



Cheerleading

Règlement universitaire

Saison 2025-2026



Composition de la commission mixte nationale

Membres FFFA

Marion CROCHET (Référente compétition)

Anthony BOURDON (Conseiller Technique National)

Myrième LABEAU (Chargée de mission scolaire)

Membres FF Sport U

Karl DRAPIED (Conseiller Technique national)

Laurent DUCLOS (DRSU Ligue Grand Est) - invité

Stephane DUVAL (DRSU Ligue IDF) - invité

Dates des championnats

	Dates (Lieu)	Engagements
CFU	21 mars 2026 Reims (Grand est)	20 février 2026

Version synthétique. Ce document présente la version condensée et réorganisée du règlement Cheerleading universitaire pour la saison 2025-2026. Il intègre les règles essentielles issues du règlement complet FFSU-FFFA et les organise de façon claire et opérationnelle, afin de faciliter la lecture et l'application lors des compétitions.

Pour toutes précisions faire référence au règlement complet FFSU/FFFA et le lexique cheerleading disponible [sur le site internet de la FFSU](#).

CHAMPIONNAT DE FRANCE

1) Date et lieu du Championnat de France Universitaire

21 mars 2026
Reims (Grand-Est)

2) Date limite de retour des engagements

20 février 2026
lduclos@sport-u.com

L'engagement au CFU se fait sur la plateforme MySportU, via ce lien : **à venir**

L'inscription se fait dans l'une des deux catégories suivantes :

- Catégorie Cheerleading
- Catégorie Performance Cheer (Cheerdance)

Elle est à renvoyer par mail à lduclos@sport-u.com
Avant le 20 février 2026

NOUVEAU !

3) Définitions :

Le Cheerleading : discipline acrobatique et collective combinant stunts (portés), pyramides, sauts, tumbling et danse, exécutée sur musique après une phase d'encouragement appelée *scand*.

Performance Cheer (Cheerdance) : discipline chorégraphique issue du cheerleading, centrée sur la précision technique des mouvements de danse réalisés avec des pompons, la synchronisation et l'impact visuel.

NOUVEAU !

4) Organisation et Conformité des Feuilles de Match

- **Licence des étudiants (athlètes)**
 - ✓ Chaque étudiant doit détenir sa licence « FF Sport U » en cours de validité.
- **Contenu et format des FDM**
 - ✓ Doivent comporter **6 à 24 athlètes**.
 - ✓ Plus 2 à 3 Security men
 - ✓ Être imprimées et disponibles pour contrôle lors de la compétition.
- **Règles de participation**
 - ✓ Un athlète ne peut figurer que dans une seule équipe par discipline et par niveau
 - ✓ Le Crossover (participation dans plusieurs équipes) est strictement interdit.
- **Cas particulier - Equipes de cheerleading**

Pour ajuster la taille des effectifs, les Associations Sportives (AS) peuvent intégrer des licenciés individuels ou extérieurs selon le barème suivant :

 - ✓ **6 à 8 étudiants /équipe** : 1 licence extérieure autorisée
 - ✓ **9 à 16 étudiants / équipe** : 2 licences extérieures autorisées
 - ✓ **17 à 24 étudiants / équipe** : 3 licences extérieures autorisées

Les critères de notation Cheerleading et Performance Cheer sont intégrés au document.

Les grilles de notation sont disponible sur [le site internet de la FF Sport U](http://le.site.internet.de.la.FF.Sport.U).

5) Code Vestimentaire

- **Entraîneurs**
 - ✓ Tenue sportive et adaptée
- **Juges**
 - ✓ Haut clair (blanc, gris clair, pastel)
 - ✓ Bas foncé (noir, bleu marine)
 - ✓ Apparence neutre et impartiale

- **Cheerleaders**

- ✓ Tenue décente, respectant la discipline ([voir règlement technique FFSU-FFFA](#))
- ✓ Conçue pour garantir la sécurité de chacun (mouvement, port de matériel)

- **Security Men (chargé de sécurité)**

- ✓ Tenue sportive, différenciée de celle des cheerleaders
- ✓ Visibilité et repérage facilités pour éviter toute confusion

6) Règles de sécurité

Vous trouverez ci-dessous la liste des règles de sécurité visant à garantir le bon déroulement de la compétition, la protection des athlètes et la responsabilité des organisateurs :

- **Substances interdites**

- ✓ Aucun alcool, narcotique ou médicament susceptible d'altérer la vigilance et la sécurité ne peut être apporté sur le site.

- **Chaussures obligatoires**

- ✓ Semelles souples uniquement.
- ✓ Les chaussures ou bottes de danse, ainsi que les chaussons de gymnastique (ou similaires), sont interdits.

- **Surfaces de pratique**

- ✓ Les surfaces de performance et de répétition doivent être adaptées (pas de béton, asphalte, carrelage dur, etc.).

- **Objets et denrées interdits**

- ✓ Chewing-gum, bonbons, pastilles ou tout autre objet (comestible ou non) pouvant obstruer les voies respiratoires sont prohibés durant la compétition.

- **Hygiène et tenue personnelle**

- ✓ Les ongles doivent être courts pour tous les athlètes, par mesure de sécurité.

- **Matériel de protection autorisé**

- ✓ Genouillères et plâtres souples non modifiés (conformes à la configuration d'origine du fabricant) autorisés.
- ✓ Interdiction de participer aux stunts, pyramides, tumbling ou lancers pour tout athlète portant un plâtre dur (ex. fibre de verre) ou une chaussure de marche.

- **Sanctions**

- ✓ Toute infraction à ces règles entraîne des pénalités, pouvant aller de la pénalisation de points à la disqualification, selon la gravité de la violation.

7) Règles générales

- **Stabilité de l'équipe**
 - ✓ Les athlètes engagés dans une routine doivent rester identiques du début à la fin.
 - ✓ Aucun remplacement n'est autorisé en cours d'exécution.
- **Interdiction d'artifices salissants**
 - ✓ Aucun dispositif (confettis, poudre, liquide coloré, etc.) susceptible de salir le praticable.
- **Hauteur et équipements**
 - ✓ Aucun appareil (estrade, plateforme, trampoline, etc.) ne peut être utilisé pour augmenter la hauteur des lancers ou sauts.
- **Bijoux et accessoires**
 - ✓ Tous bijoux (piercings oreilles, nez, langue, nombril, visage ; bracelets ; colliers ; épingles...) sont strictement interdits, y compris les modèles en plastique transparent.
 - ✓ **Attention :** les straps, pansements ou autres artifices pour cacher les bijoux sont interdits.
- **Tenue et sous-vêtements**
 - ✓ Les sous-vêtements ne doivent en aucun cas être visibles sous l'uniforme.
- **Autonomie matérielle**
 - ✓ Prêt ou emprunt de matériel sur place impossible : chaque équipe doit venir entièrement équipée.

8) Déroulement des épreuves Cheerleading (Scand + Routine)

Le présent règlement concernant la participation et les étapes de sélections au CFU de Cheerleading, autorise la pratique de 2 catégories.

Critères	Cheerleading
But	Encouragement + acrobaties
Scand	Oui, obligatoire
Stunts / Pyramides	Oui
Basket toss	Oui
Tumbling	Oui (selon niveau)
Jumps	Oui
Danse	Présente mais secondaire
Évaluation	Technique acrobatique + synchronisation + énergie

- ✓ **La catégorie Cheerleading (N1 et N2)** qui combine deux phases distinctes : un scand (phase d'encouragement/interaction publique avec accessoires) et une routine technique sur musique
- ✓ **La catégorie Performance Cheer** qui se compose uniquement d'une routine chorégraphiée sur musique, sans scand.

Scand

• Durée

- ✓ Entrée sur le praticable : 30 secondes.
- +
- ✓ Durée minimale du scand : 30 secondes.
- ✓ Installation sur le praticable après le scand : 20 secondes maximum.

- **Accessoires**

- ✓ Les accessoires sont obligatoires : au moins un dans cette liste : Drapeaux, drapeaux avec bâton (au sol uniquement), bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu.
- ✓ Ils doivent être déposés hors du praticable à l'issue du scand.

- **Pénalités / sécurité**

- ✓ Interdiction de descendre d'un stunt ou d'une pyramide avec une pancarte ou un mégaphone en main lors d'une descente avec envol (hors pop-off).
- ✓ Interdiction d'intégrer drapeaux ou banderoles montés sur bâton dans un stunt ou une pyramide.

Routine

- **Composition d'une routine** = Stunt - Pyramide - Basket Toss - Tumbling - dance - jump

- **Durée totale**

- ✓ Durée de la routine : 2 min 15 s à 2 min 30 s.
- ✓ Sortie du praticable : 30 secondes.

- **Musique**

- ✓ Routine sur musique / La bande-son fournie par les équipes doit uniquement comporter le fichier musical.
- ✓ Les musiques doivent être validées par l'organisateur
- ✓ Chaque équipe doit avoir un entraîneur ou un représentant pour jouer sa musique. Cette personne est responsable d'apporter la musique à la table de musique et de la lancer et de l'arrêter pour son équipe.
- ✓ Type de support : USB au format .mp3.
- ✓ Transmettre également la musique par WeTransfer ou autre à l'organisateur, une semaine avant le CFU.

- **Jugement**

- ✓ Le jugement démarre avec le signal donné par le/la capitaine après le scand.

- **Pénalités**

- ✓ Le non-respect des règles générales engendre des sanctions / gravité.
- ✓ Les éléments techniques correspondent à ceux de votre catégorie.
- ✓ Sortie volontaire du praticable : pénalités, sauf pour la sécurité.
- ✓ Dépassement de la limite de temps (1 point déduit entre 5 à 10 secondes par juge et 3 points à partir de 11 secondes par juge)

Critères techniques par niveau (Cheerleading)

- **Niveau 1** = correspondant à la division Intermédiaire de la FFFA
- **Niveau 2** = correspondant à la division Médian de la FFFA
- **Attention le niveau Avancé de la FFFA est interdit**

Niveau	Objectif	Techniques autorisées
National 2 FFSU (Intermédiaire FFFA)	Consolider les bases	Stunts simples, pyramides basiques stables et sécurisées, tumbling intermédiaire (roulades, back handsprings).
National 1 FFSU (Médian FFFA)	Complexifier les transitions et techniques	Transitions dynamiques, pyramides avec combinaisons intermédiaires, tumbling modéré (back/front tucks), rotation en stunt et basket toss.
Niveau avancé FFFA	Interdit	Non autorisé en universitaire.

Pour toutes information complémentaire, se référer [au règlement technique FFSU/FFFA](#) pour connaître les contraintes et limites.

9) Déroulement des épreuves Performance Cheer (Cheerdance)

Le présent règlement concernant la participation et les étapes de sélections au CFU de Cheerleading dans la catégorie Performance Cheer.

La catégorie Performance Cheer qui se compose uniquement d'une routine chorégraphiée sur musique, sans scand.

Critères	Performance Cheer
But	Chorégraphie dansée sur musique
Scand	Non
Stunts / Pyramides	Non
Basket toss	Non
Tumbling	Très limité
Jumps	Oui
Danse	Élément central
Évaluation	Synchronisation + expression + musicalité

Routine

- **Composition d'une routine** = enchaînement continu de déplacements chorégraphiés combinant des mouvements de bras et jambes sur musique.
 - ✓ Recherche de lisibilité, d'unité et d'efficacité visuelle (formations, niveaux, transitions).
 - ✓ Les pompons doivent être utilisés pendant toute la durée de la routine.
- **Durée totale**
 - ✓ Durée de la routine : 2 min 15 s maximum
 - ✓ Sortie du praticable : 30 secondes.
- **Musique**
 - ✓ Routine sur musique / La bande-son fournie par les équipes doit uniquement comporter le fichier musical.
 - ✓ Les musiques doivent être validées par l'organisateur

- ✓ Chaque équipe doit avoir un entraîneur ou un représentant pour jouer sa musique. Cette personne est responsable d'apporter la musique à la table de musique et de la lancer et de l'arrêter pour son équipe.
- ✓ Type de support : USB au format .mp3.
- ✓ Transmettre également la musique par WeTransfer ou autre à l'organisateur, une semaine avant le CFU.
- **Jugement**
 - ✓ Le jugement démarre au premier mouvement chorégraphié ou au premier repère sonore (bip, bruitage).
 - ✓ La musique est lancée, équipe immobile sur le praticable.
- **Règles spécifiques**
 - ✓ Les chorégraphies, les tenues, les maquillage et/ou les musiques provocantes, vulgaires ou offensives ne sont pas autorisés.
 - ✓ Une chorégraphie, des uniformes et/ou une musique inappropriés peuvent également affecter l'impression générale des juges et/ou le score de la routine.
 - ✓ Les uniformes 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 vêtements amples ne sont pas autorisés.
 - ✓ Les uniformes homme doivent inclure un haut qui est fermé, mais il peut être à manche courte.
 - ✓ Les chaussures permises sont les chaussures d'intérieur de type jazz, des patins de danse, de gymnastique rythmique, demi-pointes. Les chaussures de types basket ne sont pas autorisées.
 - ✓ Les athlètes qui commencent une routine doivent rester les mêmes pendant toute la durée de la routine.
- **Accessoires en Performance Cheer**
 - ✓ Un accessoire est défini comme tout ce qui est utilisé dans la chorégraphie de la routine et qui fait ou ne faisait pas partie de l'uniforme d'origine.
Clarification : les pompons sont considérés comme faisant partie de l'uniforme, donc ils ne sont pas considérés comme un accessoire.
 - ✓ Les accessoires portés à la main et sur les pieds ne sont pas autorisés. L'utilisation d'une partie de l'uniforme (par exemple : des éléments d'uniformes comme colliers, vestes, chapeaux, etc.) est autorisée et peut être utilisée et jetée.
 - ✓ Aucun grand accessoire libre "debout" n'est autorisé, comme les chaises, tabourets, bancs, boîtes, escaliers, marches, échelles, barres, draps, etc. Tout article qui supporte le poids du participant est considéré comme un "accessoire debout".
 - ✓ Les pompons doivent être utilisés durant toute la routine. Les hommes ne sont pas obligés d'avoir des pompons.

- **Pénalités**

- ✓ Le non-respect des règles générales engendre des sanctions / gravité.
- ✓ Sortie volontaire du praticable : pénalités, sauf pour la sécurité.
- ✓ Dépassement de la limite de temps (1 point déduit entre 5 à 10 secondes par juge et 3 points à partir de 11 secondes par juge)

Critères techniques Performance Cheer (Cheer dance)

- **Les éléments individuels**

Le tumbling et les techniques aériennes type « Street » sont autorisés, mais non obligatoires, avec les limites suivantes :

Éléments inversés

- ✓ Autorisés : éléments non aériens (ex. : ATR).
- ✓ Interdits : éléments aériens inversés avec appui sur les mains si l'athlète tient des pompons ou des accessoires vestimentaires (ex. : veste utilisée dans la chorégraphie).

Éléments avec rotation de la hanche au-dessus de la tête

- ✓ La main d'appui doit être libre de tout matériel durant l'exécution. (Exception : roulades avant et arrières sont autorisées)
- ✓ Tous les éléments non- aériens sont autorisés
- ✓ Les éléments aériens avec appui sur la main sont permis si :
 - Limité à 2 éléments consécutifs dans une même séquence où la rotation de la hanche est au-dessus de la tête.
- ✓ Les éléments aériens sans appui sur la main sont permis si :
 - N'impliquent qu'une seule rotation longitudinale.
 - Ne peut pas être enchainés à un autre élément aérien de même type.
 - Limités de 2 éléments consécutifs maximum.

Restrictions générales

- ✓ Interdiction de faire du tumbling au-dessus ou en dessous d'un autre athlète
- ✓ Seuls les drops sur l'épaule, le dos ou le siège sont autorisés, si la hauteur de l'élément ne dépasse pas le niveau des hanches. (Les drops sur genoux, cuisses, ventre ou tête sont interdits.)
- ✓ Interdiction d'atterrir en position pompe après un saut lorsque les mains tiennent des pompons ou des vêtements utilisés dans la chorégraphie.

• Réalisations par groupes ou duos

Les portés sont autorisés, mais non-obligatoires.
Ils doivent respecter les règles suivantes :

Hauteur et maintien

- ✓ Une base peut ne pas toucher le sol si la hauteur de l'élément ne dépasse pas le niveau des épaules.
- ✓ Au moins une base doit maintenir le contact avec le flyer pendant tout élément au-dessus de la tête.

Exception : Lorsqu'un flyer est soutenu par une seule base, il peut être libéré à toute hauteur si :

- ✓ Il ne passe pas par une position inversée après un envol.
- ✓ Il est rattrapé ou soutenu par une ou plusieurs bases.
- ✓ Il n'est jamais rattrapé en position prône.
- ✓ Chaque base conserve les mains libres pour assurer la descente et le relâchement.

Rotation et positions inversées

- ✓ Rotation de la hanche au-dessus de la tête du flyer autorisée si le contact avec une base est maintenu jusqu'au retour au sol ou à la position verticale
- ✓ Position inversée est autorisée si :
 - Le flyer reste en contact avec une base jusqu'à la fin de l'élément.
 - Si la hauteur dépasse le niveau des épaules, une personne non porteuse agit comme Security Men (sauf si trois bases sont présentes).

• Exécution par groupe ou duo - descentes et lancers

Descentes assistées ou non assistées

Un flyer peut descendre seul ou être assisté si :

- ✓ Ses hanches ne dépassent pas le niveau de la tête du porteur au plus haut point du release.
- ✓ Il ne passe pas par la position prône ou inversée après le release (descente).

La base peut lancer un flyer (toss) si:

- ✓ Les hanches du flyer ne dépassent pas le niveau de la tête du porteur lors du lancement
- ✓ Le flyer ne peut pas arriver en supine ou inversé durant le release.
- ✓ Le flyer ne passe pas par la position prône ou inversée après un release.

Niveau médian FFFA	Techniques autorisées
ROTATION	2 rotations enchainées par toute l'équipe. Si pirouette foutée, relancement sur la dernière.
FLEXIBILITÉ	2 éléments de souplesse réalisés par minimum 50% de l'équipe (scorpion, grand écart, heel stretch, Y, Bow & Arrow) 1 ligne de battements avec ou sans connexion, avec ou sans mouvement. Hauteur minimum de 90°.
SAUT	2 sauts minimum dont 1 effectué par l'ensemble de l'équipe (avec ou sans élan)
PORTÉ	Non obligatoire. Autorisé jusqu'à la hauteur l'extension
MOTION	Passage de 24 temps minimum de motions consécutifs effectués par l'ensemble de l'équipe (rotations non comprises)
POMPONS	Echange de pompons avec envol autorisé à 1 séquence uniquement Echange de pompons main à main illimité

9) Lexique Cheerleading

Terme	Définition
Scand	Partie sans musique dédiée à l'installation (dynamique). Segment sans musique dédié aux slogans et motions. Durée min. 30 s (avec 20 s de transition si placé au milieu). Accessoires autorisés et retirés avant reprise de la musique.
Routine	Enchaînement chorégraphié (stunts, tumbling, jumps, motions, pyramides) sur musique. Durée : 2 min 15 s à 2 min 30 s.
Stunt	Figures effectuées en groupe Porté où la voltigeuse est soutenue au-dessus du sol par des bases et un backspot. Niveaux : taille, épaules (prep), extension. Variantes : liberty, cupie, heel stretch...
Pyramide	Assemblage de plusieurs stunts connectés, avec transitions ou échanges de flyers. Points de contact multiples pour la sécurité.
Basket Toss	Lancer d'une voltigeuse depuis un groupe de bases, avec réception sécurisée. Figures possibles en l'air (saut écart = toe touch, twist...).
Tumbling	Acrobaties au sol : roulades, flips, handsprings, saltos. Interdit au-dessus/sous/à travers un stunt ou accessoire.
Jumps	Sauts dynamiques (saut écart = toe touch, saut carpé = pike, saut groupé = pike...) évalués sur hauteur, forme et synchronisation.
Motions	Positions codifiées des bras/mains (high V, low V, T, touchdown) utilisées dans le scand et la chorégraphie.
Prep	Stunt à hauteur d'épaules.
Extension	Stunt bras tendus au-dessus de la tête.

Vous trouverez le lexique complet dans [le règlement technique FFSU FFFA](#).

10) Lexique Performance Cheer

Terme	Définition
Salto Costal	Une roue sans poser les mains au sol.
Envol	Un état ou un élément où l'athlète est libre de tout contact avec un autre athlète ou la surface de performance.
Rotation de la hanche au-dessus de la tête avec envol	Une action où les hanches tournent de façon continue au-dessus de la tête sans être en contact avec la surface de performance (Exemple : Rondade ou Flip).
Axe de rotation	Une action dans laquelle un athlète tourne autour de son centre vertical ou horizontal.
Connecté/Éléments enchaînés	Une action où l'athlète réalise des éléments de manière continue, sans étape, pause ou interruption entre les deux.
Contact	Groupes ou duos : <i>L'état ou la condition</i> d'un contact physique. Le fait de toucher les cheveux ou les vêtements n'est pas considéré comme un contact.
Drop	Une action où l'athlète en envol atterrit sur une partie du corps autre que ses mains ou ses pieds.
Elévation	Une action où l'athlète passe d'une position basse vers une position plus haute par rapport à la surface de performance.
Rotation de la hanche au-dessus de la tête	Une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches de l'athlète tournent au-dessus de sa tête (Exemple : Souplesse arrière ou roue).
Rotation de la hanche au-dessus de la tête	En groupes ou en duos : Une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches du flyer tournent au-dessus de sa tête dans un élément de porté.
Inversion/Inversé	Une position dans laquelle la taille, les hanches et les pieds de l'athlète sont plus haut que sa tête et ses épaules et où il y a un arrêt marqué, une pause ou un changement d'élan.
Éléments inversés	Un élément où la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hautes que sa tête et ses épaules et qui est caractérisé par un arrêt marqué, un temps d'attente ou une pause.
Porté en groupes ou en duos (Lift)	Un élément où un ou plusieurs athlètes sont soulevés de la surface de performance par un ou plusieurs athlètes et déposé sur la surface de performance. Un porté (lift) est composé d'un ou plusieurs flyers et d'une ou plusieurs bases.
Travail en Duo	Élément où deux athlètes utilisent le soutien de l'autre. Le travail en duo peut impliquer les éléments de bases et de flyer en même temps.
Flyer	Un athlète qui réalise un élément faisant partie de groupes ou de duos qui utilise le soutien ou le maintien d'un autre athlète.

Accessoire	Tout ce qui est utilisé dans la chorégraphie de la routine et qui ne fait pas/ne faisait pas partie du costume d'origine. Clarification 1 : les pompons sont partie intégrante de l'uniforme.
Inversion épaule	Une position où les épaules de l'athlète / la zone haute du dos sont en contact avec la surface de performance et la taille, les hanches et les pieds de l'athlète sont plus haut que sa tête et ses épaules.
Supine	Position où le dos de l'athlète est face au sol, et le ventre est tourné vers le haut.
Base	Un athlète qui réalise un élément dans des groupes ou dans des duos qui portent ou maintiennent le contact avec le flyer.
Toss	Un élément où la ou les base(s) réalisent un mouvement de relâche avec le flyer. Les pieds du flyer sont détachés de tout contact avec la surface de performance lorsque le toss est initié.
Prône	Position corporelle allongée sur le ventre, avec le dos tourné vers le haut. -inverse du supine)
Release	Phase de lâcher contrôlé d'un flyer pendant un élément. Il se produit quand un flyer n'est plus en contact avec sa ou ses bases un court instant, avant d'être rattrapé ou reposé au sol.

Vous trouverez le lexique complet dans [le règlement technique FFSU FFFA](#).

CONTACTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

federation@sport-u.com

www.sport-u.com

Conseiller Technique National - Karl DRAPIED

kdrapied@sport-u.com

Chargé de mission pôle sport - Gaëtan HUBERT

ghubert@sport-u.com