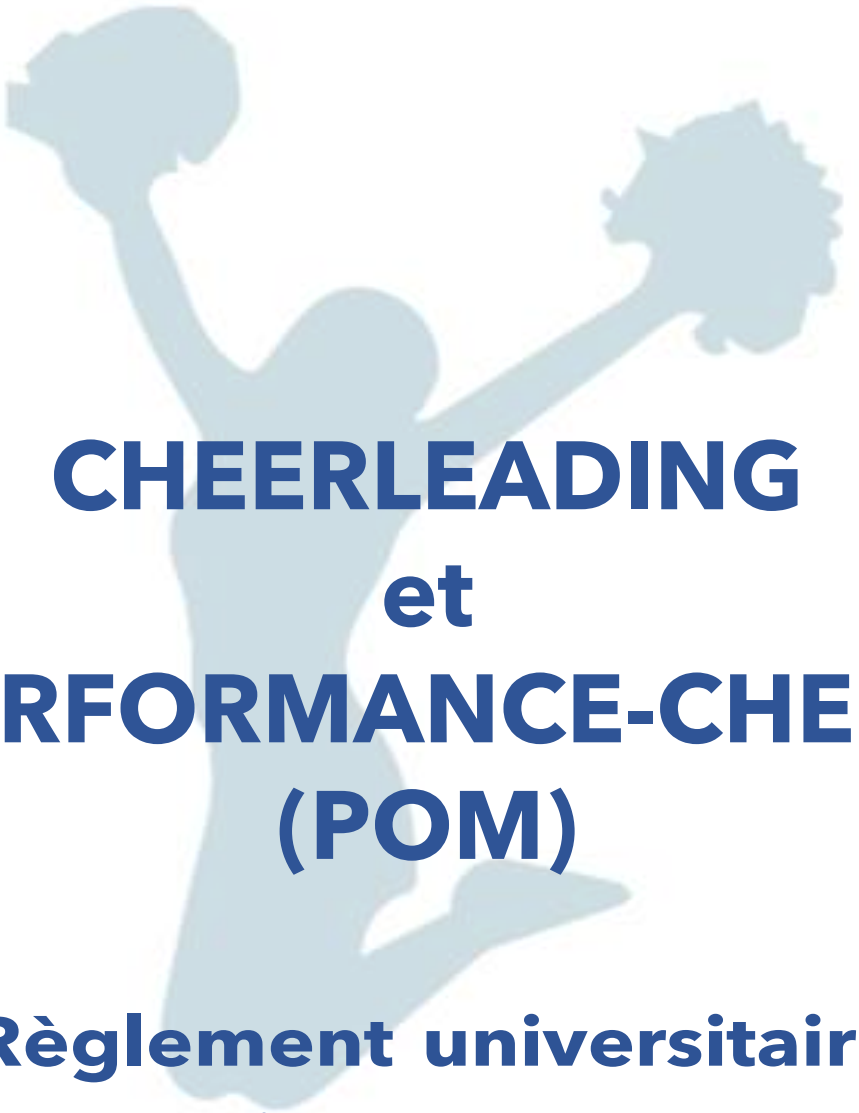


CHEERLEADING et PERFORMANCE-CHEER (POM)

Règlement universitaire

Saison 2026-2027

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

Composition de la commission mixte nationale

Membres FFFA

Marion CROCHET (Référente compétition FFFA)
Myrième LABEAU (Chargée de mission scolaire FFFA)
Emeline JANIAUD (juge Performance-Cheer et cheerleading FFFA)

Membres FF Sport U

Karl DRAPIED (Conseiller technique national)

Invités

Laurent DUCLOS (DRSU Ligue Grand Est)
Stephane DUVAL (DRSU Ligue IDF)

Dates des championnats

Championnat de France	Dates (Lieu)	Envoi des équipes engagées	Envoi des candidatures d'arbitres
CFU Cheerleading	**03 avril 2027**	05 mars 2027	05 mars 2027

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

Table des matières

Règlement universitaire 1

Saison 2026-2027 1

CHAMPIONNAT DE FRANCE 4

1. DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE France 4
2. DATE LIMITE DE RETOUR DES ENGAGEMENTS 4
3. SYSTÈME DE QUALIFICATION 5
4. DEFINITIONS 5
5. FEUILLES DE MATCH (FDM) 5
6. TENUE 6
7. REGLES DE SECURITE 8
8. REGLES GENERALES 9
9. DEROULEMENT DES EPREUVES PERFORMANCE CHEER (Team) 16

9.2. DIRECTIVES SPECIFIQUES 17

9.3. CRITERES TECHNIQUES PERFORMANCE CHEER 19

9.4. CRITERES TECHNIQUES 21

9.5. GRILLE DE NOTATION PERFORMANCE CHEER 22

10. FORFAITS 23

Au-delà de ce délai, l'AS fera l'objet de sanctions selon l'article 6.1 du Règlement Sportif de la FF Sport U 23

11. ARBITRAGE 23
12. COMMISSION DES LITIGES 23
13. LEXIQUE CHEERLEADING 24

CONTACTS 25

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

CHAMPIONNAT DE FRANCE

1. DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE France

03 avril 2027
Complexe René Tys
5 impasse Léo Lagrange
Reims (Grand-Est)

2. DATE LIMITE DE RETOUR DES ENGAGEMENTS

05 mars 2027
lduclos@sport-u.com

Pour s'engager au championnat de France Universitaire de Cheerleading, il faut s'inscrire via My Sport U

- Catégorie Cheerleading niveau intermédiaire / FFFA
- Catégorie Cheerleading niveau médian / FFFA
- Catégorie Cheerleading niveau avancé / FFFA
- Catégorie Performance Cheer (Pom)

-

- Une partie en démonstration (Open)

Elle est à renvoyer par mail à **lduclos@sport-u.com**
Avant le 05 mars 2027

En accord avec la FFFA, une **formation à distance consacrée à son règlement technique** est proposée aux capitaines d'équipe. Bien que facultative, elle est vivement recommandée pour mieux comprendre les exigences techniques et les attentes du jury. Les frais d'inscription s'élèvent à **25 €**, selon les modalités définies par la FFFA.
Calendrier des formation disponible ICI
Cahier des charges pour ces formations ICI

3. SYSTÈME DE QUALIFICATION

Il n'y a pas de phases qualificatives : La qualification se fait par un engagement directement en ligne sur MySportU. Il est recommandé qu'un cycle de pratique Cheerleading soit réalisé en amont du CFU (phase régionale).

Quota : Un quota est garanti pour chaque Ligue Universitaire. Si le nombre total d'équipes est inférieur à 13, des équipes supplémentaires seront retenues, en donnant la priorité à celles ayant organisé une phase régionale.

Rappel : Un titre de champion de France universitaire ne peut être décerné que si **au moins trois équipes sont inscrites dans la catégorie concernée**.
Afin de favoriser le développement de la compétition, la CMN peut toutefois décider de maintenir une catégorie comptant moins de trois équipes inscrites. Dans ce cas, **aucun titre de champion de France universitaire n'est décerné et aucun point n'est attribué pour le Challenge des AS**.

4. DEFINITIONS

4.1. Cheerleading : discipline acrobatique et collective combinant stunts (portés), pyramides, sauts, tumbling et danse, exécutée sur musique après une phase d'encouragement appelée scand.

4.2. Performance-Cheer (Pom) : discipline chorégraphique issue du cheerleading, centrée sur la précision technique des mouvements de danse réalisés avec des pompons, la synchronisation et l'impact visuel.
Exemple de routines Performance Cheer : ICI

5. FEUILLES DE MATCH (FDM)

5.1. Licence des étudiants (athlètes)

- ✓ Chaque étudiant doit détenir sa licence « FF Sport U » en cours de validité.
- ✓ Être imprimées et disponibles pour contrôle lors de la compétition.

5.2. Contenu et format des FDM

- ✓ Doivent comporter **6 à 24 athlètes**.
- ✓ Plus 2 à 3 Security men

5.3. Règles de participation

- ✓ Un athlète ne peut figurer que dans une seule équipe par discipline et par niveau
- ✓ Le Crossover (participation dans plusieurs équipes) est strictement interdit.

5.4. Cas particulier - Equipes de cheerleading

Pour ajuster la taille des effectifs, les Associations Sportives (AS) peuvent intégrer des licenciés individuels ou extérieurs selon le barème suivant :

- ✓ **6 à 8 étudiants /équipe** : 1 licence extérieure autorisée
- ✓ **9 à 16 étudiants / équipe** : 2 licences extérieures autorisées
- ✓ **17 à 24 étudiants / équipe** : 3 licences extérieures autorisées

Les critères de notation Cheerleading et Performance Cheer sont intégrés au document.
Les grilles de notation sont disponible sur le site internet de la FF Sport U.

6. TENUE

6.1. Chaussures

- **Chaussures obligatoires en exemple :**

  - ✓ Semelles souples uniquement.
  - ✓ Chaussure de sport d'intérieur






- **Chaussures interdites en exemple :**


Converse


Semelle dure


Ballerines


Kungfu

  - ✓ Les chaussures ou bottes de danse, ainsi que les chaussons de gymnastique (ou similaires), sont interdits. Pas de converse, pas de chaussure type Nike…

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

6.2. Entraîneurs

✓ Tenue sportive et adaptée

6.3. Juges

✓ Haut clair (blanc, gris clair, pastel)
✓ Bas foncé (noir, bleu marine)
✓ Apparence neutre et impartiale

6.4. Cheerleaders

Chaque athlète qui participe aux compétitions FFSU doit revêtir un uniforme cheerleading conforme aux exigences de sécurité.
Tout manquement à ces obligations conduit à l'application de pénalités.

Critères obligatoires :

✓ Fermeture éclair ou bouton interdits sur les uniformes de compétition des athlètes.
✓ Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » ou les lunettes à verres incassables. Les lunettes doivent être dotées d'un élastique à lunette pour les maintenir.
✓ Longueur des ongles : Responsabilité des entraineurs et athlètes. En cas d'accident grave causé par des ongles juges trop longs, une sanction sécuritaire pourrait être appliquée.
✓ Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
✓ Les tenues de toute l'équipe doivent être similaires. Les poches sont interdites.

- Le vêtement du haut recouvre tout le torse, depuis la base de la poitrine jusqu'à la ceinture (le ventre est donc compris). Il peut être à manches longues, courtes, ou bretelles type débardeur. Pas de croptop, bandeau (poitrine)
- Le vêtement du bas doit obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entrejambe et ceci même pendant l'exécution de la routine. Il peut s'agir de jupe avec short, short, corsaire, cycliste, legging, bermuda, pantacourt ou pantalon
- Baskets
- Piercing

6.5. Security Men (SM) / chargé de sécurité

Tenue sportive, différenciée de celle des cheerleaders
Visibilité et repérage facilités pour éviter toute confusion

Critères obligatoires :

✓ Fermeture éclair autorisée seulement si recouverte ou non-visible

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

✓ Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » ou les lunettes à verres incassables. Les lunettes doivent être dotées d'un élastique à lunette pour les maintenir. (Plus de validation auprès du médecin fédéral)

✓ Longueur des ongles : Responsabilité des entraineurs et athlètes. En cas d'accident grave causé par des ongles juges trop longs, une sanction sécuritaire pourrait être appliquée.

✓ Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.

✓ Tenue neutre différente de celle des cheerleaders. Les poches sont interdites.

Le vêtement du haut recouvre tout le torse, depuis la base du cou jusqu'à la ceinture (le ventre est donc compris). Il peut être à manches longues ou courtes.

Vêtement du bas au choix : bermuda, short, legging, pantacourt ou pantalon.

Couleurs de vêtements des SM : Obligation de différencier la tenue avec les couleurs de l'équipe.

Clarification 1 : Si l'équipe est en uniforme foncé, les SM doivent être vêtus au moins d'un haut clair ou bien distinct sans aucune couleur de rappel à celle de l'uniforme. Les bas peuvent eux rester foncés.

Clarification 2 : Si l'équipe est en uniforme clair, les SM doivent être vêtus en couleur foncée.

Les tenues des compétitrices et compétiteurs doivent être en conformité avec **l'article 11 du règlement sportif général** de la FF Sport U : LIEN ICI

7. REGLES DE SECURITE

Vous trouverez ci-dessous la liste des règles de sécurité visant à garantir le bon déroulement de la compétition, la protection des athlètes et la responsabilité des organisateurs :

- **Substances interdites**
  - ✓ Aucun alcool, narcotique ou médicament susceptible d'altérer la vigilance et la sécurité ne peut être apporté sur le site.
- **Surfaces de pratique**
  - ✓ Les surfaces de performance et de répétition doivent être adaptées (pas de béton, asphalte, carrelage dur, etc.).
- **Objets et denrées interdits**
  - ✓ Chewing-gum, bonbons, pastilles ou tout autre objet (comestible ou non) pouvant obstruer les voies respiratoires sont prohibés durant la compétition.
- **Hygiène et tenue personnelle**

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

- ✓ Les ongles doivent être courts pour tous les athlètes, par mesure de sécurité.

- **Matériel de protection autorisé**
  - ✓ Genouillères et plâtres souples non modifiés (conformes à la configuration d'origine du fabricant) autorisés.
  - ✓ Interdiction de participer aux stunts, pyramides, tumbling ou lancers pour tout athlète portant un plâtre dur (ex. fibre de verre) ou une chaussure de marche.
- **Zone athlètes**
  - ✓ Seul les athlètes et coachs licenciés pourront avoir accès à l'air de compétition
  - ✓ Accréditation obligatoire
- **Sanctions**
  - ✓ Toute infraction à ces règles entraîne des pénalités, pouvant aller de la pénalisation de points à la disqualification, selon la gravité de la violation.

8. REGLES GENERALES

- **Stabilité de l'équipe**
  - ✓ Les athlètes engagés dans une routine doivent rester identiques du début à la fin.
  - ✓ Aucun remplacement n'est autorisé en cours d'exécution.
- **Interdiction d'artifices salissants**
  - ✓ Aucun dispositif (confettis, poudre, liquide coloré, etc.) susceptible de salir le praticable.
- **Hauteur et équipements**
  - ✓ Aucun appareil (estrade, plateforme, trampoline, etc.) ne peut être utilisé pour augmenter la hauteur des lancers ou sauts.
- **Bijoux et accessoires**
  - ✓ Tous bijoux (piercings oreilles, nez, langue, nombril, visage ; bracelets ; colliers ; épingles…) sont strictement interdits, y compris les modèles en plastique transparent.
  - ✓ **Attention :** les straps, pansements ou autres artifices pour cacher les bijoux sont interdits.
- **Tenue et sous-vêtements**
  - ✓ Les sous-vêtements ne doivent en aucun cas être visibles sous l'uniforme.
- **Autonomie matérielle**
  - ✓ Prêt ou emprunt de matériel sur place impossible : chaque équipe doit venir entièrement équipée.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

8.1. DEROULEMENT DES EPREUVES CHEERLEADING (SCAND + ROUTINE)

Le présent chapitre concerne la participation et les étapes de sélections au CFU de Cheerleading, autorise la pratique de 2 niveaux.

CRITERES	CHEERLEADING
But	Encouragement + acrobatie
Scand	Oui, obligatoire
Stunts / Pyramides	Oui
Basket toss	Oui
Tumbling	Oui (selon niveau)
Jumps	Oui
Danse	Présente mais secondaire
Évaluation	Technique acrobatique + synchronisation + énergie

La catégorie Cheerleading combine deux phases distinctes : un scand (phase d'encouragement/interaction publique avec accessoires) et une routine technique sur musique

8.2. SCAND

- **Durée**
  - ✓ Entrée sur le praticable : 30 secondes (durée minimale du scand : 30 secondes).
  - ✓ Installation sur le praticable après le scand : 20 secondes maximum.
- **Accessoires**
  - ✓ Les accessoires sont autorisés au moins un dans cette liste : drapeaux, drapeaux avec bâton (au sol uniquement), bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu.
  - ✓ Ils doivent être déposés hors du praticable à l'issue du scand.
- **Pénalités / sécurité**
  - ✓ Interdiction de descendre d'un stunt ou d'une pyramide avec une pancarte ou un mégaphone en main lors d'une descente avec envol (hors pop-off).

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

- ✓ Interdiction d'intégrer drapeaux ou banderoles montés sur bâton dans un stunt ou une pyramide.

8.3. ROUTINE

- **Composition d'une routine =** Stunt – Pyramide – Basket Toss – Tumbling – Dance - Jump
- **Durée totale**
  - ✓ Durée de la routine : 2 min à 2 min 30 sec en fonction de la catégorie
  - ✓ Sortie du praticable : 30 secondes allouées
- **Musique**
  - ✓ Routine sur musique / La bande-son fournie par les équipes doit uniquement comporter le fichier musical.
  - ✓ Chaque équipe doit avoir un entraîneur ou un représentant pour jouer sa musique. Cette personne est responsable d'apporter la musique à la table de musique et de la lancer et de l'arrêter pour son équipe.
  - ✓ Type de support : USB au format .mp3
  - ✓ Transmettre également la musique par WeTransfer ou autre à l'organisateur, une semaine avant le CFU.
- **Jugement**
  - ✓ Le jugement démarre avec le signal donné par le/la capitaine après le scand.
- **Pénalités**
  - ✓ Le non-respect des règles générales engendre des sanctions / gravité.
  - ✓ Les éléments techniques correspondent à ceux de votre catégorie.
  - ✓ Sortie volontaire du praticable : pénalités, sauf pour la sécurité.
  - ✓ Dépassement de la limite de temps (1 point déduit entre 5 à 10 secondes par juge et 3 points à partir de 11 secondes par juge)

8.4. CRITERES TECHNIQUES PAR NIVEAU (CHEERLEADING)

Ce tableau présente les principales différences et les limites de difficulté autorisées concernant les niveaux « intermédiaire », « médian » et « avancé ».

Il est impératif de consulter le règlement technique de la FFFA correspondant au niveau concerné (lien ci-dessous), qui précise l'ensemble des conditions d'exécution, de connexion, de parade et de réception.

Repères de lecture : *le flyer est la personne portée ; les bases sont les porteurs. Le niveau prep correspond notamment aux portés à hauteur des épaules des bases ; l'extension correspond au porté avec les bras des bases tendus au-dessus de leur tête. Le cradle est une réception allongée dans les bras des porteurs.*

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

ÉLEMENTS TECHNIQUES	NIV – INTERMEDIAIRE Lien Intermédiaire	NIV - MEDIAN Lien Médian	NIV - AVANCE Lien Avancé
ACROBATIES AU SOL SANS ELAN (*STANDING TUMBLING*)	**Saltos interdits.** Flips arrière et sauts de mains autorisés, mais pas en série.	**Saltos interdits.** Flips arrière et sauts de mains autorisés en série.	**Saltos autorisés**, sans vrille. Deux saltos consécutifs et les liaisons directes entre un saut et un salto sont interdits.
ACROBATIES AU SOL AVEC ELAN (*RUNNING TUMBLING*)	**Saltos interdits.** Flips arrière et sauts de mains autorisés en série.	**Certains saltos autorisés sous conditions**, comme le salto arrière groupé après une rondade ou une rondade-flip. **Saltos arrière tendus interdits.**	**Saltos groupés, carpés ou tendus autorisés sans vrille**, dans la limite d'un tour transversal par élément.
PORTES HORS PYRAMIDE (*STUNTS*)	Extension sur **deux pieds** autorisée. Sur **un pied**, hauteur limitée au niveau prep.	Extensions sur **un ou deux pieds** autorisées.	Extensions sur **un ou deux pieds** autorisées, avec des possibilités de transitions plus complexes.
MONTEES ET TRANSITIONS EN ROTATION	Jusqu'à **½ tour**.	Jusqu'à **1 tour au niveau prep ou en dessous** ; **½ tour maximum en ou vers l'extension**.	Jusqu'à **1½ tour au niveau prep** ; jusqu'à **1 tour vers l'extension**, avec des positions d'arrivée réglementées au-delà de ½ tour.
LACHERS ENTRE PORTES (*RELEASE MOVES*)	Limités aux exceptions prévues par le règlement, notamment les *log rolls*. Descentes et basket toss suivent leurs règles propres.	Lâchers autorisés avec un **départ au niveau de la taille maximum** et une **réception au niveau prep maximum**, sous conditions.	Possibilités élargies : une **réception en extension** est notamment autorisée depuis la taille ou en dessous, sans rotation transversale ni longitudinale.
POSITIONS INVERSEES EN PORTE	Uniquement les transitions **depuis une position inversée au sol vers une position non inversée**.	Inversions portées limitées au **niveau des épaules ou en dessous**, sauf exceptions réglementaires.	Inversions autorisées **jusqu'en extension**, avec des règles spécifiques de maintien et de réception.
PYRAMIDES	**Deux personnes de hauteur maximum.** L'extension sur un pied nécessite une connexion avec un autre flyer au niveau prep ou en dessous.	**Même hauteur maximale.** Transitions et lâchers connectés autorisés sous conditions ; inversions avec perte de contact avec les bases interdites.	**Même hauteur maximale.** Transitions plus complexes et saltos connectés possibles sous conditions, avec notamment deux flyers relais pour ces saltos.
DESCENTES	Descentes simples et cradles avec **¼ de tour maximum**, sans figure supplémentaire.	Jusqu'à **1¼ tour depuis un porté sur deux pieds** ; **¼ de tour depuis un porté sur un pied**.	Jusqu'à **2¼ tours depuis un porté sur deux pieds** ; **1¼ tour depuis un porté sur un pied ou en platform**.
LANCERS (*BASKET TOSS*)	**Lancer droit uniquement** (*straight ride*), sans figure ni rotation du corps.	**Une seule figure**, ou une rotation longitudinale jusqu'à **1 tour**, sans combinaison.	Jusqu'à **deux éléments combinés**, ou **2¼ tours maximum**. Au-delà de 1½ tour, aucune autre figure ne peut être ajoutée.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

8.4.1. Quelques termes à connaître

- **Flyer :** personne portée ou lancée.
- **Bases :** personnes qui portent et réceptionnent le flyer.
- **Spotter :** pareur chargé de sécuriser le flyer, notamment sa tête et ses épaules.
- **Prep :** porté à hauteur des épaules des bases.
- **Extension :** porté au-dessus du prep, généralement avec les bras des bases tendus.
- **Cradle :** réception du flyer allongé sur le dos dans les bras des réceptionneurs.

8.4.2. Sécurité commune

Les éléments doivent être maîtrisés et adaptés au niveau de l'équipe, avec un encadrement qualifié et des pareurs formés. Les bijoux sont retirés et les chaussures adaptées sont obligatoires. Aucun porté ne doit passer au-dessus ou au-dessous d'un autre porté ou d'une personne.

8.5. REGLEMENT SPORTIF DES NIVEAUX EN CHEERLEADING

Les précisions, définitions et exceptions du règlement technique de référence complètent ces dispositions.

- Lien niveau intermédiaire **Lien Intermédiaire**
- Lien niveau médian Lien Médian
- Lien niveau avancé Lien Avancé

Sécurité commune

Les éléments doivent être maîtrisés et adaptés au niveau de l'équipe, avec un encadrement qualifié et des pareurs formés. Les bijoux sont retirés et les chaussures adaptées sont obligatoires. Aucun porté ne doit passer au-dessus ou au-dessous d'un autre porté ou d'une personne.

Pour toutes information complémentaire, se référer au règlement technique FFFA 2025-2026 pour connaitre les contraintes et limites.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

8.6. GRILLE DE NOTATION

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**

NIVEAUX AVANCÉ & ELITE		
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	**15 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.	**5 pts**
Effet Visuel	Impression globale Impact sur le public.	**10 pts**
TOTAL		**100 pts**

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

8.7. MANQUEMENTS SECURITAIRES

MANQUEMENTS	PENALITES
Violation des limites de temps entre 5 et 10 secondes *Trop longue ou trop courte*	-1
Violation des limites de temps >11 secondes *Trop longue ou trop courte*	-3
Eléments illégaux *Incidents et règles non respectées*	-2
Spotter manquants *Incidents et règles non respectées*	-2
Autre violation de règles de sécurités *Incidents et règles non respectées*	-2

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

9. DEROULEMENT DES EPREUVES PERFORMANCE CHEER (Team)

La catégorie Performance Cheer se compose uniquement d'une routine chorégraphiée sur musique, sans scand.

CRITERES	CHEERLEADING
But	Chorégraphie dansée sur musique
Scand	Non
Stunts / Pyramides	Non
Basket toss	Non
Tumbling	Très limité
Jumps	Oui
Danse	Élément central
Évaluation	Synchronisation + expression + musicalité

9.1. REGLES GENERALES

- **Composition d'une routine =** enchaînement continu de déplacements chorégraphiés combinant des mouvements de bras et jambes sur musique.
  - ✓ Recherche de lisibilité, d'unité et d'efficacité visuelle (formations, niveaux, transitions).
  - ✓ Les pompons doivent être utilisés pendant toute la durée de la routine.
- **Durée totale**
  - ✓ Durée de la routine : 2 min maximum
  - ✓ Sortie du praticable : 30 secondes.
- **Jugement**
  - ✓ Le jugement démarre au premier mouvement chorégraphié ou au premier repère sonore (bip, bruitage).
  - ✓ La musique est lancée, équipe immobile sur le praticable.
- **Supervision**
  - ✓ Toutes les équipes doivent être supervisées, lors de toutes les activités officielles, par un directeur, un conseiller ou un entraîneur qualifié.
- **Gestion de l'équipe**
  - ✓ Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise d'une compétence avant toute progression technique. Ils doivent prendre en compte le niveau

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe pour déterminer un placement adéquat selon le niveau de performance.

9.2. DIRECTIVES SPECIFIQUES

- **Chorégraphie et costumes**
  - ✓ 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.
  - ✓ 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.
  - ✓ Les équipes ne doivent en aucun cas compromettre l'intégrité de la surface de performance. (Exemples : résidus de sprays, poudres, huiles, etc.)
  - ✓ L'utilisation de feu, de gaz nocifs, d'animaux vivants ou d'autres éléments potentiellement dangereux est strictement interdit.
  - ✓ Une chorégraphie, un costume ou une musique inappropriée peuvent également affecter l'impression générale et/ou la note attribuée par les juges.
  - ✓ Tous les costumes, maquillages et chorégraphies doivent être adaptés à l'âge des participants et convenir à un public familial.
  - ✓ 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.
  - ✓ Des collants doivent être portés sous les culottes, shorts courts ou pantalons très courts.
  - ✓ 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.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com



Chausson de jazz



Demi-pointes



Des rythmiques



Kungfu

- ✓ Les bijoux peuvent faire partie du costume.
- ✓ Les costumes des participants masculins doivent obligatoirement inclure un haut attaché ; il peut toutefois être sans manches.
- ✓ Aucun cri d'équipe ou chant n'est autorisé.

- **Accessoires**
  - ✓ 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.*
  - ✓ **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.
  - ✓ 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.
  - ✓ **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".
- **Musique**
  - ✓ Routine sur musique / La bande-son fournie par les équipes doit uniquement comporter le fichier musical.
  - ✓ Les musiques doivent être validées par l'organisateur

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

- ✓ Chaque équipe doit avoir un entraîneur ou un représentant pour jouer sa musique. Cette personne est responsable d'apporter la musique à la table de musique et de la lancer et de l'arrêter pour son équipe.
- ✓ Type de support : USB au format .mp3.
- ✓ Transmettre également la musique par WeTransfer ou autre à l'organisateur, une semaine avant le CFU.

- **Pénalités**
  - ✓ Le non-respect des règles générales engendre des sanctions / gravité.
  - ✓ Sortie volontaire du praticable : pénalités, sauf pour la sécurité.
  - ✓ Dépassement de la limite de temps (1 point déduit entre 5 à 10secondes par juge et 3 points à partir de 11 secondes par juge)

9.3. CRITERES TECHNIQUES PERFORMANCE CHEER

9.3.1. Figures réalisées par un ou une athlète individuel

- **Figures inversées**
  - ✓ Les figures inversées non aériennes sont autorisées (ex. : poirier).
  - ✓ Les figures inversées aériennes avec appui des mains ne sont pas autorisées si l'athlète tient des pompons ou accessoires.
  - ✓ 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
- **Les figures avec rotation hanche-tête**
  - ✓ Si elles comportent un appui des mains, les mains de soutien doivent être libres de tout matériel (Exception : roulades avant et arrière permises).
  - ✓ Les figures non aériennes sont autorisées.
  - ✓ Les figures aériennes avec appui des mains sont autorisées jusqu'à 2 rotations consécutives.
  - ✓ Les figures aériennes sans appui des mains sont autorisées si et seulement si :
    - Maximum 1 transition en rotation.
    - Ne pas se connecter à une autre figure aérienne avec rotation hanche-tête sans appui des mains.
    - Limitées à 2 rotations consécutives.
- **Les rotations simultanées hanche-tête** au-dessus ou en dessous d'un autre athlète ne sont pas autorisées.
- **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.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

- **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.

9.3.2. Figures réalisées par des groupes ou des duos

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

- Au moins **un athlète porteur doit rester en contact avec la surface** de performance si la figure dépasse la hauteur des épaules.
- 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 :
  - ✓ Il ne passe pas en position inversée après le relâchement.
  - ✓ Il est rattrapé ou assisté/soutenu jusqu'au sol par un ou plusieurs porteurs.
  - ✓ Il n'est pas rattrapé en position ventrale (prône).
  - ✓ Le(s) porteur(s) doit(vent) avoir les mains libres pour aider au soutien, rattrapage ou relâchement.
- **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.
- **Les inversions verticales** sont autorisées à condition que :
  - ✓ Le contact avec au moins un porteur soit maintenu jusqu'à retour au sol ou position verticale.
  - ✓ 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)

9.3.3. Descentes vers la surface de performance

(Clarification : Peut-être assistée mais non obligatoire)

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

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

✓ L'athlète ne passe pas par une position inversée ou ventrale après le relâchement.

9.4. CRITERES TECHNIQUES

NIVEAU FFFA	TECHNIQUES AUTORISEES
ROTATION	2 rotations enchainées par toute l'équipe. Si pirouette foutée, relancement sur la dernière.
FLEXIBILITÉ	2 éléments de souplesse réalisés par minimum 50% de l'équipe (scorpion, grand écart, heel stretch, Y, Bow & Arrow), 1 ligne de battements avec ou sans connexion, avec ou sans mouvement. Hauteur minimum de 90°.
SAUT	2 sauts minimum dont 1 effectué par l'ensemble de l'équipe (avec ou sans élan)
PORTÉ	Non obligatoire. Autorisé jusqu'à la hauteur l'extension
MOTION	Passage de 24 temps minimum de motions consécutifs effectués par l'ensemble de l'équipe (rotations non comprises)
POMPONS	Echange de pompons avec envol autorisé à 1 séquence uniquement Echange de pompons main à main illimité

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

9.5. GRILLE DE NOTATION PERFORMANCE CHEER

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. 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.	**10 points**

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

10. FORFAITS

Les AS ont 7 jours après la publication des qualifiés par la Direction Nationale pour déclarer un forfait.
Au-delà de ce délai, l'AS fera l'objet de sanctions selon l'article 6.1 du Règlement Sportif de la FF Sport U

11. ARBITRAGE

Formation d'arbitres : En fonction de la demande il sera possible d'organiser une formation d'arbitrage avec le site organisateur. Attention, il est fortement conseillé de former ses propres arbitres pour anticiper l'évolution du CFU vers des futures phases de qualification territoriales.

12. COMMISSION DES LITIGES

Une commission des litiges est constituée lors des phases finales (composition en article 8 du règlement intérieur).

Elle agit par délégation de pouvoirs de la CMN et
a compétence à la fois pour les affaires sportives (d'ordre réglementaire) et les affaires disciplinaires.

Elle prend toute décision urgente sur le champ, notamment
pour permettre la poursuite des compétitions, l'appel n'étant pas suspensif.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

13. LEXIQUE CHEERLEADING

TERME	DEFINITION
Scand	Partie sans musique dédiée à l'installation (dynamique). Segment sans musique dédié aux slogans et motions. Durée min : 30 s (avec 20 s de transition si placé au milieu). Accessoires autorisés et retirés avant reprise de la musique.
Routine	Enchaînement chorégraphié (stunts, tumbling, jumps, motions, pyramides) sur musique. Durée : 2 min 15 s à 2 min 30 s.
Stunt	Figures effectuées en groupe Porté où la voltigeuse est soutenue au-dessus du sol par des bases et un backspot. Niveaux : taille, épaules (prep), extension. Variantes : liberty, cupie, heel stretch…
Pyramide	Assemblage de plusieurs stunts connectés, avec transitions ou échanges de flyers. Points de contact multiples pour la sécurité.
Basket Toss	Lancer d'une voltigeuse depuis un groupe de bases, avec réception sécurisée. Figures possibles en l'air (saut écart = toe touch, twist…).
Tumbling	Acrobaties au sol : roulades, flips, handsprings, saltos. Interdit au-dessus/sous/à travers un stunt ou accessoire.
Jumps	Sauts dynamiques (saut écart = toe touch, saut carpé = pike, saut groupé = pike…) évalués sur hauteur, forme et synchronisation.
Motions	Positions codifiées des bras/mains (high V, low V, T, touchdown) utilisées dans le scand et la chorégraphie.
Prep	Stunt à hauteur d'épaules.
Extension	Stunt bras tendus au-dessus de la tête.

Vous trouverez le lexique complet dans -Règlement FFFA-Cheerleading lexique

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

CONTACTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE
108 avenue de Fontainebleau – 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

federation@sport-u.com
www.sport-u.com

Directeur national adjoint – Karl DRAPIED
kdrapied@sport-u.com / 07 44 42 98 80

Chargé de Missions Sport – Nicolas Guérin
nguerin@sport-u.com / 01 58 68 22 90