FFFA

Cheerleading : Règlement Technique

Version Juillet 2025

Routine en Cheerleading

A. Scand

Durée du Scand

- ✓ Temps minimum de 30 secondes de Scand.
- ✓ Le scand peut être placé au début ou au milieu de la routine
- ✓ 20 secondes pour que les athlètes se mettent en place avant le commencement de la musique.

Composition d'un Scand

- ✓ Des accessoires sont autorisés lors du passage Scand et doivent être déposés hors du praticable à la fin du scand.
- ✓ Liste des accessoires utilisables :
  Drapeaux, drapeaux avec bâton (au sol uniquement), bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu.
- ✓ Les éléments techniques agrémentent le Scand.
  Attention, ces éléments techniques ne sont pas intégrés dans la note des éléments imposés.

Manquements sécuritaires en Scand

- ✓ Il est interdit de descendre d'un Stunt et d'une pyramide, avec une pancarte ou un mégaphone dans les mains lors d'une descente avec envol ;
  Exception : Pop Off
  Clarification : Une descente stunt en Pop Off avec une pancarte est autorisée
- ✓ Les drapeaux et banderoles montés sur bâton ne peuvent intégrer un Stunt ou une Pyramide.
- ✓ Les accessoires doivent obligatoirement être **posés** hors du praticable avant le commencement de la routine.

B. Routine

Durée de la routine en musique

Catégorie Beginner :

- ✓ 1 minute 30 secondes à 2mn et 30 secondes

Catégories Novice à Médian :

- ✓ 2 minutes 15 secondes à 2 minutes 30 secondes

Catégorie Avancé à Premier :

- ✓ 2 minutes à 2 minutes 15 secondes

Toutes catégories / niveaux confondus :

- ✓ Routine sur musique sans accessoires
  Exception : accessoire drapeau sans bâton ou morceau de tissu
- ✓ La bande son comprend uniquement la musique de la routine
- ✓ Le jugement de la routine démarre avec le signal donné par le responsable de l'équipe après l'exécution du scand.

Les éléments d'une routine sont :

- ✓ 1 séquence Scand
- ✓ 1 séquence Stunt
- ✓ 1 phase pyramidale avec au moins 2 structures et 1 transition.
- ✓ 1 séquence Basket Toss (excepté pour le niveau Beginner & Novice)
- ✓ 1 séquence Tumbling (running et/ou standing)

Règles générales de sécurité et exigences de routine

1. Tous les athlètes doivent être accompagnés durant toute compétition officielle par un responsable/un coach qualifié en respectant la grille des diplômes (cf. REGL. SPORTIF – Liv. 3 - T. IV Art.18)

2. Les entraîneurs doivent exiger des compétences avant la progression d'un élément technique. Les entraîneurs doivent tenir compte du niveau de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe en ce qui concerne leur propre niveau de performance.

3. Toutes les équipes, les entraineurs et les responsables doivent avoir un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.

4. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas être sous l'influence d'alcools, de narcotiques, de substances améliorant les performances ou de médicaments en vente libre qui entraveraient la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité, pendant qu'ils participent à un entraînement ou à une performance.

5. Les athlètes doivent toujours s'entraîner et performer sur une surface appropriée. Les éléments techniques (stunt, pyramides, basket toss ou tumbling) ne peuvent être exécutés sur du béton, de l'asphalte, des surfaces mouillées ou inégales ou des surfaces avec des obstacles.

6. Les chaussures à semelles souples doivent être portées pendant la compétition. Les chaussures/bottes de danse et/ou les rythmiques de gymnastique (ou similaires) ne sont pas autorisées. Les chaussures doivent avoir une semelle dure.

7. Les bijoux de toute nature, y compris, mais sans s'y limiter, les anneaux pour les oreilles, le nez, la langue, le nombril et le visage, les bijoux en plastique transparent, les bracelets, les colliers et les épingles sur les uniformes ne sont pas autorisés. Les bijoux doivent être enlevés et ne peuvent pas être recouverts de ruban adhésif (exception : bracelets avec informations médicales).
Précision : Les strass sont autorisés lorsqu'ils sont collés sur l'uniforme et interdits s'ils sont collés sur la peau.

8. Tout appareil permettant de propulser un athlète, plus haut que la normalité, n'est pas autorisé.
Exception : Utilisation d'un praticable dynamique.

9. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Exception : supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer.

10. Les accessoires avec des bâtons ou des appareils de soutien similaires ne peuvent être utilisés en combinaison avec aucun type de stunt ou de tumbling. Exception : supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer.
Lors du scand, pour les niveaux qui autorisent le salto arrière groupé sur place, un(e) athlète, déjà compétent(e) dans l'exécution de ce salto sur place, peut effectuer un salto arrière groupé sur place avec des pompons, uniquement dans les mains.

11. Tous les accessoires doivent être jetés en toute sécurité, sans danger (exemple : d'un stunt il est interdit de lancer une pancarte dure à travers le praticable). Toute pièce d'uniforme, retirée délibérément du corps et utilisée pour un effet visuel, sera considérée comme un accessoire une fois qu'elle aura été retirée du corps.

12. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples, qui ne sont pas modifiés par rapport à la conception ou à la production d'origine du fabriquant, ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples qui ont été modifiés par rapport à la conception/production originale du fabricant doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées et à récupération lente d'une épaisseur minimale de 1,27 centimètres si l'athlète participe à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss. Un athlète portant un plâtre dur (exemple : fibre de verre ou plâtre) ou une chaussure de marche ne doit pas participer à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss.
Exception : sont autorisés supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer, qui sont considérés comme faisant partie de l'athlète.

13. Tous les éléments techniques autorisés dans un niveau inférieur sont autorisés dans le ou les niveau(x) supérieur(s).

14. Les spotters requis pour tous les éléments techniques doivent être les membres de votre propre équipe et être formés aux techniques de spotter appropriées.

15. Les chutes intentionnelles (Drop), y compris, mais sans s'y limiter, les chutes intentionnelles (Drop) sur les genoux, le siège, les cuisses, avant, arrière et en grand écart à partir d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée ne sont pas autorisées, sauf si la majorité du poids est d'abord supportée par les mains ou les pieds, ce qui réduit l'impact de la chute. Les Shushinovas sont autorisés. Clarification : Les chutes qui incluent un contact avec les mains et les pieds ne sont pas en violation flagrante de cette règle.

16. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance lorsque la routine commence.
Exception : Les athlètes peuvent avoir les pieds dans les mains d'une ou plusieurs bases, si les mains de la ou des bases reposent sur la surface de performance

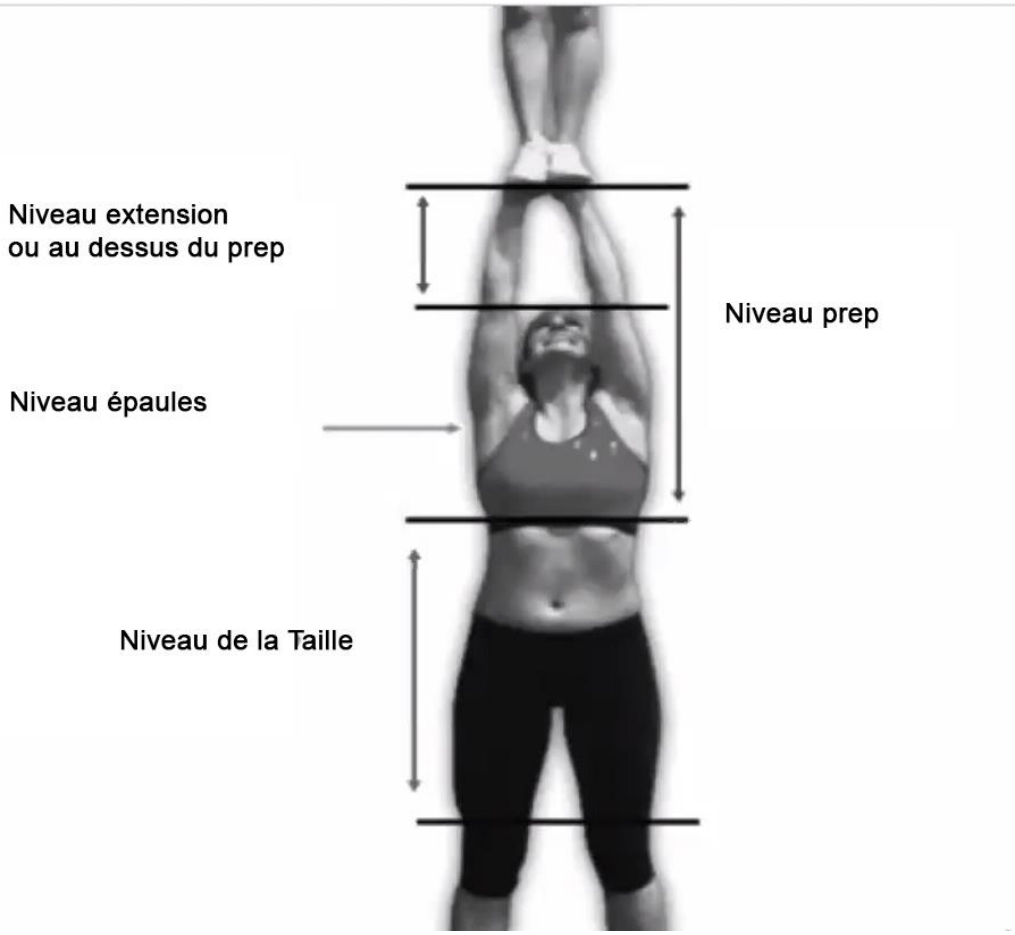
17. Les compétiteurs qui commencent une routine doivent rester les mêmes pendant toute la durée de la routine. Il n'est pas permis de "remplacer" un athlète par un autre pendant la routine.

18. Un athlète ne doit pas avoir de chewing-gum, de bonbons, de pastilles contre la toux ou d'autres articles comestibles ou non comestibles, qui peuvent provoquer un étouffement, dans sa bouche pendant l'entraînement et/ou la compétition.

19. Dans le but de promouvoir le sport international et l'image athlétique globale du Cheer, les athlètes doivent concourir dans une tenue d'équipe qui n'expose pas intentionnellement le ventre ou la partie médiane de l'athlète lorsque l'athlète est en position debout.

CHEER LEADING

Les Hauteurs de Stunts



Niveau Intermédiaire (Niveau 2)

INTERMEDIAIRE - GENERALITÉ TUMBLING

A. Tout élément de tumbling doit débuter et atterrir sur la surface de performance.
Clarification : l'athlète peut utiliser le rebond sur ses pieds pour entrer en transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête (position inversée), l'athlète/flyer doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition en inversion ou le stunt.
Exemple : rondade flip suivie d'un rebond ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchainer un salto briserait cette règle.
Une séparation claire entre la séquence tumbling et le stunt est nécessaire pour rendre cela légal. L'action de rattraper l'athlète au moment du rebond et légal uniquement si elle est suivie d'un lancer pour la rotation. Cela serait également vrai si vous effectuez un flip de l'arrêt est réalisé sans rondade.

B. Tout tumbling au-dessus, sous ou à travers un Stunt, un individu ou un accessoire est interdit.
Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre athlète.

C. Le tumbling en tenant ou étant en contact avec un accessoire est interdit, à l'exception des accessoires d'aide à la mobilité pour les athlètes de cheer adapté et d'handicheer**.**

D. Le saut de l'ange est autorisé.
Exception 1 : Les sauts de l'ange effectués dans une position « arc » ne sont pas autorisés.
Exception 2 : Les rotations longitudinales ne sont pas autorisées durant un saut de l'ange.

E. Les sauts ne sont pas considérés comme du tumbling du point de vue réglementaire. Par conséquent, si un saut (ou plus) est inclus dans une séquence tumbling, le saut coupe cette séquence.

Après un flip arrière en réception pieds décalés les rotations longitudinales ou l'action de se retourner n'est pas autorisé. Les pieds doivent être joints après l'exécution complète de l'élément avant de faire la rotation longitudinale ou se retourner.

Exemple : Un flip arrière, pieds décalés enchainé immédiatement avec un demi-tour sur soi-même n'est pas autorisé.

INTERMEDIAIRE - STANDING TUMBLING

A. Les saltos de toute sorte ne sont pas autorisés.

B. Les flips arrière et les sauts de main en séries ne sont pas autorisés.
Clarification : Une souplesse arrière puis un flip arrière est autorisé.

C. Les sauts combinés avec des flips ou des sauts de mains ne sont pas autorisés.
Exemple : Toe touch flip/saut de main et flip/saut de main Toe touch ne sont pas autorisés.

D. Les rotations longitudinales durant l'envol ne sont pas autorisées.
Exception : Les rondades sont autorisées.

INTERMEDIAIRE - RUNNING TUMBLING

A. Les saltos de toute sorte ne sont pas autorisés.

B. Les flips arrière et les sauts de main en séries sont autorisés.

C. Les rotations longitudinales durant l'envol ne sont pas autorisées.
Exception : Les rondades sont autorisées.

INTERMEDIAIRE - STUNTS

A. Spotter

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

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

B. Stunt Intermédiaire

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

Clarification 1 : le flyer en un pied ne peut pas dépasser la tête de ses bases.
Clarification 2 : Si les bases principales squattent, se mettent à genoux ou descendent la hauteur totale du stunt alors qu'ils ont les bras tendus (sauf Floor Stunt), cet élément technique est considéré comme une extension, donc pas autorisé quelle que soit la position du Spotter.

2. *Les portés en extension, avec une seule base ou assistés, ne sont pas autorisés dans les catégories Cheer adapté et handicheer (ni dans la catégories minimes et tinys).*

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

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

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

Clarification 2 : Un log roll ne peut pas être combiné avec un autre élément que sa propre rotation (ex : kick vrille, etc.)
Clarification 3 : Un log roll ne peut pas être assisté par un autre flyer.

D. Pendant les transitions, au moins une base doit rester en contact permanent avec le flyer.

E. Les rotations transversales libres ou assistées en stunt et en transitions ne sont pas autorisées.

F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu.

Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse d'un athlète (section médiane de son corps) se déplaçant au-dessus ou au-dessous le torse d'un autre athlète ; cette règle ne concerne pas les bras ni les jambes d'un athlète.
Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non.
Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisé.

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

G. Une réception écart (Split Catch) avec une seule base n'est pas autorisée.

H. Les stunt à une seule base avec plusieurs flyers ne sont pas autorisés.

I. Stunt Intermédiaire – Release Moves

1. Aucun release move n'est autorisé, à l'exception de ceux autorisés dans la division Intermédiaire :
    a. En « Descentes » et plus spécifiquement les « Descentes » pour le cheer adapté et handicheer.
    b. En « Basket Toss » (interdit pour le cheer adapté et l'handicheer)

2. Les release moves ne peuvent pas être réceptionnés dans une position prône ou inversée.
3. Les Release moves doivent retourner aux bases d'origine.
   Clarification : Un individu ne peut pas atterrir au sol sans assistance.
   Exception : cf. DESCENTES INTERMEDIARE « C. »
4. Réaliser un release move d'une position inversée vers une position non-inversée n'est pas autorisé.
5. Les Hélicoptères ne sont pas autorisés.
6. Un log roll est autorisé tant qu'il commence et finit dans une position cradle
   Clarification 1 : Les log roll à une seule base doivent avoir deux attrapeurs. Les log roll à plusieurs bases il faut doivent en avoir 3.
   Clarification 2 : Un log roll ne peut pas être assisté par une autre flyer ou middle base.
   Clarification 3 : Un log roll ne peut pas être combiné avec un autre élément que sa propre rotation et doit être réceptionné par ses bases d'origine.
   Exemple : Pas de Kick Vrille.
7. Les release moves ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
8. Les release moves ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

J. Stunt Intermédiaire – Inversions

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

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

INTERMEDIAIRE - PYRAMIDES

A. Les pyramides doivent suivre les règles des "stunts" et des "descentes" du Niveau Intermédiaire et sont autorisées jusqu'à une hauteur maximum de 2 high. (soit 2 personnes de hauteur, les pyramides à 3 étages sont donc interdites).

Remarque : Les stunts à une seule base et/ou à une seule base assistée ne sont pas autorisés en EXTENSION dans la catégorie Cadet et moins (ni en cheer adapté et handicheer)

B. Le support principal d'un flyer doit venir d'une base.
Clarification : Lorsqu'un flyer est relâché par les bases et ce, pendant une transition pyramidale, le flyer doit atterrir en cradle ou descendre vers le sol, il ne doit pas être connecté à des middle bases au-dessus du niveau prep et doit suivre les règles du niveau intermédiaire.

C. Les stunt en extension ne peuvent pas être connectés à d'autres stunts en extension.

D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu
Clarification : Un flyer ne peut pas passer au-dessus ou en-dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, peu importe que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non
Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisé.

E. Les extensions en un pied :

1. Les stunts en extension un pied doivent être connectés à au moins un flyer au n niveau prep ou en-dessous, avec une connexion main/bras uniquement. La connexion main-bras du flyer doit être, et doit rester, connectée à sa middle base.
2. La connexion doit s'effectuer avant la montée en extension.
3. Les middle bases doivent être en prep 2 pieds
   Exception : les middle bases en niveau prep n'ont pas pour obligation d'avoir les deux pieds dans les mains des bases, si le flyer est en shoulder sit, flatback, straddle sit ou shoulder stand

INTERMEDIAIRE - DESCENTES

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

A. Lors d'un cradle à une seule base, il doit y avoir un spotter qui se doit de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.

B. Lors d'un cradle plusieurs bases, il doit y avoir 2 attrapeurs et 1 spotter qui se doivent de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.

C. Les descentes doivent être réceptionnées par le(les) base(s) d'origine :
   Exception 1 : Les descentes vers le sol doivent être assistées par une base d'origine et / ou par un Spotter.
   Exception 2 : les descentes droites ou les petits Hop offs, sans élément ajouté, initiées au niveau de la taille ou en-dessous sont les seules descentes vers le sol autorisées sans assistance.
   Clarification : Une personne ne peut pas atterrir au sol sans assistance lors d'un départ au-dessus du niveau de la taille

D. Seules les descentes Pop Off, Cradle et Cradle ¼ de tour sont autorisées.

E. Les descentes en rotation > ¼ de tour ne sont pas autorisées. Toute sorte de combinaisons (position ou élément technique supplémentaire) n'est pas autorisé.

Exemple : Toe touch, pike, tuck, etc. positions / éléments techniques supplémentaires ne sont pas autorisés lors d'une descente.

E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en dessous d'une descente, et une descente ne peut être lancés sur, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.

F. Les cradle depuis l'extension un pied sont autorisés en pyramide.

G. Les descentes en rotation transversale libre ou assistée ne sont pas autorisées.

H. Un stunt ne peut pas se déplacer intentionnellement pendant une descente.

I. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres lorsqu'ils sont relâchés par leur bases.

J. Les Tension drops/rolls de toutes sortes sont interdits.

INTERMEDIAIRE - BASKET TOSS

A. Les Basket Toss sont autorisés avec maximum 4 bases. Une base doit être positionnée derrière le flyer lors du Toss (Spotter) et peut assister le flyer durant le lancer.

B. Lors d'un basket toutes les bases doivent avoir les pieds au sol et être en position cradle.

Le flyer doit être attrapé par au moins 3 de ses bases d'origine dont une positionnée au niveau de sa tête et de ses épaules (Spotter). Les bases doivent rester statiques durant le lancer.

Exemple : Les Basket Toss ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.

C. Les deux pieds du flyer doivent être dans les mains des bases, quand le basket est initié.

B. Les Basket Toss Salto, vrillés, en inversion ou en déplacement sont interdits.

C. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut passer au-dessus ou en-dessous un basket toss, et un Basket Toss ne peut pas être lancé au-dessus, en dessous ou à travers un stunt, une pyramide, un individu ou un accessoire.

D. Uniquement le Straight Ride est autorisé.
Clarification : Une arche exagérée durant le Straight ride n'est pas autorisé.

E. Durant le Straight Ride, les variations avec les bras du flyer sont autorisées (ex. Faire un salut, lancer un baiser, les bras en pretty girl etc.) à condition que le corps et les jambes du flyer restent en position Straight Ride.

F. En basket Toss, les flyers ne peuvent pas rentrer en contact.

G. Un seul flyer par basket toss peut être lancé.

CHEER LEADING

GRILLES DE NOTATION EN CHEERLEADING

Il existe 3 grilles de notation différentes en fonction des niveaux d'engagement en championnat.
ICU étant la référence du jugement FFFA en France, les grilles d'évaluations sont appliquées comme à l'international.

Remarques :

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

NIVEAUX INTERMEDIAIRE & MEDIAN		
Critères de Jugement	**Descriptions**	**Points**
Scand	Capacité à mener la foule Faire en sorte que la voix, le rythme et la construction du Scand amène le public à participer au Scand. Utilisation correcte des accessoires et/ou des motions. Les stunts et pyramides agrémentent le Scand pour diriger la foule. Exécution.	**10 pts**
Stunt	Exécution des éléments techniques Difficulté (niveau des éléments, nombre de bases, nombre de groupes stunt) Synchronisation, variété et créativité	**25 pts**
Pyramide	Exécution des éléments techniques Niveau et Difficulté des éléments Nombre de bases utilisées Nombre de structures réalisées Transitions, variété et créativité	**25 pts**
Basket Tosses	Exécution des éléments Hauteur, Synchronisation, Difficulté et variété	**10 pts**
Tumbling	Tumbling en groupe et/ou en individuel Exécution des éléments (y compris les sauts, le cas échéant) Difficulté technique et technique appropriée. Synchronisation	**10 pts**
Continuité / Transition	Exécution des éléments de la routine : fluidité, rythme, synchronisation des éléments, transitions globales.	**10 pts**
Effet Visuel	Impression globale Danse s'il y en a une Impact sur le public.	**10 pts**
TOTAL		**100 pts**