



Règlement 2026

Cheerleading



SOMMAIRE

01 - RÈGLEMENT INSCRIPTIONS

- A - Gestion des effectifs et du matériel
- B - Licences sportives
- C - Cartes étudiantes

02 - ORGANISATION DU TOURNOI

- A - Format des épreuves
- B - Attribution des points
- C - Capitaines
- D - Musique

03 - RÈGLEMENT SPORTIF

- A - Fair-play
- B - Respect et comportement
- C - Ponctualité
- D - Règles générales

04 - SÉCURITÉ

- A - Généralités
- B - Chorégraphie
- C - Stunt
- D - Tumbling
- E - Security Man

05 - REMARQUES GÉNÉRALES

- A - Modifications du règlement

01 – RÈGLEMENT INSCRIPTIONS

A – GESTION DES EFFECTIFS ET DU MATÉRIEL

Chaque école ne peut présenter qu'une seule équipe. Une équipe mixte est encouragée mais non obligatoire. Chaque équipe sera composée de 6 joueur.se.s minimum et 25 maximum. Les équipes doivent présenter la totalité des joueur.se.s lors du passage de l'épreuve principale (ensemble des sportifs.ves inscrits en cheerleading). En cas de non respect de cette règle, l'équipe pourra être sanctionnée d'une disqualification, sauf si l'absence a été préalablement excusée pour cause de blessure. Chaque école doit apporter son propre matériel (pompons, uniforme, trousse de secours, pancarte, tout autre accessoires nécessaires à la représentation) dont elle sera responsable. L'équipement pour l'arbitrage (siffiets, cartons, feuilles de points etc...) est fourni par les organisateurs.

B – CERTIFICATS MÉDICAUX ET LICENCES

Pour les inscriptions des joueur.se.s, chaque étudiant voulant participer en tant que sportif devra présenter une licence sportive FFSU.

C – CARTES ÉTUDIANTES

Chaque joueur.se doit s'être acquitté.e d'une place «sportif» et doit porter et doit porter en permanence son accréditation.

Avant chaque match de l'équipe, les joueur.se.s déposent leurs accréditations à la table de marque. De plus, chaque joueur.se doit être inscrit.e dans l'effectif de l'équipe avec laquelle il/elle souhaite participer.

Les joueur.se.s devront avoir leur carte d'étudiant à portée de main. Chaque joueur.se engagé.e dans l'équipe d'une école doit être scolarisé.e dans l'établissement en question.

Les organisateurs se réservent le droit de contrôler les cartes d'étudiants et d'exclure toute équipe tentant d'intégrer des joueur.se.s qui ne sont pas scolarisé.e.s dans leur établissement.

02 – ORGANISATION

A – FORMATS DES PRESTATIONS

Terrain :

La prestation de l'épreuve principale aura lieu sur un parquet de type gymnase. L'épreuve secondaire sera aussi réalisée en intérieur, si possible dans la même salle que l'épreuve principale, selon l'organisation de l'évènement. La FSEA se réserve le droit de modifier l'organisation de l'épreuve selon les conditions météorologiques.

Echauffement :

30 minutes avant le début de l'épreuve principale, il est demandé à l'ensemble des équipes de se réunir sur le lieu de la compétition pour réaliser un échauffement articulaire global sous la supervision de la responsable cheerleading. L'ensemble des équipes sera ensuite libéré pour réaliser un échauffement propre à leurs besoins sous la supervision de leur capitaine respectif.

Epreuve principale : Scand + routine

Tout d'abord, chaque équipe devra présenter un Scand de 30 secondes maximum. La mascotte à l'obligation d'y participer mais les apparitions temporaires en tumbling ou en porté ne sont pas autorisées

Ensuite, l'équipe aura 30 secondes maximum pour se mettre en place afin de commencer la routine. Dans ce temps donné, le capitaine de l'équipe devra signaler que l'ensemble de l'équipe est prête et en position, en levant clairement un bras vers le haut pour lancer le début de la musique. Si le signe n'est pas réalisé dans le temps imparti, une pénalité de 3 points pourra être donnée.

Puis, il sera demandé à chaque équipe de réaliser une routine chorégraphiée de 3 minutes et 30 secondes maximum. Lors des passages, seules les personnes inscrites officiellement au cheerleading et la mascotte seront admis sur le terrain. Les supporters et autres sportifs (hors Security Man prévus en amont par mail en même temps que la transmission de la musique, **avant le 4 avril 2026**) ne seront pas admis sur le parquet sous peine de disqualification de l'équipe.

L'ordre de passage des équipes sera tiré au sort en amont de la compétition.

02 – ORGANISATION

Epreuve secondaire : Porté le plus original

Durant le weekend sportif, et en suivant le planning préétabli avant le lancement de l'événement, toutes les équipes auront la possibilité de participer à un concours annexe leurs permettant de récupérer des lots, cadeaux offerts. L'épreuve secondaire n'est pas obligatoire et ne permet pas de rapporter des points bonus sur la note de la routine. Il s'agira d'un concours évaluant le porté le plus original. Il nécessitera la présence d'un groupe stunt (Flyer + 2 bases + 1 back + 1 front si nécessaire qui devra participer à plus d'un élément obligatoirement) sur le terrain + deux Security Men parmi les inscrits en cheerleading de l'équipe. La séquence devra durer 1 minute maximum.

Le classement sera établi grâce à un jury composé des capitaines de chaque équipe inscrite au cheerleading ou du/de la cheerleader la remplaçant désigné en amont (par mail lors de la transmission de la musique avant le **4 avril 2026**) et cela que son école participe ou non à ce concours annexe.

En cas d'intempérie, les épreuves obligatoirement maintenues seront le Scand et la Routine. Elles seront réalisées en intérieur. Chaque équipe présentera un Scand avant son passage de routine. L'épreuve secondaire, non obligatoire pourra être annulée, ou reportée en fonction de la disponibilité des salles couvertes.

02 – ORGANISATION

B – ATTRIBUTION DES POINTS

Epreuve principale :

- le Scand :

- Capacité à mener la foule pour son équipe : entre 0 et 5 points
- Utilisation des accessoires et/ou des motions : entre 0 et 5 points
- Importance des stunts et pyramides : entre 0 et 5 points
- Exécution générale du scand : entre 0 et 5 points

- la Routine :

- Complexité de la routine : entre 0 et 5 points
- Transition : entre 0 et 5 points
- Synchronisation et fluidité entre les cheerleaders : entre 0 et 5 points
- Utilisation de l'espace : entre 0 et 5 points
- Énergie, dynamisme et attitude : entre 0 et 5 points
- Musicalité et interprétation : entre 0 et 5 points
- Utilisation originale des pompons : entre 0 et 5 points
- Difficulté des portés : entre 0 et 5 points
- Exécution technique des portés : entre 0 et 5 points
- Tumbling : entre 0 et 5 points

Mixité : + 1 point

02 – ORGANISATION

Avec comme désignation des points :

0 - Insuffisant : Aucune maîtrise ou effort évident dans la catégorie évaluée, non-exécution des éléments, échec complet ou non présence.

1 - Très faible : Tentative d'exécution, mais avec de nombreuses erreurs majeures, un manque de cohésion ou d'effort visible. La performance est considérablement en dessous des attentes.

2 - Faible : Exécution partielle avec des erreurs notables. L'équipe tente d'accomplir le mouvement mais manque de maîtrise ou de coordination. L'ensemble manque de finesse ou de cohérence.

3 - Moyen : Exécution correcte, mais sans exceller. Quelques erreurs ou manque de fluidité, mais le mouvement est globalement respectée. L'équipe montre des capacités de base sans grande complexité.

4 - Bon : Très bonne exécution avec peu d'erreurs. L'équipe montre de la maîtrise, de la coordination et de la créativité. Des éléments plus complexes sont présents, mais la performance pourrait encore être optimisée.

5 - Excellent : Exécution impeccable. L'équipe démontre un niveau élevé de maîtrise technique, créativité, originalité et synchronisation, sans erreurs apparentes. Performance exceptionnelle dans cette catégorie.

En cas d'égalité, le jury départagera les équipes.

Les scores de chaque équipe détermineront leur place dans le classement, et donc le nombre de points attribués pour le Cheerleading à chaque équipe pour le classement général. Ce nombre de points sera en accord avec celui donné pour les autres sports.

02 – ORGANISATION

C – CAPITAINES

Le capitaine est responsable des différents éléments présentés lors des épreuves, il en va de sa responsabilité d'assurer la sécurité de l'équipe. Durant le temps imparti de 30 secondes entre le scand et la routine, c'est le capitaine qui devra lever le bras pour demander le lancement de la musique. Aussi, le capitaine est responsable de la lecture de ce règlement pour l'ensemble de son équipe

D – MUSIQUE

Les musiques sont à transmettre par mail à l'adresse **competition@fsea.fr** avant le 4 avril 2026.

03 – RÈGLEMENT SPORTIF

A – FAIR-PLAY

Chaque rencontre impose à l'ensemble des participants.es, une pratique du sport respectueuse des règles et des juges, de l'esprit du sport et de l'adversaire. La recherche de l'exemplarité est attendue de tous.

B – RESPECT ET COMPORTEMENT

Pour des raisons de respect des sportifs.ves et pour le bon déroulement de la compétition, chaque équipe doit veiller à ce que ses supporters respectent ces règles :

- Interdiction d'être nu
- Interdiction d'être sur le terrain si on ne fait pas partie de l'équipe de Cheerleading de son école ou des Security Men mis en place pour la routine.
- Interdiction de l'utilisation de fumigènes ou autres dispositifs pouvant gêner à la respiration ou la vision des sportifs.ves.

Tout comportement déplacé ou dangereux pourra faire l'objet de poursuites et de sanctions pour le/la joueur.se concerné.e, et pouvant entraîner jusqu'à l'exclusion de l'équipe pour le reste de la compétition.

C – PONCTUALITÉ

Chaque équipe devra être présente au complet 30min avant le début de l'épreuve principale, quel que ce soit son ordre de passage. Tout retard qui perturberait le bon enchaînement des prestations pourra être sanctionné d'une disqualification.

03 – RÈGLEMENT SPORTIF

D – RÈGLES GÉNÉRALES

Conditions d'interruption d'une routine :

Les juges peuvent décider de l'interruption et du repassage d'une routine dans les cas suivants :

- Interruption de la musique en raison d'un problème technique pendant le passage d'une équipe,
- Blessure d'un joueur.se constatée pendant le passage d'une équipe nécessitant ou non une intervention médicale d'urgence ou menant à l'impossibilité à l'athlète de continuer
- Toute autre interruption jugée nécessaire pour garantir la sécurité de la manifestation.

Dans ces situations, l'équipe concernée pourra repasser au moment le plus opportun, avec un intervalle minimum de 10 minutes entre les deux passages. L'équipe effectuera à nouveau la routine dans son intégralité, mais ne sera évaluée qu'à partir du point où l'interruption s'est produite.

Circonstances imprévues :

Si, de l'avis des officiels de la compétition, la routine d'une équipe est interrompue en raison d'une défaillance de l'équipement de compétition, des installations ou d'autres facteurs imputables à la compétition plutôt qu'à l'équipe, l'équipe concernée doit arrêter la routine. L'équipe effectuera à nouveau la routine dans son intégralité, mais ne sera évaluée qu'à partir du point où l'interruption s'est produite. Si une équipe a besoin de refaire une routine mais ne parvient pas à l'exécuter dans son intégralité, elle recevra un score basé sur les premières impressions récoltées lors de du premier passage de la routine de l'équipe.

Faute de l'équipe :

Si la routine d'une équipe est interrompue en raison d'une défaillance de son propre équipement, l'équipe doit continuer la routine. Le/la capitaine peut alors interpeller les juges à la fin de l'exercice pour signaler la défaillance. Les juges de la compétition détermineront alors si l'équipe sera autorisée à se produire à un moment ultérieur. Si les juges le décident, l'équipe effectuera à nouveau la routine dans son intégralité, mais ne sera évaluée qu'à partir du point où la défaillance s'est produite. Si une équipe a besoin de refaire une routine mais ne parvient pas à l'exécuter dans son intégralité, elle recevra une note basée sur son premier passage.

03 – RÈGLEMENT SPORTIF

Blessure :

Les seules personnes qui peuvent arrêter une routine pour cause de blessure sont :

- les services médicaux ou les secours de la compétition,
- les juges,
- la personne blessée ou un membre de l'équipe concernée.

Les juges de la compétition déterminent si l'équipe est autorisée à se produire à un moment ultérieur. Dans ce cas, l'équipe effectuera à nouveau la routine dans son intégralité, mais ne sera évaluée qu'à partir du point où l'interruption s'est produite. Le.a participant.e blessé.e qui souhaite se produire à nouveau ne peut retourner sur la surface de performance qu'avec l'accord du personnel médical.

Security Man :

Lors de la compétition, les Security Men doivent se présenter dans une tenue décente, sportive et munie du signe distinctif fourni par l'organisation. Elle doit être en adéquation avec la discipline, permettre d'intervenir en toute sécurité et favoriser la mobilité des mouvements.

Épreuve principale :

Le Scand

Pas de bande son autorisée, seule la voix des cheerleaders est autorisée. Possibilité d'utiliser des accessoires pancartes, mégaphone non électrique, tout autre accessoire jugé utile par l'équipe.

La Routine

La bande son comprend uniquement la musique de la routine. Le jugement de la routine démarre avec le signal donné par le capitaine de l'équipe. Les éléments autorisés dans la routine sont :

- des stunts
- des formations pyramidales
- des Basket toss
- du Tumbling (running et/ou standing)
- de la danse

03 – RÈGLEMENT SPORTIF

Épreuve secondaire : Porté le plus original (1min maximum)

Les pyramides ne sont pas autorisées lors de cette épreuve, il est possible de réaliser l'enchaînement de plusieurs éléments et des envolés. L'enchaînement commence dès que les deux pieds de le.la flyer quittent le sol et sera considéré comme terminé dès que le.la flyer reposera ses deux pieds au sol (il est possible de devoir poser un seul pied au sol avant d'enchaîner si le.la flyer garde au moins une main en contact avec une de ses bases et que le back garde la contact avec le.la flyer). La totalité de la durée de l'épreuve sera sous la vigilance des Security Men.

04 – SÉCURITÉ

A- GÉNÉRALITÉS

Équipes :

Tous les athlètes doivent être accompagnés durant toute compétition officielle par leur capitaine soit sur le praticable soit devant le terrain. Ils doivent rester les mêmes pendant toute la durée de la routine. Les capitaines doivent exiger des compétences avant la progression d'un élément technique. Ils doivent également tenir compte du niveau de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe en ce qui concerne leur propre niveau de performance. Toutes les équipes, les capitaines et les responsables du BDS doivent transmettre la marche à suivre en cas de blessure. Les athlètes et les entraîneurs doivent être en pleine possession de leur moyen pour superviser ou exécuter leur performance en toute sécurité. 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. Un.e 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.

Code vestimentaire :

Lors d'une compétition, un cheerleader doit se présenter dans une tenue décente et dans le respect des règles des différentes disciplines. Elle doit permettre d'évoluer en toute sécurité et favoriser la mobilité des mouvements.

Critères obligatoires :

- fermeture éclair ou bouton autorisé seulement si recouvert ou non-visible ou placés de façon à ne pas engendrer de blessure,
- paires de lunettes autorisées mais à la responsabilité du sportif,
- longueur des ongles à la responsabilité des capitaines et athlètes : en cas d'accident grave causé par des ongles jugés trop longs, l'équipe pourra être sanctionnée d'une disqualification,
- sous-vêtements non visibles (les bretelles de brassières de sport ou de soutien-gorge ne sont pas incluses dans cette restriction)
- les tenues de toute l'équipe doivent être similaires afin d'identifier facilement les différents membres de l'équipe.

04 – SÉCURITÉ

Les tenues sont au choix de l'équipe mais les éléments pouvant se détacher de la tenue et les bijoux qui ne seraient pas collés au corps sont interdits. Sont inclus les colliers, bracelets et boucles d'oreilles pendantes, les chaînes et les sequins. Les bijoux de toute nature, y compris, 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). Des chaussures appropriées doivent être portées pendant la compétition.

B – CHORÉGRAPHIE

Tout élément de la chorégraphie doit être réalisé en toute sécurité, en prenant en compte que le sol pourra être une piste de course ou un parquet de gymnase selon les épreuves. Les équipes seront tenues au courant du terrain définitif pour l'épreuve secondaire. Tout appareil permettant de propulser un athlète plus haut que la normalité n'est pas autorisé (exemple: trampoline, tremplin, ect). Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Tous les autres accessoires doivent faire l'objet d'une demande préalable avec la description de son utilisation par mail à l'adresse competition@fsea.fr **avant le 4 avril 2026**. Si cette demande n'est pas faite l'utilisation de cet objet sera refusée lors de la routine. 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. 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.

C – STUNT

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. Tout élément de porté doit être réalisé en toute sécurité.

04 – SÉCURITÉ

Chaque porté doit être réalisé :

- soit par un groupe stunt composé de 4 à 5 personnes:
 - un.e flyer
 - deux bases (porteurs), une principale et un secondaire
 - un back/spotteur (porteur)
 - un front (facultatif)
- soit par un partner composé de 3 personnes :
 - un.e flyer
 - une base (porteur)
 - un back/spotteur

Les spotters requis pour tous les éléments techniques doivent être les membres de votre propre équipe et être formés aux techniques de spotter appropriées. Tout flyer envoyé par un groupe stunt doit être récupéré par ce même groupe stunt ou en cas de pyramide par de nouvelle base de l'équipe formé à ce mouvement et ce réalisé en toute sécurité.

Aucune réception sur le sol ne sera acceptée, sous peine d'un arrêt immédiat de la routine et d'une disqualification immédiate et sans retour possible de l'équipe. Les réceptions/descentes de stunt autorisées sont : le sponge, le craddle ou le pop off et les variantes de ses trois mouvements de bases. Les chutes intentionnelles (Drop) ne sont pas autorisées, sauf si la chute inclue d'abord un contact avec les mains et/ou les pieds.

Tout stunt intégrant une inversion nécessitera une attention particulière avec la présence d'un spotteur.

Tous les stunts basiques sont détaillés dans le lexique et doivent être utilisés comme base à tout autre stunt proposé dans la routine. Tout stunt ne partant pas d'une des bases décrites dans le lexique n'est pas autorisé.

D – TUMBLING

Tout élément de tumbling doit être réalisé en toute sécurité, en prenant en compte que le sol pourra être une piste de course ou un terrain de sport. Les équipes seront tenues au courant du terrain définitif. En cas de tumbling croisé, en diagonale ou synchronisé, les athlètes devront vérifier que leur chemin est libre et les distances de sécurité entre athlètes respectées. Chaque athlète qui lancera du tumbling doit pouvoir tourner sur lui-même les bras tendus à l'horizontale sans risquer de heurter quelqu'un.

04 – SÉCURITÉ

Tous les mouvements de tumbling basique sont détaillés dans le lexique et doivent être utilisés comme base à tous les autres mouvements proposés dans la routine. Tout mouvement ne partant pas d'une des bases décrites dans le lexique n'est pas autorisé.

E – SECURITY MAN

Epreuve principale : Scand et Routine

Il sera demandé à chaque équipe de fournir 3 Security Men pour assurer les rattrapages d'urgence des portés de leur équipe durant la routine. Dans le cas où l'équipe ne serait pas en capacité de fournir ces 3 personnes par manque de formation et si la routine de cette équipe possède des portés, il sera demandé aux Security Men du passage de routine précédant la leur de rester afin d'assurer la sécurité des athlètes. Lorsque l'équipe fournit ses propres Security Men, ils doivent être portés à notre attention au moment de la déclaration de l'équipe bien en amont de l'événement (lors de l'envoi par mail de la musique de la routine). Les Security Men devront absolument être des sportifs d'autres sports ayant l'accréditation nécessaire et n'étant pas blessé au moment de la compétition. En aucun cas ce rôle pourra être tenu par un bénévole ou un supporter. Les Security Men devront porter les bracelets avec la mention sécurité ou le chasuble ou tout autre accessoire représentatif de leur rôle fourni par l'organisation.

Epreuve secondaire : Porté le plus original

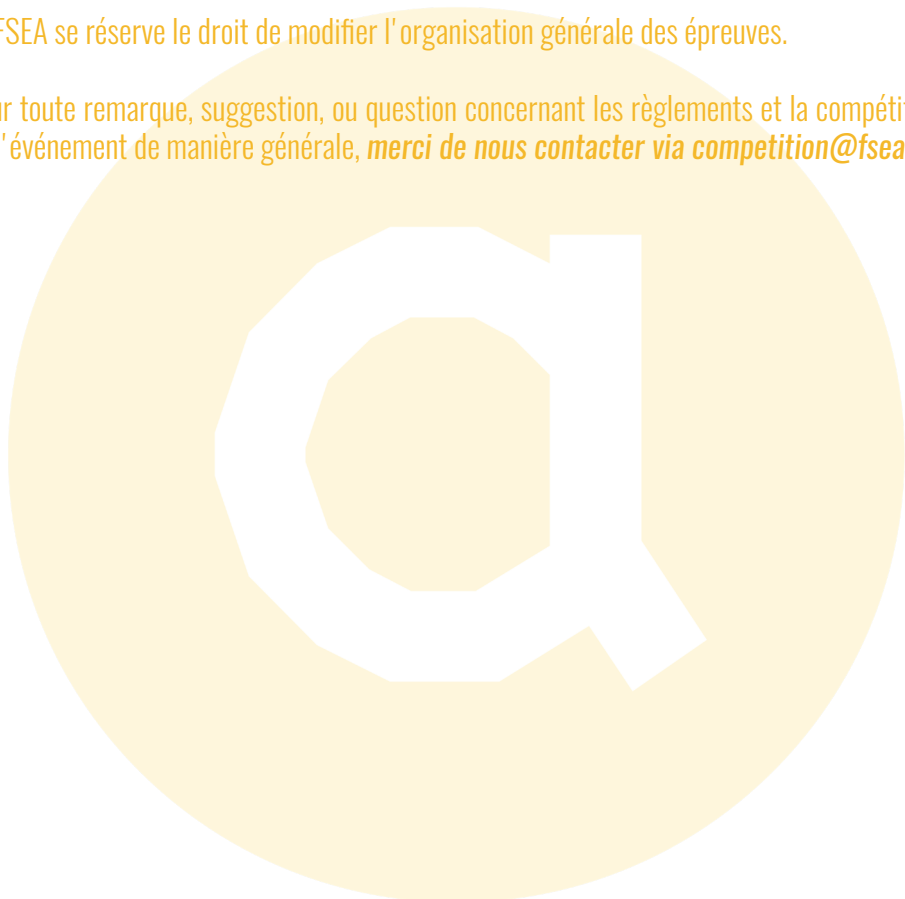
Pour cette épreuve, il est demandé la supervision de Security Men. Etant donné que l'épreuve ne demande pas la présence de la totalité de l'équipe, il est à noter que les Security Men pour cette épreuve ne pourront pas être les mêmes que ceux pour la routine et devront forcément faire parti de l'équipe de Cheerleading. Tout comme à l'épreuve principale, ils devront se démarquer en portant l'accessoire représentatif de leur rôle fourni par la FSEA. Leur nom devra être transmis par mail au moment de la transmission de la musique ainsi que toutes les autres informations demandées.

05 – REMARQUES GÉNÉRALES

A – MODIFICATION DU RÉGLEMENT

La FSEA se réserve le droit de modifier l'organisation générale des épreuves.

Pour toute remarque, suggestion, ou question concernant les règlements et la compétition de l'événement de manière générale, ***merci de nous contacter via competition@fsea.fr***.





competition@fsea.fr

<https://fsea.fr/>