



FFFA

**Cheerleading :
Règlement Technique**
Version Juillet 2025



PERFORMANCE CHEER

Freestyle Pom

Durée de la Routine – Divisions Performance Cheer

Performance Cheer Team : deux minutes (2:00)

Performance Cheer Duo : une minute trente seconde (1:30)

I. RÈGLES GÉNÉRALES

- A. Toutes les équipes doivent être supervisées, lors de toutes les activités officielles, par un directeur, un conseiller ou un entraîneur qualifié.
- B. Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise d'une compétence avant toute progression technique. Ils doivent prendre en compte le niveau de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe pour déterminer un placement adéquat selon le niveau de performance.
- C. Tous les directeurs, conseillers et entraîneurs doivent disposer d'un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.

II. DIRECTIVES SPÉCIFIQUES À LA ROUTINE

A. CHORÉGRAPHIE ET COSTUMES

1. Toute chorégraphie, costume, maquillage ou musique à caractère suggestif, offensant ou vulgaire est inappropriée pour un public familial et nuit donc à l'attrait du spectacle.
2. La chorégraphie de la routine doit être appropriée et divertissante pour tous les membres du public. Est considérée comme vulgaire ou suggestive toute gestuelle ou chorégraphie évoquant quelque chose d'indécent, d'offensant ou à connotation sexuelle, ou comportant des gestes ou insinuations obscènes ou profanes.
3. Les équipes ne doivent en aucun cas compromettre l'intégrité de la surface de performance. (Exemples : résidus de sprays, poudres, huiles, etc.)
4. L'utilisation de feu, de gaz nocifs, d'animaux vivants ou d'autres éléments potentiellement dangereux est strictement interdit.
5. Une chorégraphie, un costume ou une musique inappropriée peuvent également affecter l'impression générale et/ou la note attribuée par les juges.
6. Tous les costumes, maquillages et chorégraphies doivent être adaptés à l'âge des participants et convenir à un public familial.
7. Les costumes doivent être bien fixés et couvrir correctement les parties du corps de manière appropriée pour une diffusion familiale. Tout dysfonctionnement vestimentaire entraînant une exposition inappropriée peut constituer un motif de disqualification.
8. Des collants doivent être portés sous les culottes, shorts courts ou pantalons très courts.
9. Le port de chaussures est obligatoire. Les chaussures à semelle partielle sont autorisées. Il est interdit de performer pieds nus, en chaussettes, en collants avec pieds, en talons hauts, en patins à roulettes ou en tout autre type de chaussure inadapté à la discipline. En cas de doute, veuillez consulter le comité des règles de l'ICU pour validation.
10. Les bijoux peuvent faire partie du costume.
11. Les costumes des participants masculins doivent obligatoirement inclure un haut attaché ; il peut toutefois être sans manches.
12. Aucun cri d'équipe ou chant n'est autorisé.



B. ACCESSOIRES

1. Un accessoire est défini comme tout objet utilisé dans la chorégraphie de la routine qui ne fait pas partie du costume d'origine.
Clarification 1 : Pour les catégories Pom, les pompons sont considérés comme faisant partie de l'uniforme.
Clarification 2 : Cheer Adapte et Handicheer : tous les équipements de mobilité, prothèses et attelles sont considérés comme faisant partie intégrante de l'athlète sauf s'ils sont retirés. Une fois retirés, ils sont considérés comme des accessoires autorisés, jusqu'à leur réinstallation ou remise à l'athlète.
2. Les accessoires tenus à la main ou posés librement sur le sol ne sont pas autorisés dans toutes les catégories. L'utilisation d'éléments de costume ou de vêtements (par exemple : colliers, vestes, chapeaux, etc.) à des fins chorégraphiques n'est PAS permise. De plus, aucune pièce de vêtement ou de costume ne peut être utilisée pour faciliter le mouvement, la mise en scène ou créer des formes ou visuels. Tous les vêtements et éléments de costume doivent être portés en tout temps pendant la performance, sans être retirés, utilisés comme accessoire ou jetés.
3. Dans la catégorie Pom, l'utilisation des pompons est obligatoire pendant toute la durée de la routine. Si des danseurs masculins participent à cette catégorie, ils ne sont pas obligés d'utiliser des pompons.
4. Aucun accessoire de grande taille posé au sol ne sera autorisé dans aucune catégorie. Cela inclut : chaises, tabourets, bancs, caisses, escaliers, marches, échelles, barres, draps, etc. Tout objet supportant le poids d'un participant est considéré comme un accessoire "posé/de station".

C. DÉFINITIONS DES CATÉGORIES EN FREESTYLE POM

POM : Intègre l'utilisation de techniques de mouvements Pom correctes : précises, nettes et énergiques, tout en incluant des éléments inspirés du Jazz, du Hip Hop et du High Kick. L'accent est mis sur l'exécution en groupe : synchronisation, uniformité, alignement. La chorégraphie d'une routine dynamique et efficace s'appuie sur la musicalité, la mise en scène d'effets visuels à travers des transitions fluides et créatives, le travail en niveaux et en groupes, ainsi que la complexité des mouvements et compétences. Les pompons doivent être utilisés pendant toute la routine. Le costume/uniforme doit refléter le style de la catégorie.
(Se référer à la feuille de notation pour plus de détails.).

III. RÈGLES DE SÉCURITÉ – PAR GENRE ET PAR NIVEAU

Remarque : Les divisions présentées ci-dessous sont classées selon deux progressions de compétences (de la plus simple à la plus difficile). Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise avant toute progression vers le niveau suivant, et doivent tenir compte des niveaux de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe pour un placement de performance approprié. Toutes les Règles Générales de Sécurité s'appliquent, quelle que soit la division, ainsi que les règles spécifiques aux divisions Cheer Adapte et Handicheer



POM – RÈGLES DE LA DIVISION PREMIER

Destinée aux catégories qualifiées des divisions Minime à Senior

A. FIGURES RÉALISÉES PAR UN·E ATHLÈTE INDIVIDUEL·LE

1. Les figures inversées :

- a. Les figures inversées non aériennes sont autorisées (*ex. : poirier*).
- b. Les figures inversées aériennes avec appui des mains ne sont pas autorisées si l'athlète tient des pompons ou accessoires.
- c. Les figures inversées aériennes avec appui des mains qui atterrissent en inversion perpendiculaire ou sur l'épaule sont autorisées, à condition que l'athlète ne tienne pas de pompons ou d'articles vestimentaires

2. Les figures avec rotation hanche-tête :

- a. Si elles comportent un appui des mains, les mains de soutien doivent être libres de tout matériel (*Exception : roulades avant et arrière permises*).
- b. Les figures non aériennes sont autorisées.
- c. Les figures aériennes avec appui des mains sont autorisées jusqu'à 2 rotations consécutives.
- d. Les figures aériennes sans appui des mains sont autorisées si et seulement si :
 - i. Maximum 1 transition en rotation.
 - ii. Ne pas se connecter à une autre figure aérienne avec rotation hanche-tête sans appui des mains.
 - iii. Limitées à 2 rotations consécutives.
3. Les rotations simultanées hanche-tête au-dessus ou en dessous d'un autre athlète ne sont pas autorisées.
4. Les chutes (drops) sur une partie autre que les mains ou les pieds sont interdites.
Exception : les chutes sur épaule, dos ou fesses sont autorisées si la hauteur ne dépasse pas le niveau des hanches.
5. Les réceptions en position de pompes ne sont pas autorisées lorsqu'elles proviennent d'un saut avec jambes vers l'avant qui balancent vers l'arrière si des pompons ou accessoires sont tenus.

B. FIGURES RÉALISÉES PAR DES GROUPES OU DES DUOS

Les portés et figures en duo sont autorisés, mais non obligatoires, sous les conditions suivantes :

1. Au moins un athlète porteur doit rester en contact avec la surface de performance si la figure dépasse la hauteur des épaules.
2. Au moins un athlète porteur doit rester en contact avec l'athlète exécutant tout au long de la figure au-dessus de la tête.
Exception :
Si un seul athlète porteur soutient l'athlète exécutant, celui-ci peut-être relâcher à n'importe quelle hauteur si :
 - a. Il ne passe pas en position inversée après le relâchement.
 - b. Il est rattrapé ou assisté/soutenu jusqu'au sol par un ou plusieurs porteurs.
 - c. Il n'est pas rattrapé en position ventrale (prone).
 - d. Le(s) porteur(s) doit(vent) avoir les mains libres pour aider au soutien, rattrapage ou relâchement.
3. Les rotations hanche-tête sont autorisées à condition que le contact avec au moins un porteur soit maintenu jusqu'au retour sur la surface ou en position verticale



4. Les inversions verticales sont autorisées à condition que :
 - a. Le contact avec au moins un porteur soit maintenu jusqu'à retour au sol ou position verticale.
 - b. Lorsque les épaules de l'athlète dépassent la hauteur des épaules, au moins un spotter supplémentaire est requis (sauf si trois porteurs sont déjà présents).

C. DESCENTES VERS LA SURFACE DE PERFORMANCE

(Clarification : Peut-être assistée mais non obligatoire)

1. L'athlète peut sauter, bondir, marcher ou se propulser depuis un porteur, à condition que :
 - a. Le point le plus haut du mouvement ne dépasse pas le niveau de la tête de l'athlète.
 - b. L'athlète ne passe pas par une position inversée ou ventrale après le relâchement.
2. Un athlète porteur peut projeter/lancer l'athlète exécutant si :
 - a. Le point le plus haut du lancer ne dépasse pas le niveau de la tête de l'athlète.
 - b. L'athlète n'est ni sur le dos, ni inversé lors du relâchement.
 - c. L'athlète ne passe pas par une position inversée ou ventrale après le relâchement.

IV. GLOSSAIRE DES TERMES

Pour consulter le glossaire complet des termes du cheerleading ICU (avec exemples visuels et vidéos), rendez-vous sur :

<https://cheerunion.org/performancecheerglossary/>



GRILLE DE NOTATION PERFORMANCE CHEER – TEAM

EXECUTION TECHNIQUE

Critère : Style - Exécution

Qualité de la technique du mouvement Pom : placement, contrôle, exécution précise et forte du mouvement. 10 points

Exécution technique des mouvements

Mouvement qui a de la force, de l'intensité, du placement, du contrôle, de la présence et de l'engagement 10 points

Exécution des éléments techniques

Capacité à exécuter des éléments d'un niveau approprié avec un placement correct, un alignement corporel, un bon contrôle, une extension, un équilibre, de la force et une finalisation complète du mouvement 10 points

EXECUTION GROUPE

Synchronisation/Temps avec la musique

Respecter la synchronisation avec les membres de l'équipe et la musique. 10 points

Uniformité des mouvements

Les mouvements sont identiques pour chaque personne : clairs, nets et précis. 10 points

Espace

Positionnement correct/distance entre les individus sur la surface de performance pendant la routine et les transitions. 10 points

CHOREGRAPHY

Musicalité

Mouvement qui complète les accents musicaux, le rythme, le tempo, les phrases musicales, les paroles, le style, etc. d'une manière créative, unique et originale. 10 points

Mise en scène de la routine / Effets visuels

Utilisation de formations variées et de transitions fluides.
Impact visuel de la mise en scène grâce au travail de groupe, au travail en duo, au travail au sol, aux portés, aux niveaux, aux oppositions, etc. 10 points

Complexité des mouvements

Niveau de difficulté des mouvements tels que le tempo, les changements de poids, les changements de direction, la connectivité, la continuité, la finesse des mouvements, etc.
Difficulté des éléments pris en compte en relation avec la qualité de leur exécution. 10 points

EFFET GLOBAL

Communication / Projection / Impact sur le public et pertinence

Capacité à présenter une routine dynamique avec un véritable sens du spectacle et un attrait pour le public. 10 points

La performance correspond à la description de la catégorie et utilise une musique, un costume et une chorégraphie adaptés à l'âge, qui renforcent l'impact de la prestation.