



FFFA

Cheerleading : Règlement Technique

Version Juillet 2025

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 d'ICU.

*En cas de difficultés de compréhension merci de se référer au document d'origine :
<https://cheerunion.org/cheerleading-glossary/>*

LEXIQUE CHEERLEADING

1. ½ 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 :

- Doivent être attentifs ;
- Ne peuvent pas être impliqués dans d'autres éléments chorégraphiés ;
- Ne peuvent pas être impliqués dans quelque chose qui pourrait les empêcher d'attraper ;
- Doivent avoir un contact physique avec le flyer lors de l'atterrissage ;
- 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)

Habileté qui implique un changement dans la position du corps pendant le saut (exemples : Saut écart (toe touch), Saut carpé (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 carpée 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^{ème} 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 appropriées 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 écart (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 se tenir sur le côté ou à l'arrière du stunt, de la pyramide ou du toss.
- Doit être attentif (clarification de « attentif » : regarder le flyer) 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 smoosh 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

Elément(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

Elément 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