s'initie et se termine dans une position au niveau prep ou en-dessous.  
*Exemple 1 : Un Flat Back Split qui roule vers une position smooch serait autorisé même si les bases tendent leur bras pendant l'inversion.*  
*Exemple 2 : Un Flat Back qui roule vers une extension ne serait pas autorisé parce qu'il n'a pas atterri dans une position en dessous de l'extension.*

#### H. Médian – Pyramides - Release Moves avec inversions connectées

1. En transition pyramidale, les inversions avec perte de contact avec les bases ne sont pas autorisées

### MEDIAN - DESCENTES

*Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme « descentes » que s'ils sont réceptionnés en cradle, ou relâchés puis assistés jusqu'à la surface de performance.*

- A. Lors d'un cradle à une seule base, il doit y avoir un le spotter qui se doit de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.
- B. Lors d'un cradle plusieurs bases il doit y avoir 2 attrapeurs et 1 spotter qui se doivent de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.
- C. Les descentes doivent être réceptionnées par le(les) base(s) d'origine :  
Exception 1 : Les descentes vers le sol doivent être assistés par une base d'origine et / ou par un Spotter.  
Exception 2 : les descentes droites ou les petits Hop offs, sans élément ajouté, initiés au niveau de la taille ou en-dessous sont les seules descentes vers le sol autorisées sans assistance.  
*Clarification : Une personne ne peut pas atterrir au sol sans assistance lors d'un départ au-dessus du niveau de la taille*
- D. Du 1 pied, seuls les Pop Off, descentes ¼ de tour et Cradles sont autorisés
- E. Les descentes en 2 pieds sont autorisées jusqu'à 1-¼ tour de rotation.  
*Clarification : Les rotations de la platform ne sont pas autorisées. Une position platform n'est pas considéré comme un stunt à deux pieds. Il existe des exceptions spécifiques attribuées à la position platform dans la partie « Stunt » niveau Médian concernant spécifiquement les Rotations et Transitions Stunt.*
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en dessous d'une descente, et une descente ne peut être lancés sur, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.



- G. Le rajout d'un élément technique (skill) est autorisé durant les descentes stunt deux pieds.
- H. Toutes les descentes du prep et au-dessus impliquant un élément technique (ex : rotation, toe touch) doit être réceptionné en cradle.
- I. Aucune descente en rotation transversale libre ou assistée n'est autorisée.
- J. Les descentes ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
- K. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres lorsqu'ils sont relâchés par leur bases
- L. Les Tension drops/rolls de toutes sortes sont interdits.
- M. Lors d'un cradle d'un porté à une seule base intégrant plusieurs flyers, deux attrapeurs doivent réceptionner chaque flyer. Les attrapeurs et bases doivent être stationnaires avant l'initiation de la descente.
- N. Les descentes de la position inversée ne sont pas autorisées en rotation.

### MEDIAN - BASKET TOSS

- A. Les Basket Toss sont autorisés avec 3 bases minimum et maximum 4 bases. Une base doit être positionnée derrière le flyer lors du Toss (Spotter) et peut assister le flyer durant le lancer.
- B. Lors d'un basket toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance. Le flyer doit être attrapé par au moins 3 de ses bases d'origine dont une positionnée au niveau de sa tête et de ses épaules (Spotter). Les bases doivent rester statiques durant le lancer.  
*Exemple : Les Basket Toss ne peuvent pas voyager intentionnellement.*
- C. Le flyer lors d'un basket toss doit avoir les deux pieds dans / sur les mains des bases au moment où le lancer est initié.
- D. Les Basket Toss Salto, les basket « travelling » ou les baskets en inversion ne sont pas autorisés.
- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en-dessous un basket toss, et un Basket Toss ne peut pas être lancé au-dessus, en dessous ou à travers un stunt, une pyramide, un individu ou un accessoire.
- F. Un seul élément (une seule figure) durant un Basket Toss est autorisé. Les rotations en Basket Toss ne peuvent pas dépasser 1 rotation longitudinale (360°)  
*Exemple 1 : Légal : toe-touch, ball out, pretty girl...*  
*Exemple 2 : Illégal : Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch*  
*Clarification : Le dos cambré (Arch) n'est pas considéré comme un élément.*  
*Exception : Un Ball X toss est autorisé.*
- G. Durant un basket toss en rotation, aucun autre élément ou figure n'est autorisé  
*Exemple : Pas de Kick Vrille, pas de ½ tour toe touch.*
- H. En basket Toss, les flyers ne peuvent pas rentrer en contact.
- I. Un seul flyer à la fois durant le basket toss est autorisé.



## GRILLES DE NOTATION EN CHEERLEADING

Il existe 2 grilles de notation différentes en fonction des niveaux d'engagement en championnat. ICU étant la référence du jugement FFFA en France, les grilles d'évaluations sont appliquées comme à l'international.

Remarques :

- Les points attribués au Scand, Stunt, Pyramide et Tumbling restent inchangés sur toutes les catégories.
- Plus le niveau est haut et moins les points accordés à l'effet visuel et la continuité sont hauts. Le jugement ICU / FFFA dans les niveaux Novice à Médian forment à améliorer dans la construction de routine, l'originalité et la créativité.

NIVEAUX INTERMEDIAIRE & MEDIAN		
	Descriptions	
<b>Scand</b>	Capacité à mener la foule Faire en sorte que la voix, le rythme et la construction du Scand amène le public à participer au scand. Utilisation correcte des accessoires et/ou des motions. Les stunts et pyramides agrémentent le scand pour diriger la foule. Exécution.	<b>10 pts</b>
<b>Stunt</b>	Exécution des éléments techniques Difficulté (niveau des éléments, nombre de bases, nombre de groupes stunt) Synchronisation, variété et créativité	<b>25 pts</b>
<b>Pyramide</b>	Exécution des éléments techniques Niveau et Difficulté des éléments Nombre de bases utilisées Nombre de structures réalisées Transitions, variété et créativité	<b>25 pts</b>
<b>Basket Tosses</b>	Exécution des éléments Hauteur, Synchronisation, Difficulté et variété	<b>10 pts</b>
<b>Tumbling</b>	Tumbling en groupe et/ou en individuel Exécution des éléments (y compris les sauts, le cas échéant) Difficulté technique et technique appropriée. Synchronisation	<b>10 pts</b>
<b>Continuité / Transition</b>	Exécution des éléments de la routine : fluidité, rythme, synchronisation des éléments, transitions globales.	<b>10 pts</b>
<b>Effet Visuel</b>	Impression globale Danse s'il y en a une Impact sur le public.	<b>10 pts</b>



## MANQUEMENTS SECURITAIRES

<b>Violation des limites de temps</b> entre 5 et 10 secondes <i>Trop longue ou trop courte</i>	<b>-1</b>
<b>Violation des limites de temps</b> >11 secondes <i>Trop longue ou trop courte</i>	<b>-3</b>
<b>Éléments illégaux</b> <i>Incidents et règles non respectées</i>	<b>-2</b>
<b>Spotter manquants</b> <i>Incidents et règles non respectées</i>	<b>-2</b>
<b>Autre violation de règles de sécurités</b> <i>Incidents et règles non respectées</i>	<b>-2</b>



La FFFA devrait s'aligner sur les règles des manquements sécuritaires de la fédération internationale ICU dès la saison 2025-2026



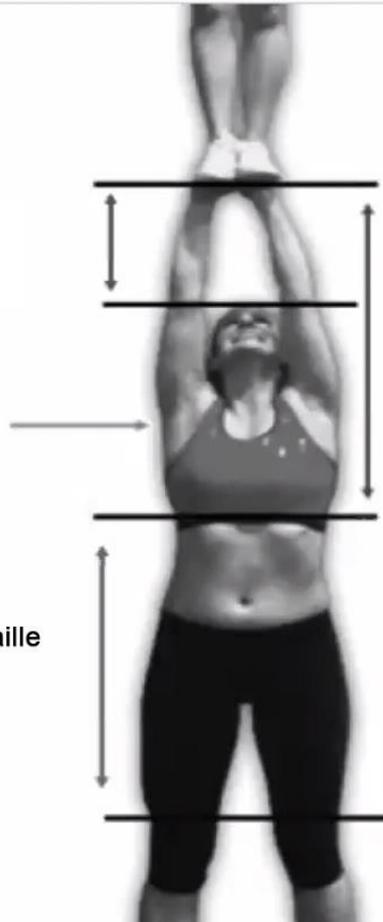


## Les Hauteurs de Stunts

Niveau extension  
ou au dessus du prep

Niveau épaules

Niveau de la Taille



Niveau prep



*Les règles techniques de niveaux et son lexique qui suivent, ont été traduites par les cadres techniques de la FFFA et ce à partir du document d'origine officiel, diffusé en juin 2023, par la fédération Européenne de Cheerleading (ECU). En cas de difficultés de compréhension merci de se référer au document d'origine.*

## LEXIQUE CHEERLEADING

### 1. $\frac{1}{2}$ Wrap around

C'est une technique de Stunt qui implique une seule base qui tient un flyer généralement dans une position de cradle (comme on le voit en Rock Acrobatique). La base relâche les jambes du flyer et fait pivoter leurs jambes serrées autour de la base. La base enroule alors son bras libre autour des jambes du flyer, le corps du flyer s'enroule autour de la base.

### 2. Accessoire

Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, les bannières, les pancartes, les pompons, les mégaphones et les morceaux de vêtement sont les seuls accessoires autorisés. Toute pièce d'uniforme retirée volontairement du corps et utilisée comme effet visuel sera considérée comme un accessoire.

### 3. ATR

Position inversée du corps droit où les bras d'un athlète sont étendus droit par la tête et les oreilles

### 4. Attrapeur/base (Catcher)

Personne responsable de l'atterrissage sécuritaire du flyer pendant un porté (stunt, basket toss, release move, descente). Tous les attrapeurs :

- c. Doivent être attentifs ;
- d. Ne peuvent pas être impliqués dans d'autres éléments chorégraphiés ;
- e. Ne peuvent pas être impliqués dans quelque chose qui pourrait les empêcher d'attraper ;
- f. Doivent avoir un contact physique avec le flyer lors de l'atterrissage ;
- g. Doivent être sur le sol de performance lorsque l'élément est initié.

### 5. Ball - X

Position du corps où le flyer passe de la position groupée à une position étoile/X avec les bras et les jambes ou seulement les jambes (mouvement habituellement fait dans une projection).

### 6. Base

Personne qui assume le support d'une autre personne (flyer). La (ou les personnes) qui tient, lève ou projette un flyer pendant un porté (stunt, basket toss ou pyramide). La base doit être en contact direct avec le sol de performance. S'il y a une seule personne sous le pied du flyer, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base. Une base ne peut pas supporter le poids d'une autre personne (flyer) lorsqu'elle est en position de pont ou en position inversée.

### 7. Base(s) d'origine

Base(s) qui est en contact avec le flyer lors de l'initiation de l'habileté/du stunt.

### 8. Basket Toss

Type de projection impliquant 2 ou 3 bases et un spotter, où deux des bases (les bases de côté) utilisent leurs mains pour s'accrocher les unes aux autres, en prenant les poignets.



**9. Basket Toss Kick vrille (Kick Full)**

Élément, habituellement effectué lors d'une projection (basket toss), qui implique un battement de la jambe suivi d'une rotation longitudinale de 360 degrés (twist). Un quart de tour est habituellement réalisé par le flyer dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation

**10. Basket Toss Kick Double vrille ("Kick Double")**

Élément, habituellement effectué lors d'une projection (basket toss), qui implique un battement de la jambe suivi de deux rotations longitudinales de 360 degrés (720 degrés au total). Un quart de tour est habituellement réalisé par le flyer dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation

**11. Block**

Terme de tumbling désignant l'augmentation de la hauteur créée par l'utilisation de la ou des mains et de la force du haut du corps pour repousser la surface de performance lors d'un élément de tumbling

**12. Chair**

Stunt au niveau des épaules, où la base(s) soutient la cheville du flyer avec une main et l'autre main est placée en plateau sous le fessier. La jambe, qui est soutenue, doit être en position verticale sous le torse du flyer.

**13. Changement de Bases**

Il y a changement de base réel lorsque le flyer passe d'un groupe de bases à un autre sans garder un contact avec au moins une base d'origine.

**14. COED Toss**

Stunt à une seule base où la base saisit le flyer à la taille et le lance depuis le sol.

**15. Connexion (Brace)**

Il s'agit d'une connexion physique qui contribue à assurer la stabilité entre deux flyer (d'un flyer à un autre flyer). Les cheveux d'un flyer et l'uniforme ne sont pas des parties du corps ou des éléments appropriés pour effectuer une connexion dans une pyramide ou dans une transition de pyramide. La personne qui effectue la connexion correspond à « la middle base ». La middle base est un flyer qui est en contact physique directe avec un autre flyer afin d'assurer la stabilité. La personne qui effectue la connexion (la middle base) ne peut pas passer par une position inversée pendant une transition.

**16. Connexion Bras/main (Hand / Arm Connection)**

Connexion physique, entre deux ou plusieurs athlètes, faites en utilisant la (les) main(s) ou le(s) bras. Une épaule n'est pas considérée comme une connexion appropriée (légale) lorsqu'une connexion main/bras est requise.

**17. Connexion jambe/pied (Leg/Foot Connection)**

Connexion physique, entre deux ou plusieurs athlètes, faites en utilisant la (les) jambe(s) ou le(s) pied(s). Toute connexion du tibia jusqu'à l'orteil est considérée comme une connexion appropriée (légale) lorsque la connexion jambe/pied est autorisée.

**18. Cradle**

Descente où le flyer est réceptionné en position cradle.



### 19. Position Cradle

Le(s) base(s) soutiennent le flyer en plaçant les bras enroulés sous le dos et sous les jambes du flyer. Le flyer doit atterrir dans une position en « V » / pike / position « cuillère » (visage vers le haut, jambes tendues et serrées) et ce, en dessous du niveau prep.

### 20. Crossover

Athlète qui, le jour ou le weekend de la compétition concourt dans deux équipes différentes. Seuls les athlètes surclassés peuvent concourir dans deux catégories différentes.

Exemple 1 : X concourt dans l'équipe « junior médian » et dans l'équipe « junior intermédiaire » du même club le jour de la compétition.

Exemple 2 : Y concourt dans l'équipe « junior médian » et dans l'équipe « senior intermédiaire » du même club le jour de la compétition avec une licence surclassée.

Les crossovers doivent donc respecter les règles de catégories d'âges avec des licences adéquates.

### 21. Cupie

Stunt où le flyer est soutenu à la verticale, en position debout, avec les deux pieds joints/collés dans la (les) main(s) de la (les) base(s).

Synonyme : Awesome.

### 22. Descente (Dismount)

Mouvement de fin d'un stunt ou d'une pyramide qui est relâché vers un cradle ou jusqu'à la surface de performance.

Si relâché jusqu'à la surface de performance, la voltige doit atterrir sur ses pieds.

Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou en-dessous d'un démontage et un démontage ne peut pas être lancé par-dessus, en-dessous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.

Les descentes ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Tous les types de tension drops/rolls sont interdits.

Les descentes doivent retourner à la (aux) base(s) d'origine à moins que ce soit une descente d'un stunt à une seule base avec plusieurs flyers.

Les descentes jusqu'à la surface de performance requièrent de l'assistance de la base/du spotteur d'origine à moins de faire une descente en ligne droite (Straight drop) ou un petit saut (hop off), sans aucun élément supplémentaire, à partir du niveau de la taille ou plus bas.

Les flyers ne peuvent pas être en contact ou se toucher lorsqu'elles sont relâchées des bases.

Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

### 23. Double cupie à une seule base

Stunt à une seule base, où la base supporte deux flyers. Les deux pieds d'un flyer dans une main et les deux pieds de l'autre flyer dans l'autre main. Voir définition de cupie

### 24. Drop (Chute intentionnelle)

Fait de se laisser tomber sur le genou, la cuisse, le siège, l'avant, l'arrière ou en position écart sur la surface de compétition à partir d'une position aérienne ou inversée sans d'abord supporter la majeure partie du poids sur les mains/pieds, ce qui amortit l'impact de la « chute ».

### 25. Élément de Tumbling avec envol

Manœuvre aérienne impliquant une rotation des hanches au-dessus de la tête dans laquelle une personne utilise son corps et la surface d'exécution pour se propulser à l'écart de la surface d'exécution.



**26. Élément Saut (Jump Skill)**

Habilitété qui implique un changement dans la position du corps pendant le saut (exemples : Saut écart (toe touch), Saut carapé (pike), saut groupé (tuck), etc.). Un saut droit avec une rotation ne fait pas du saut un élément de saut. Si un saut est inclus dans une passe ou séquence de tumbling, le saut créera une séparation de la passe (un arrêt).

**27. Envol**

Ne pas être en contact avec une personne ou la surface d'exécution

**28. Flat Back**

Stunt où le flyer est couché à l'horizontale, parallèle au sol, avec le visage vers le haut. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux (2) jambes. Synonyme : Dead-man

**29. Flip (avant ou arrière)**

Un élément de tumbling aérien dans lequel un athlète part debout (sur les pieds) et saute vers l'avant ou vers l'arrière en tournant dans une position d'équilibre sur les mains. L'athlète bloque ensuite les mains en mettant le poids sur les bras et en utilisant une poussée des épaules en se réceptionnant sur les pieds, complétant ainsi la rotation.

**30. Flips et sauts de main en série**

Minimum deux flips ou sauts de main exécutés consécutivement par un athlète.

**31. Floor Stunt / Stunt au sol**

Stunt où la base est couchée sur le dos, sur le sol de performance, avec le (les) bras en extension. Un stunt au sol est considéré comme un stunt au niveau de la taille.

**32. Flyer**

L'athlète qui est porté dans les airs, au-dessus du sol de performance, dans un stunt, une pyramide ou une projection

**33. Fold over (Pancake)**

Stunt - Type d'inversion vers le bas dans laquelle le(s) pied(s)/jambe(s) du flyer sont soutenus par la (les) base(s) pendant qu'il exécute le mouvement de se replier sur elle-même, vers l'avant, en position carapé pour être attrapée sur son dos

**34. Helicopter Toss ("Helicopter")**

Stunt où un flyer, en position horizontale, est projeté (lancé) dans les airs pour pivoter autour d'un axe vertical (comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapée par les bases d'origine.

**35. Initiation**

Réfère au début du mouvement (habileté), le point de départ d'où l'habileté provient. Le début d'un stunt (l'initiation du stunt) correspond au point le plus bas du squat

**36. Inversion / Inversé**

Lorsque les épaules de l'athlète sont en dessous de sa taille et qu'au moins un pied est au-dessus de sa tête

**37. Inversion vers le bas / Downward Inversion**

Stunt ou pyramide où le centre de gravité d'une personne inversée se dirige vers la surface de la performance



**38. Limbe avant (Front Limbe)**

Éléments de tumbling non aérien où l'athlète tourne vers l'avant en passant par une position inversée à une position non inversée en arquant les jambes et les hanches au-dessus de la tête et en descendant jusqu'à la surface de performance en atterrissant sur les deux pieds/jambes en même temps.

**39. Leap Frog**

Stunt où un flyer passe d'un groupe de bases à un autre groupe de bases (ou retourne à son groupe de bases d'origine), en passant par-dessus le torse et à travers les bras en extension de la personne qui le soutient (la base). Le flyer demeure en position verticale et garde un contact constant avec la base tout au long de la transition. Les variations de Leap-Frog impliquent qu'un flyer passe par-dessus le torse d'une base et/ou d'un autre flyer.

**40. Liberty**

Un stunt dans lequel la (les) base(s) tient un pied du flyer pendant que l'autre pied est près du genou avec la jambe pliée.

**41. Load in**

Position en stunt dans laquelle le flyer a au moins un pied dans les mains de la ou des bases. Les mains de la ou des base(s) sont au niveau de la taille.

**42. Log Roll**

Mouvement de relâche, qui débute au niveau de la taille, dans lequel le corps du flyer effectue généralement une rotation de 360 degrés tout en restant parallèle au sol. Synonymes : Baril.

Un log roll assisté correspond au même mouvement mis à part le fait qu'il se fait avec l'assistance d'une base qui maintient le contact tout au long de la transition.

**43. Middle base (Bracer)**

Personne en contact direct avec un flyer qui contribue à assurer la stabilité de ce flyer. Cette personne est distincte d'une base ou d'un spotter.

**44. Mur (Paper Dolls)**

Il s'agit d'une pyramide (série de stunts connectés) où les flyers sont connectés les unes aux autres, tout en étant supportées sur une seule jambe. Les stunts peuvent être en extension ou non.

**45. Niveau Bras en extension (Extended Arm Level)**

Le point le plus élevé du (des) bras d'une (des) base(s) (pas les bras du spotteur), lorsqu'elle se tient debout avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête

**46. Niveau du sol (Ground Level)**

Se trouve sur la surface de performance.

**47. Niveau de la taille (Waist Level)**

Stunt où la connexion la plus basse, entre la (les) base(s) et le flyer, est au-dessus du sol, sous le niveau prep et/ou avec au moins un pied du flyer situé sous le niveau des épaules, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base.

Exemples de stunts considérés au niveau de la taille : base en position de chat (All 4s position), base en position de nugget.

Un chair et un shoulder sit sont des stunts considérés au niveau prep, non pas au niveau de la taille.



**48. Niveau des épaules (Shoulder Level)**

Stunt dans lequel la connexion entre le(s) base(s) et le flyer se situe à la hauteur des épaules de(s) base(s).

**49. Niveau prep**

La connexion la plus basse entre la (les) base(s) et le flyer se situe au-dessus du niveau de la taille et en dessous du niveau extension (par exemple, prep, hitch niveau épaules, shoulder sit, etc.). Un stunt peut également être considéré au niveau prep si les bras de la ou des bases sont étendus au-dessus de la tête, mais ne sont pas considérés comme des "Stunts extension" car la hauteur du corps du flyer est similaire à un stunt au niveau épaules/prep (par exemple Flatback, straddle lifts, chair, T-lift, etc.).

Clarification : Un stunt est considéré comme étant en dessous du niveau prep si au moins un pied flyer du dessus est au niveau de la taille, comme déterminé par la hauteur/positionnement de la base. (Exception : chair, T-lift shoulder sit sont des stunts au niveau prep).

**50. Nouvelle(s) Base(s)**

Base(s) qui n'était pas, initialement, en contact direct avec le flyer du stunt.

**51. Nugget**

Position du corps où l'athlète est sur le sol de performance, en position groupée sur les coudes et les genoux lorsqu'un athlète en position de tortue, supporte un flyer, il est considéré comme une base d'un stunt au niveau de la taille.

**52. Onodi**

Élément de tumbling avec envol (aérienne) où l'athlète effectue un flip enchaîné d'une demi-rotation pour arriver sur ses mains et terminer l'élément avec un saut-de-mains.

**53. Pike**

Position où le corps est penché vers l'avant, au niveau des hanches, et les jambes sont collées et tendues.

**54. Plongeon /Dive Roll**

Élément de tumbling avec envol où l'athlète commence par un mouvement de plongée horizontale vers l'avant et termine avec une roulade avant

**55. Pont (Backbend)**

Le pont est un élément de souplesse statique où la personne vient prendre appui sur les mains et les pieds. Le corps forme une arche, les jambes et les bras sont tendus et l'abdomen est vers le haut.

**56. Pony Sit**

Lorsque le flyer est assis à califourchon sur le bas du dos de sa base qui est debout (Cow boy) en 1 high

**57. Pop Off**

Descente basique avec envol où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.

**58. Position 4s (All 4s Position)**

La "position 4s" est la position dans laquelle un athlète est à quatre pattes au sol (comme une position de chat), mais pas en position Tuck. Lorsque cette personne soutient un flyer, la position "All 4s" est un stunt au niveau de la taille.



**59. Position de départ (Load-In)**

Position utilisée par le flyer pour débuter ou initier un stunt. Position où le flyer a, au moins, un pied dans les mains de la (les) base(s).

Les mains de la (les) base(s) sont au niveau de la taille.

**60. Position extension (Extended Position)**

Un flyer, en position debout, soutenu par une (des) base(s) avec les bras complètement étendus. Des bras étendus ne définissent pas nécessairement un "stunt en extension". Voir "stunt en extension" pour plus de précisions.

**61. Position non inversée**

Position du corps dans laquelle l'une des deux conditions ci-dessous est respectée :

- a. Les épaules du flyer sont au niveau de sa taille ou au-dessus de sa taille ;
- b. Les épaules du flyer sont sous sa taille et les deux pieds sont sous sa tête

**62. Position Platform**

Stunt à une jambe où la jambe non supportée du flyer est collée à côté de la jambe supportée, comme s'il faisait un cupie.

Synonyme : Target, Faux Cupie.

**63. Position Prône**

Position sur le ventre, dans une position couchée, avec le visage face au sol

**64. Position Tuck**

Position du corps où les genoux et les hanches sont pliés et amenés à la poitrine

**65. Position verticale (Upright)**

Position du corps d'un flyer dans laquelle l'athlète est en position debout ou assise lorsqu'elle est supportée par sa (ses) base(s). Exemples : Étoile, Liberty, V-Sit

**66. Power Press**

Type de transition de stunt où les bases amènent le flyer, à partir d'une position en extension, au niveau des épaules (prep) ou plus bas puis remontent immédiatement le flyer dans une position en extension.

**67. Prep (stunt)**

Stunt à deux jambes, effectué par plusieurs bases, où le flyer en position verticale est supporté à la hauteur des épaules de ses bases.

Synonymes : low, elevator, double base, half.

**68. Pyramide**

Minimum deux stunts connectés

**69. Pyramide en 2 High**

Pyramide où toutes les flyers sont supportés principalement par une (des) bases(s) qui est en contact direct avec le sol de performance.

Chaque fois qu'un flyer est relâché de sa (ses) base(s) (release move dans une pyramide), peu importe la hauteur du

Release move, il est considéré que ce flyer passe par-dessus deux personnes de haut. Passer par-dessus deux personnes en hauteur n'est pas relié à la hauteur réelle du flyer, mais plutôt au nombre de personnes auxquelles il est connecté.



#### 70. Pyramide en 2 ½ High

Pyramide où le (les) flyer(s) a son poids de supporté par au moins un autre flyer (middle base) et n'a aucun contact avec la (les) base(s).

La hauteur d'une pyramide 2 ½ high est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit

- les chair, les thigh stands et les shoulder sits correspondent à 1 ½ corps de longueur ;
- les shoulder stands sont 2 corps de long ;
- les stunts en extension (cupie, liberty, etc.) correspondent à 2 ½ corps de longueur.

Plus de 2 ½ high est une pyramide où la middle base (flyer qui supporte le poids d'un autre flyer) est partiellement/complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules (prep) et elle soutient un flyer qui est complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau prep.

Exception : les Chair en 2 ½ high sont considérées comme des pyramides 2 ½.

#### 71. Pyramide suspendue (Hanging Pyramid)

Une pyramide dans laquelle une ou plusieurs personnes sont suspendues au-dessus de la surface de performance par un ou plusieurs flyer(s). Une "pyramide suspendue" (Hanging Pyramid) est considérée comme une pyramide de 2 ½ niveaux en raison du poids du flyer supporté au 2<sup>ème</sup> niveau.

#### 72. Rebond

Position avec envol (aérienne), qui n'implique pas de rotation des hanches au-dessus de la tête, créée par l'utilisation des pieds et de la puissance du bas du corps pour se propulser du sol de performance suite à un élément de tumbling.

#### 73. Release Move (mouvement de relâche)

Lorsque le flyer perd le contact avec toutes les personnes sur le sol de performance. Ne peut pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires. Les flyers, dans des release move séparés, ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres. Les attrapés écarts à une seule base ne sont pas permis. Pour déterminer la hauteur d'un release move, au point de relâche le plus haut, la distance entre les hanches du flyer et les bras des bases en extension sera utilisée pour identifier la hauteur du mouvement. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes du flyer (niveau 3 et 4), ou plus grande que la longueur des jambes du flyer plus 46 centimètres (niveau 5 à 7), le mouvement sera considéré comme un Toss ou une descente et devra suivre les règlements des Toss et des descentes appropriés au niveau. Tous les cradles à plusieurs bases, provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds du flyer sont considérés comme des toss et doivent suivre les règlements des toss.

#### 74. Release move sans connexion

Release move (Mouvement de relâche) où le flyer perd tout contact avec les bases, les flyers (middle bases) ou la surface de performance.

#### 75. Rewind

Release move, utilisé comme entrée au stunt, où le flyer exécute un salto arrière à partir du sol.

#### 76. Rondade (Round Off)

Élément de tumbling semblable à la roue, sauf que l'athlète atterrit avec les deux pieds placés ensemble sur le sol de performance au lieu d'un pied à la fois, et fait face à la direction d'où il provient.

**77. Rotation longitudinale (twist)**

Rotation autour d'un axe qui traverse le corps de la tête au pied dans le sens de la longueur. Les rotations longitudinales dans les stunts sont comptées sur deux axes distincts, l'axe vertical (tête/pieds) et l'axe horizontal (à travers le nombril, dans une position non verticale). La rotation simultanée sur les deux axes sera comptée séparément et non de manière cumulative. Le nombre de tours (degrés de rotation) est déterminé par la rotation continue et totale des hanches du flyer par rapport à la surface de performance (une fois que le stunt arrive en position et que le flyer marque un arrêt clair et défini, une pause, les athlètes peuvent enchaîner le stunt avec une autre rotation). Un squat des bases et/ou un changement de direction dans la rotation longitudinale indique le début d'une nouvelle transition.

La rotation longitudinale en tumbling est lorsque l'athlète effectue une rotation des hanches par-dessus la tête autour de l'axe vertical de son corps (ex : vrille).

**78. Rotation longitudinale 360° ou Full**

Rotation vrillée (longitudinale) de 360°.

Remarque : Ceci est un exemple de la définition pour un élément technique de tumbling.

**79. Rotation transversale (flipping in stunt)**

Rotation autour d'un axe qui traverse le bassin de gauche à droite (rotation dans le sens avant/arrière).

Ex : salto avant et arrière

**80. Roue (Cartwheel)**

Élément de tumbling non aérien (sans envol) dans lequel l'athlète reste en contact avec le sol de performance. La personne effectue une rotation latérale (de côté) en plaçant ses mains une à la fois sur le sol pendant que le corps s'inverse et atterrit un pied à la fois dans une position debout.

**81. Roue Double (Double Cartwheel)**

Stunt inversé avec roue à deux ou à trois avec liaison main/cheville ou bras/cuisse réalisée simultanément.

**82. Roue Sautée (ou roue repoussée) (Block Cartwheel)**

Roue aérienne momentanée, créée par l'athlète qui bloque ses épaules et qui se pousse du sol de performance pendant l'exécution de l'élément.

**83. Roulade arrière (Backward Roll)**

Mouvement de tumbling sans envol (non aérien) où le corps de l'athlète fait une rotation vers l'arrière, dans une position inversée, en soulevant les hanches par-dessus la tête et les épaules tout en courbant le dos avec les genoux repliés et qui se termine en se relevant sur les pieds.

**84. Roulade suspendue (Suspended Roll)**

Stunt où le flyer effectue une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en demeurant connectée aux mains/bras d'une base(s).

Chaque main/bras du flyer doit être connecté à une main/un bras distinct de la (les) base(s). La (les) base(s) peut avoir les bras en extension et relâche les pieds/jambes du flyer pendant la rotation. Ce stunt est considéré comme un stunt au niveau des épaules (prep).

**85. Roulade Avant**

Élément de tumbling sans envol (non aérien) où le corps de l'athlète fait une rotation vers l'avant, dans une position inversée, en soulevant les hanches par-dessus la tête et les épaules tout en courbant le dos avec les genoux repliés et qui se termine en se relevant sur les pieds.



**86. Salto (stunt) (Flip (Stunting))**

Une technique de stunt qui implique une rotation de la hanche au-dessus de la tête sans contact avec la surface ou la (les) base(s) d'exécution lorsque le corps passe par la position inversée

**87. Salto en Toss (Flipping Toss)**

Lancer où le flyer effectue une rotation en passant par une position inversée.

**88. Salto (Tumbling) (Flip (Tumbling))**

Une technique de tumbling qui implique une rotation de la hanche au-dessus de la tête sans contact avec la surface d'exécution lorsque le corps passe par la position inversée.

**89. Salto assisté en stunt (Assisted-Flipping Stunt)**

Un Stunt dans lequel un flyer effectue une rotation de la hanche au-dessus de la tête tout en étant en contact physique direct avec une base ou une middle base lors du passage en position inversée. (Voir "Salto suspendu", "Salto connecté")

**90. Salto arrière tendu (Layout)**

Élément de tumbling avec envol (aérien) qui implique une rotation des hanches au-dessus de sa tête tout en ayant le corps dans une position tendue, allongée, étirée et gainée.

**91. Salto avant (Front Tuck)**

Mouvement de tumbling avec envol (aérien), où l'athlète se donne une impulsion vers le haut pour effectuer un salto avant en position groupée

**92. Salto avant  $\frac{3}{4}$**

En stunt, il s'agit d'un release move où le flyer, à partir d'une position verticale, effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête et atterrit en position cradle.

En tumbling, il s'agit d'un élément aérien où l'athlète, à partir d'une position verticale, effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête jusqu'à une position assise sur le sol avec les mains et/ou les pieds qui atterrissent en premier.

**93. Salto connecté (Braced Flip)**

Stunt où le flyer effectue une rotation des hanches par-dessus la tête tout en restant en contact physique constant avec un autre flyer.

**94. Salto Costal**

Une roue ou une souplesse exécutée sans poser les mains au sol.

**95. Salto sans connexion en stunt**

Mouvement de relâche exécuté dans un stunt où le flyer passe par une position inversée, en effectuant une rotation des hanches au-dessus de sa tête, sans contact avec une base, un autre flyer (middle base) ou le sol de performance. Ce type de stunt n'inclut pas les mouvements de relâche qui débutent en position inversée et qui font une rotation pour revenir en position non inversée.

**96. Saut (Jump)**

Mouvement avec envol (aérien), qui n'implique pas de rotation des hanches par-dessus la tête, créé en utilisant ses propres pieds et la puissance du bas du corps afin de se pousser de la surface de performance.

**97. Saut avec rotation (Jump Turn)**

Toute rotation ajoutée à un saut. Un « saut droit » avec une rotation ne fait pas du saut un élément technique de saut.



**98. Second niveau (Second Level)**

Toute personne étant soutenue au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs bases.

**99. Second niveau Lead Frog (Second Level)**

Identique au "Leap Frog", mise à part le fait que le flyer est soutenu par des Middle Bases à la place des bases lorsqu'il se déplace d'un groupe de bases à un autre (ou même) groupe de bases.

**100. Security Man**

Personne extérieure à la routine qui assure la sécurité des portés lors de l'exécution de la routine. Ils interviennent en cas de chute et de danger.

**101. Shoulder Sit**

Stunt où le flyer est assis sur la ou les épaule(s) d'une ou des base(s). Le Shoulder sit est considéré comme un stunt de niveau prep.

**102. Shoulder Stand**

Stunt où le flyer est debout sur la ou les épaule(s) d'une ou des base(s).

**103. Show and Go**

Transition de stunt où le stunt passe par le niveau extension et revient à un stunt en dessous de l'extension.

**104. Shushunova**

Un sauté cart (toe touch) qui atterrit sur la surface de performance en position prône/pompe

**105. Smoosh Toss (Sponge Toss)**

Stunt similaire à un basket toss, où le flyer est lancé (propulsé) à partir de la position de départ (load-in).

Le flyer a les deux pieds dans les mains des bases et les bases agrippent le dessous de ses pieds avant d'effectuer la propulsion.

**106. Souplesse Arrière (Back Walkover)**

Un élément de tumbling non aérien où l'athlète se déplace vers l'arrière (Pont) dans une position de corps arqué, les mains entrant d'abord en contact avec le sol, puis l'athlète fait tourner les hanches au-dessus de la tête et atterrit sur un pied/jambe à la fois.

**107. Souplesse avant (Front Walkover)**

Élément de tumbling non aérien dans laquelle un athlète tourne vers l'avant en passant par une position inversée à une position non inversée en arquant les jambes et les hanches au-dessus de la tête et en descendant jusqu'à la surface d'exécution en atterrissant un pied/jambe à la fois.

**108. Split Catch – Attrapé Ecart**

Stunt où le flyer est soutenu dans une position verticale avec les genoux légèrement vers l'avant. La base supporte l'intérieur des cuisses du flyer pendant que celui-ci forme habituellement un High V avec ses bras, créant ainsi un X avec son corps.



### 109. Spotter

Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'un toss en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'un flyer. Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques de spot appropriées.

Le spotter :

- Doit être debout sur la surface de performance ;
- Doit être attentif à l'élément exécuté et ne peut pas être impliqué dans quoi que ce soit qui pourrait l'empêcher d'effectuer son rôle de spotter, tel que tenir une pancarte ;
- Doit être positionné de façon à pouvoir toucher la base (ou les bases) du stunt qu'il spot ;
- Ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt ;
- Peut tenir le(s) poignet(s) de la (les) base(s), d'autres parties des bras de la (les) base(s), les jambes/chevilles du flyer ou n'a pas besoin de toucher du tout le stunt ;
- Ne peut pas avoir les deux mains sous le (les) pied(s) du flyer ou sous les mains des bases ;
- Si la main du spotter est sous le pied du flyer, ce doit être la main du devant. La main arrière DOIT être placée sur le derrière de la cheville/jambe du flyer ou à l'arrière du poignet arrière de la base.
- Ne peut pas être une base et satisfaire aux exigences de spotter en même temps. S'il y a une seule personne sous le pied du flyer, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base.

Note : Si la main du spotter se trouve sous le pied du flyer, il doit s'agir de sa main avant. La main du spotter DOIT être placée à la cheville/jambe du flyer ou du côté du spotter du poignet de la base.

### 110. Step Out

Élément de tumbling qui permet d'atterrir sur un pied à la fois plutôt que sur les deux pieds simultanément.

### 111. Straight Cradle – Cradle droit

Type de descente/release move d'un stunt à la position cradle (voir définition de cradle) où le flyer garde son corps en ligne droite et ne fait aucun autre élément dans les airs (twist, kick, pretty girl, etc.) avant d'atterrir en position cradle.

### 112. Straight Ride – montée en position droite

Position du corps d'un flyer, lors d'un toss ou d'une descente, qui n'implique aucun élément (figure) dans les airs. Cette position, en ligne droite, permet au flyer d'apprendre à s'étirer vers le haut et obtenir un maximum de hauteur dans les toss/projection.

### 113. Structure pyramidale

Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans une position statique

### 114. Stunt

Tout élément où un flyer est supporté au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes (bases). Nous déterminons si le stunt est à une jambe ou à deux jambes en fonction du nombre de pieds que le flyer a de soutenus par la (les) base(s).

Si le flyer n'a aucun pied de soutenu, le nombre de jambes qu'elle a de soutenues déterminera s'il s'agit d'un stunt à une jambe ou d'un stunt à deux jambes.

Exception : Si un flyer est en position assis-écart (v-sit), en position carpé (pike) ou dans une position couchée, le stunt est considéré comme un stunt à 2 jambes.



**115. Stunt à plusieurs bases**

Stunt ayant minimum 2 bases (spotter non inclus)

**116. Stunt à une seule base (Single-Based Stunt)**

Stunt utilisant une seule base pour porter le flyer

**117. Stunt extension (Extended Stunt)**

Stunt où le corps entier du flyer est au-dessus de la tête de la (les) base(s). Si la ou les bases principales s'accroupissent, squattent, se mettent à genoux ou réduisent la hauteur globale du stunt tout en ayant les bras tendus au-dessus de la tête (exclut les stunts au sol), l'élément sera considéré comme en extension.

Les stunts où les bras de la (les) base(s) sont au-dessus de la tête mais qui ne sont pas considérés comme des stunts en extension puisque la hauteur du corps du flyer est similaire aux stunts au niveau des épaules sont les : Chair, Torches, Flat backs, Assis-écarts, Roulades suspendues et Leap Frogs.

**118. Support principal (Primary Support)**

Supporter la majorité du poids du flyer

**119. T-Lift**

Stunt où le flyer, ayant les bras en position de T, est porté/soutenu de chaque côté par une base. Les bases tiennent chacune une main du flyer et leur autre main est placée sous le bras de celui-ci. Le flyer est en position verticale, non inversée, lorsqu'il est soutenu dans le stunt.

**120. Tempo (Whip)**

Élément aérien de tumbling, n'impliquant pas de rotation longitudinale, qui se déplace vers l'arrière. Les pieds de l'athlète passent par-dessus sa tête et son corps. Le haut du corps est dans une position étirée et tendue. Un tempo ressemble au flip sans le support des mains au sol.

**121. Tension Roll / Drop**

Pyramide/Stunt où la (les) base(s) et le (les) flyer(s) se penchent vers l'avant, en même temps, et demeurent en position jusqu'à ce que les flyers quittent les bases sans leur assistance. Traditionnellement, le (les) flyer(s) et/ou les bases exécutaient une roulade avant juste après avoir relâché le contact les uns avec les autres.

**122. Thigh Stand**

Ensemble de portés sur les cuisses

**123. Tic-Toc (Tick-Tock)**

Stunt à un pied, soutenu dans une position statique, dans lequel les bases squattent (dip) et relâchent le flyer vers le haut. Pendant ce temps, le flyer change de pied, transfère son poids et atterrit sur la jambe opposée dans une position statique

**124. Toss**

Stunt aérien où la (les) base(s) fait un mouvement de lancer (toss) à partir du niveau de la taille afin d'augmenter la hauteur du flyer. Le flyer perd tout contact avec ses bases, ses connexions (middle bases) et/ou les autres flyers. Le flyer n'a plus de contact avec le sol de performance lorsque le mouvement est initié (Exemples : basket toss et smooch toss). Un toss requiert un minimum de trois (3) bases et un maximum de quatre (4) bases. Toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance.



Tous les toss doivent être attrapés dans la position cradle par au moins trois (3) bases dont l'une située à la tête et aux épaules du flyer. Les bases doivent rester immobiles pendant le toss. Le flyer doit avoir les deux pieds dans ou sur les mains des bases lorsque le toss est initiée. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire peut se déplacer par-dessus ou au-dessous d'un toss et aucun toss ne peut être lancé par-dessus, sous ou à travers des stunts, individus ou accessoires.

Les flyers dans des toss séparées ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres. Un seul flyer est autorisé dans un toss. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds du flyer sont considérés comme des toss et doivent suivre les règlements des Basket toss.

#### **125. Transition Pyramide**

Flyer qui passe d'une position à l'autre dans une pyramide. La transition peut inclure un changement de base, à condition qu'au moins une personne au niveau des épaules (ou plus bas) demeure en contact avec le flyer qui effectue la transition.

#### **126. Transition routine**

Tout élément permettant que combiner les éléments de stunt, de pyramide, de tumbling, les différentes formations...

#### **127. Transition Stunt**

Flyer qui passe d'une position de stunt à l'autre, ce qui modifie la configuration initiale du stunt. Chaque point d'initiation est utilisé pour déterminer le début d'une transition. La fin d'une transition est définie comme un nouveau point d'initiation, un arrêt du mouvement et/ou le flyer qui touche le sol de performance.

#### **128. Traveling Toss**

Un lancer où les bases ou les attrapeurs se déplacent intentionnellement dans une certaine direction pour attraper le flyer. (Cela ne comprend pas les rotations  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  tour des bases dans les lancers comme le « kick full » par exemple).

#### **129. Tumbling**

Tout élément technique où les hanches passent au-dessus de la tête sans être soutenue par un lanceur, et qui commence et se termine sur la surface de performance.

#### **130. Tumbling running**

Élément(s) de tumbling réalisé(s) à partir d'un pas vers l'avant, d'un pas d'appel ou d'un élan, afin d'obtenir de l'impulsion pour exécuter l'élément de tumbling.

#### **131. Tumbling standing**

Élément de tumbling (ou séries d'éléments) réalisée à partir d'une position à l'arrêt, sans aucun mouvement/élan vers l'avant. Tous les pas faits, vers l'arrière, avant l'exécution du mouvement sont tout de même définis comme du Standing Tumbling.

#### **132. V-Sit**

Stunt où le flyer est assis dans les mains des bases avec les jambes droites et parallèles au sol en position de V. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux (2) jambes. Synonymes : Straddle lift

#### **133. X-Out**

Figure de tumbling ou un lancer où l'athlète effectue une rotation en salto tout en écartant les bras et les jambes en forme de « X » pendant la rotation du salto