



# Cheerleading

Grille de notation  
Niveau 2



## 1. Le Scand

	1 - 4,5 points	5 - 7,5 points	8 - 10 points
<b>Impression générale</b> /2	Impression générale sans énergie, en manque d'enthousiasme. <b>/0,5</b>	Impression générale bonne et divertissante. <b>/1,5</b>	Impression générale très entraînante pour le public et communicante. <b>/2</b>
<b>Utilisation des accessoires</b> /4	L'utilisation des accessoires est insuffisante. Peu d'éléments techniques (stunts, tumbling et motions). <b>/2</b>	L'utilisation des accessoires est correcte. Les éléments techniques sont corrects (stunts, tumbling et motions). <b>/3</b>	L'utilisation des accessoires est optimale. Les éléments techniques sont bien exploités et construits (stunts, tumbling et motions). <b>/4</b>
<b>Effet visuel et sonore</b> /4	L'effet visuel et sonore est faible. Mauvaise impression générale. <b>/2</b>	L'effet visuel et sonore est correct. Bonne impression générale. <b>/3</b>	L'effet visuel et sonore est optimal et puissant. Belle impression générale. <b>/4</b>

## 2. Le Stunt

### **GENERALITES :**

Mouvements de relâche: Requièrent 3 attrapeur·euse·s pour les stunts à bases multiples et 2 attrapeur·euse·s pour les stunts à une seule base qui atterrissent en position horizontale. Ne peuvent pas atterrir en position inversée (hanches du/de la flyer plus haut que le niveau de sa tête). Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Doivent retourner à la(les) base(s) d'origine. PAS de salto libre.

Descente: Minimum de 3 bases et un maximum de 4 bases qui lancent/projettent le/la flyer, une base doit être située derrière le/la flyer. Le/la flyer doit être rattrapé·e en position cradle par minimum 3 bases d'origine, dont une base positionnée à la tête et les épaules du/de la flyer. PAS de projections qui se déplacent intentionnellement.

Stunt à une base (Partner stunt): les stunts à une seule base requièrent un spotter par flyer. Il est interdit de réaliser un stunt à une base avec plusieurs flyers en même temps.

Spotter: Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'un·e flyer. Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques de spotting appropriées. Le spotter: Doit être debout sur la surface de performance. Doit être attentif·ve à l'élément exécuté et ne peut pas être impliqué·e dans quoi que ce soit qui pourrait l'empêcher d'effectuer son rôle de spotter tel que tenir une pancarte. Doit être positionné·e 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 de la flyer ou n'a pas besoin de toucher du tout le stunt. On ne peut pas avoir les deux mains sous le (les) pied(s) du/de la flyer ou sous les mains des bases. Si la main du spotter est sous le pied du/de la flyer, ce doit être la main du devant, et la main arrière doit être placée sur l'arrière de la cheville/jambe du/de la 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/de la flyer, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base.

	10 - 13, points	13,5 - 17 points	17,5 - 21 points	21,5 - 25 points
<b>EFFECTIF</b> <b>/7</b>	Moins de 25% de l'équipe. <b>/4</b>	Entre 25% et 50%. <b>/5</b>	50% et 75%. <b>/6</b>	75% et plus. <b>/7</b>
<b>NIVEAU</b> <b>(Critères de réalisation)</b> <b>/5</b>	<p>1. Hauteur : Maximum prep (niveau épaules et en dessous).</p> <p>2. Rotation : Maximum ¼ (90°) de tour.</p> <p>3. Mouvement de relâche et inversion interdit (ex : switch up).</p> <p>4. Descente sans rotation (ex : pop off droit et cradle).</p> <p><b>/3,5</b></p>	<p>1. Hauteur : Maximum prep (niveau épaules et en dessous).</p> <p>2. Rotation : Maximum ½ (180°) tour.</p> <p>3. Mouvement de relâche : il doit être assisté (=une personne au sol doit être connectée du début à la fin avec la flyer pendant le mouvement de relâche) et sans rotation.</p> <p>4. Inversion : autorisée avec une réception maximum au sponge (niveau de la taille).</p> <p>5. Descente autorisée jusqu'à ¼ (90°), la rotation longitudinale est interdite (ex : saltos).</p> <p><b>/4</b></p>	<p>1. Hauteur : Maximum extension (bras tendus)</p> <p>2. Rotation : Maximum jusqu'à ½ (180°) tour.</p> <p>3. Mouvement de relâche : autorisé sans assistance et rotation jusqu'à ¼ (90°)</p> <p>4. Inversion : Autorisée avec une réception maximum au prep (niveau des épaules)</p> <p>5. Descente autorisée jusqu'à ½ (180°), la rotation transversale autorisée avec connexion obligatoire (ex : baja).</p> <p><b>/4,5</b></p>	<p>1. Hauteur : jusqu'en extension (bras tendus)</p> <p>2. Rotation : Maximum jusqu'à 1 (360°) tour.</p> <p>3. Mouvement de relâche : autorisé avec rotation jusqu'à ½ (180°).</p> <p>4. Inversion : autorisée avec une réception maximum à l'extension (bras tendus).</p> <p>5. Descente jusqu'à 1 (360°) tour, la rotation transversale autorisée avec connexion obligatoire (la descente salto n'est pas autorisée)</p> <p><b>/5</b></p>
<b>EXÉCUTION</b> <b>(Critères de réussite)</b> <b>/13</b>	<p>Mauvaise technique :</p> <p>Flyer : mauvais contrôle du corps. Pas de body position.</p> <p>Bases : instabilité du stunt, déplacement involontaire pendant l'exécution des skills.</p> <p>Non contrôle des skills.</p> <p><b>/5,5</b></p>	<p>Technique inégale dans l'équipe :</p> <p>Flyer : manque de flexibilité flyer dans les body positions. Contrôle moyen du corps dans la globalité de l'équipe.</p> <p>Bases : stabilité moyenne du stunt. Mauvaise réception des descentes.</p> <p>Contrôle moyen des skills par l'équipe.</p> <p><b>/8</b></p>	<p>Bonne technique et maîtrise :</p> <p>Flyer : bonne flexibilité au minimum 2 body positions (le liberty n'est pas une body position), contrôle du corps correct.</p> <p>Bases : stables, peu de mouvements parasites et bons grips (prise de main).</p> <p>Bon contrôle des skills.</p> <p>Bonne performance (sourire, motions...).</p> <p><b>/10</b></p>	<p>Excellente technique et homogène de l'équipe :</p> <p>Flyers : flexible et au minimum 3 body positions par tou-te-s les flyers (le liberty n'est pas une body position).</p> <p>Bases : stabilité, sans mouvements parasites, skills parfaitement exécutés. Réception amortie des flyers.</p> <p>Excellente performance du groupe stunt (sourire, motions, technique, réception).</p> <p><b>/13</b></p>

### 3. Pyramides

#### GENERALITES :

Pyramide à 2 étages : Il doit y avoir un spotter en avant et en arrière de chaque flyer qui se trouve à l'étage le plus haut tout le temps que le/la flyer est à l'étage 2. Les spotters peuvent être légèrement sur le côté, mais doivent demeurer dans une position pour spotter adéquatement le/la flyer, doivent avoir un contact visuel constant avec le/la flyer tout le temps qu'il est à l'étage 2 et ne peuvent pas être le support principal de la pyramide.

Pyramide à 2 étages avec flyer en position horizontale : (flyer en planche ou grand écart): les spotters doivent être positionnés sur 2 des 4 côtés de la pyramide et ne peuvent pas être situés sur le côté des pieds/jambes du/de la flyer pour pouvoir rattraper sa nuque et le dos lors de la descente.

Spotter : Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'un-e flyer. Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques de spotting appropriées. Le spotter: Doit être debout sur la surface de performance. Doit être attentif-ve à l'élément exécuté et ne peut pas être impliqué-e dans quoi que ce soit qui pourrait l'empêcher d'effectuer son rôle de spotter tel que tenir une pancarte. Doit être positionné-e 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/de la 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/de la flyer ou sous les mains des bases. Si la main du spotter est sous le pied du/de la flyer, ce doit être la main du devant et la main arrière doit être placée sur l'arrière de la cheville/jambe du/de la 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/de la flyer, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base.

Structure : Correspond au nombre de flyers connectées au plus haut de la pyramide (selon le niveau et ce qui est autorisé) et cela dans une position statique. Nous imaginons que nous pouvons prendre une photo de cette structure de manière simple.

Précisions : pour obtenir la totalité des points des Critères de réalisations, 3 éléments du niveau minimum doivent être réalisés. **Les pyramides à deux étages ne sont pas autorisées.**

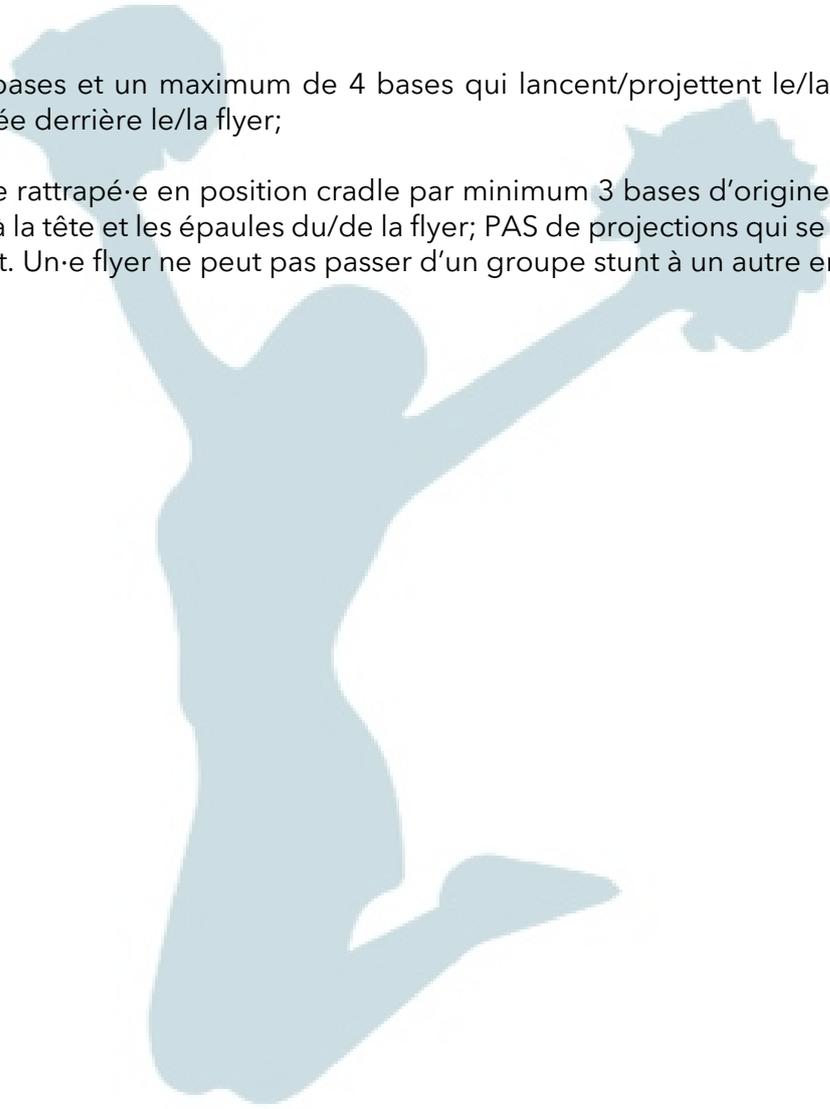
	10 - 13 points	13,5 - 17 points	17,5 - 21 points	21,5 - 25 points
<b>EFFECTIF</b> <b>/7</b>	Moins de 25% de l'équipe. <b>/4</b>	Entre 25% et 50%. <b>/5</b>	50% et 75%. <b>/6</b>	75% et plus. <b>/7</b>
<b>NIVEAU</b> <b>(Critères de réalisation)</b> <b>/5</b>	<p>1. Structures : Minimum 2 structures. L'extension 1 pied (one leg) n'est pas autorisée. Une extension 2 pieds ne peut pas être connectée à une personne en extension.</p> <p>2. Mouvement de relâche : autorisé jusqu'au niveau sponge (niveau de la taille) maximum et doit être initié sans rotation.</p> <p>3. Rotation : autorisée jusqu'à ¼ (90°) tour et sans relâches des bases, la rotation longitudinale est interdite (ex : salto).</p> <p>4. Descente sans rotation (ex : cradle, pop off). <b>/3,5</b></p>	<p>1. Structures : Minimum 2 structures. L'extension 1 pied (one leg) est autorisée mais doit être connectée à deux flyers en prep 2 pieds.</p> <p>2. Mouvement de relâche : autorisé jusqu'au niveau prep (niveau des épaules) maximum et doit être initié sans rotation.</p> <p>3. Rotation : autorisée jusqu'à 1/2 (180°) tour et sans relâche. Rotation longitudinale interdite.</p> <p>4. Descente autorisée jusqu'à ¼ (90°) tour. <b>/4</b></p>	<p>1. Structures : Minimum 2 structures. L'extension 1 pied (one leg) autorisée seulement connectée à minimum une flyer en prep 2 pieds. Les extensions 2 pieds peuvent être connectées entre elles.</p> <p>2. Mouvement de relâche : autorisé jusqu'au niveau de l'extension (bras tendus) et doit être initié sans rotation.</p> <p>3. Rotation : autorisée jusqu'à 1 (360°) tour. La rotation longitudinale (ex : salto) est autorisée avec 2 connexions obligatoires (=deux personnes en prep et connectées avant l'initiation du dip et de la rotation).</p> <p>4. Descente autorisée jusqu'à ½ (180°) tour <b>/4,5</b></p>	<p>1. Structures : Minimum 2 structures. Une extension 1 pied (one leg) peut être connectée avec d'autres extensions 1 pied.</p> <p>2. Mouvement de relâche : autorisé jusqu'au niveau de l'extension (bras tendus) et avec une rotation de maximum ½ (180°) tour.</p> <p>3. Rotation : autorisée jusqu'à 1 (360°) tour, La rotation longitudinale autorisée avec 1 connexion obligatoire (=une personne en prep et connectées avant l'initiation du dip et de la rotation).</p> <p>4. Descente autorisée jusqu'à 1 (360°) tour</p> <p>5. Les pyramides à deux étages sont autorisées, la montée et descentes doivent d'effectuer sans rotation et doit suivre les règles des spotters <b>/5</b></p>
<b>EXÉCUTION</b> <b>(Critères de réussite)</b> <b>/13</b>	Performance et exécution basse. Réalisation peu propre. Structure non visible. Transitions non visibles. <b>/5,5</b>	Performance et exécution moyenne. Réalisation peu propre. Structure relativement visible (1/2). Instable. Transition peu réussie. <b>/8</b>	Performance et exécution au-dessus de la moyenne. Structure visible mais non stable. Transition visible. <b>/10,5</b>	Performance et exécution très bonne. Structure visible et tenue. Transition visible et propre. <b>/13</b>

## 4. Basket Toss

### GENERALITES :

1. Minimum de 3 bases et un maximum de 4 bases qui lancent/projettent le/la flyer, une base doit être située derrière le/la flyer;

Le/la flyer doit être rattrapé·e en position cradle par minimum 3 bases d'origine, dont une base positionnée à la tête et les épaules du/de la flyer; PAS de projections qui se déplacent intentionnellement. Un·e flyer ne peut pas passer d'un groupe stunt à un autre en basket.



	1 - 3,5 points	4 - 7,5 points	8 - 11 points	11,5 - 15 points
<b>EFFECTIF</b> /6	Moins de 25% de l'équipe. <b>/1,5</b>	Entre 25% et 50%. <b>/3</b>	Entre 50% et 75%. <b>/4,5</b>	75% et plus. <b>/6</b>
<b>NIVEAU</b> <b>(Critères de réalisation)</b> /4	Basket droit sans figure <b>/1</b>	Basket incluant un élément maximum (ex : toe touch, pike, pretty girl, lib, full, ball X) <b>/4</b>		
<b>EXÉCUTION</b> <b>(Critères de réussite)</b> /5	Basket non visible. Pas de verticalité. Déplacement des bases pendant la phase d'envol. <b>/1</b>	Performance et exécution insuffisante, mauvaise recherche de la verticalité. Déplacement des bases pendant la phase d'envol. <b>/2,5</b>	Performance et exécution correcte, bonne recherche de la verticalité. Hauteur uniforme des groupes. <b>/3,5</b>	Performance et exécution très bonne, très bonne recherche de la verticalité. Hauteur uniforme et techniques identiques. <b>/5</b>

## 5. Tumbling

Pas de tumbling par-dessus, en dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire ; PAS de tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire.			
	1 - 3,5 points	4 - 6,75 points	7 - 10 points
<b>EFFECTIF</b> /6	Moins de la moitié (-50%) de l'équipe est impliquée dans des passages tumbling, la routine comporte une séquence de tumbling. <b>/2</b>	Plus de la moitié (+50%) de l'équipe est impliquée dans des passages tumbling, la routine comporte quelques séquences de tumbling. <b>/4</b>	La majorité (+75%) de l'équipe est impliquée dans des passages tumbling, la routine comporte plusieurs séquences de tumbling. <b>/6</b>
<b>NIVEAU</b> <b>(Critères de réalisation)</b> /1	Running/standing tumbling de faible difficulté (ex : Roulade avant, roue). <b>/0,5</b>	Running/standing tumbling de difficulté moyenne (ex : Rondade, saut de main, souplesse arrière/ avant). <b>/0,75</b>	Très bon running/standing tumbling. (ex : flip, salto). <b>/1</b>
<b>EXÉCUTION</b> <b>(Critères de réussite)</b> /3	Performance et exécution en dessous de la moyenne. Séquence peu variée. <b>/1</b>	Performance et exécution au-dessus de la moyenne. Séquence assez variée (plusieurs éléments enchaînés). <b>/2</b>	Performance et exécution très bonne. Variété des séquences de running/standing tumbling. <b>/3</b>

## 6. Sauts

	1 - 2,5 points	3 - 6,25 points	7 - 10 points
<b>EFFECTIF</b> /4	Moins de 51% de l'équipe.  /1	Entre 51% et 75%.  /2,5	75% et plus.  /4
<b>NIVEAU</b> (Critères de réalisation) /2	Sauts tout droit, saut X, saut groupé. Un seul saut.  /0,5	Saut toe touch, hurdler, pike. Séquence de plusieurs sauts avec pause entre les sauts.  /1,25	Saut toe touch, hurdler, pike. Minimum 2 sauts enchaînés sans pause.  /2
<b>EXÉCUTION</b> (Critères de réussite) /4	Performance et exécution en dessous de la moyenne. Mauvaise synchronisation. Hauteur inégale. Placement des bras non uniforme.  /1	Performance et exécution au-dessus de la moyenne. Hauteur globalement égale sur l'équipe. Synchronisation moyenne. Placement des bras presque uniforme. Pointes de pieds et jambes tendues.  /2,5	Performance et exécution très bonne. Hauteur uniforme. Synchronisation. Pointes de pieds et jambes tendues. Bras uniformes.  /4

## 7. Continuité

	1 - 2 points	2,5 - 3,5 points	4 - 5 points
<b>Formation</b>	Transition simple.	Différentes formations avec des déplacements propres.	Plusieurs formations avec des transitions propres.
<b>Rythme</b>	Rythme lent.	Bon rythme.	Rythme dynamique.
<b>Transitions</b>	Peu de mouvements dans les transitions.	La moitié des transitions est propre et la routine est nette.	Transitions propres, fluides, et originales.
<b>Total</b>	<b>/2</b>	<b>/3,5</b>	<b>/5</b>

## 8. Effet visuel

	1 - 3 points	3,5 - 6,5 points	7 - 10 points
<b>MOTIONS</b> /2	Manque de synchronisation dans les motions.  <b>/0,5</b>	Exécution moyenne des motions.  <b>/1,25</b>	Motions nets et bien exécutés.  <b>/2</b>
<b>DANSE</b> /2	Danse peu créative avec peu de formations et transitions.  <b>/0,5</b>	Danse d'une créativité moyenne, avec quelques formations et transitions.  <b>/1,25</b>	Danse créative avec des nombreuses formations et transitions.  <b>/2</b>
<b>PROPRETÉ</b> /6	Manque de propreté, de fluidité, et d'originalité.  <b>/2</b>	Propreté, fluidité et originalité moyenne.  <b>/4</b>	Propre, fluide, et original, très dynamique.  <b>/6</b>

## 9. Tableau des pénalités

<b>Violation de sécurité</b> : perte de chaussures - percussions - perte d'accessoires (pompoms, pancartes...)		<b>0.25 pts</b>	
<b>Non-respect du règlement</b> : Musique inappropriée et éléments interdits		<b>0.5 pts</b>	
<b>Élément technique manquant</b> : Tumbling - Scand - Basket Toss - Stunt - Pyramide		<b>0.5 pts</b>	
<b>Chutes</b>	<b>Porté</b>	Les bases tombent sur le sol	<b>0.5 pts</b>
		La flyer touche le sol sans que les règles de sécurité soient respectées. La flyer est rattrapée en inversion.	<b>1 pts</b>
	<b>Tumbling</b>	Les mains et/ou les genoux et/ou les fesses touchent le sol de façon inadaptée dans l'élément de tumbling	<b>0.25 pts</b>
		La tête, le tronc ou les fesses touchent le sol de façon inadaptée dans l'élément de tumbling	<b>1 pts</b>
Musique trop longue ou trop courte : tolérance de +/- 10 secondes 1 pt par seconde manquante/supplémentaire		<b>1 pts</b>	
Scand trop long ou trop court : 1 pt par 5 secondes manquantes/supplémentaires		<b>1 pts</b>	

### Précisions pour les pénalités :

Les pénalités s'appliquent une fois par élément. Une chute en provoquant une autre ne comptera qu'une fois (comme chute non maîtrisée), afin d'éviter un cumul important de pénalités pour une même faute. Attention cependant, cela ne concerne que les fautes en impliquant une autre : 2 sorties du praticable entraînent toujours 2 pénalités par exemple.

## CONTACTS

### FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

[federation@sport-u.com](mailto:federation@sport-u.com)

[www.sport-u.com](http://www.sport-u.com)

Conseiller Technique National - Karl DRAPIED

[kdrapied@sport-u.com](mailto:kdrapied@sport-u.com)

Chargé de mission pôle sport - Gaëtan HUBERT

[ghubert@sport-u.com](mailto:ghubert@sport-u.com)