
**RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC
RÉGION DE QUÉBEC ET DE CHAUDIÈRE-APPALACHES
(RSEQ-QCA)**

**Mise à jour
11-09-19**

LIGUE ET CHAMPIONNAT

**RÈGLEMENTS
SPÉCIFIQUES**

CHEERLEADING

ARTICLE 1 RÈGLEMENTS

Les règlements spécifiques en vigueur sont ceux du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) de la région de Québec et Chaudière-Appalaches (QCA) et ceux de la Fédération de cheerleading du Québec (FCQ).

ARTICLE 2 IDENTIFICATION DES CATÉGORIES

Les catégories suivantes sont offertes dans les ligues de RSEQ-QCA : novice, moustique, atome, benjamin, cadet-mineur, cadet, juvénile et collégial.

Pour qu'une catégorie soit ouverte, il doit y avoir un minimum de 4 équipes inscrites.

** Voir tableau l'annexe 2 pour la spécification des catégories d'âge.

ARTICLE 3 SURCLASSEMENT

Le simple surclassement est autorisé.

ARTICLE 4 INSCRIPTION/CLASSIFICATION/COÛT

4.1 Inscriptions

4.1.1 **Seules les équipes **entités-écoles** inscrites à la ligue peuvent participer au championnat scolaire régional. Toutes les équipes doivent répondre aux exigences de la ligue pour avoir accès au championnat régional.

4.1.2 **L'inscription d'une équipe à la ligue doit être reçue par le RSEQ-QCA **avant le 28 octobre 2011.**

4.1.3 Tous les athlètes doivent être inscrits sur le site d'admissibilité **7 jours ouvrables avant la 1re rencontre locale.** Tous les ajouts, après cette date, devront être approuvés par le régisseur du RSEQ-QCA.

4.1.4 Les ajouts d'athlètes sont acceptés jusqu'à la compétition 2. Par contre, tous les ajouts doivent être inscrits sur le site de l'admissibilité avant la compétition. (7 jours ouvrables) Tout manquement à l'inscription d'un athlète est automatiquement mis à l'amende. (voir règlements généraux)

4.2 **Classification des équipes**

La classification des équipes pour le championnat régional se fera officiellement à partir de la compétition 2 (février).

4.2.1 **A)** Les juges auront un rôle à jouer lors de la compétition 1 pour répartir les équipes dans les bons niveaux techniques. (voir document spécifique)

B) Nombre d'équipe qui permet l'ouverture de 2 divisions :

- Moustique : plus de 8 équipes
- Benjamin : plus de 10 équipes
- Cadet : plus de 12 équipes
- Juvenile : plus de 12 équipes

** Les catégories se diviseront lors du championnat régional et c'est un minimum de 50 % du minimum du nombre d'équipe qui seront classés dans la division 1.

C) Une équipe qui est classée par sa note technique dans la division 1 ne peut pas descendre dans une division inférieure. Par contre, une équipe dans la division 2 peut décider d'aller dans la division 1, donc le RSEQ-QCA devra être mis au courant de ce changement immédiatement lorsque les entraîneurs connaîtront le classement des équipes.

D) **Les équipes de la division 1 auront la priorité pour l'accès au championnat provincial. Le classement du championnat régional déterminera l'ordre des priorités.

4.3 **Coût d'inscription**

Les frais d'inscription sont déterminés annuellement par le régisseur du RSEQ-QCA.

ARTICLE 5 COMPOSITION DE LA DÉLÉGATION

5.1 Nombre d'athlètes participants à la compétition : **de 8 à 36**

**** RÉSERVISTES :** Tous les réservistes doivent être inscrits sur le site de l'admissibilité dès le début de l'année. Les réservistes doivent pratiquer avec l'équipe durant l'année afin d'être prêt pour remplacer à n'importe quelle compétition de la saison.

**Entraîneurs et/ou accompagnateur par équipe: un minimum d'un par 12 athlètes (signature du responsable obligatoire à l'accueil des compétitions).

5.1.1 **L'entraîneur-chef devra être certifié niveau 1 par la Fédération de cheerleading du Québec (FCQ). Les dates des formations dans la région à venir. Une formation en premier soin est aussi fortement suggérée.

5.2 L'équipe peut être composée de garçons et de filles sans distinction.

5.3 Un athlète peut seulement évoluer dans une **seule équipe scolaire** tout au long de l'année. Il ne peut y avoir aucun chevauchement. En ce qui concerne l'entraîneur, il peut entraîner deux écoles différentes sauf pas dans la même catégorie. (À valider avec le RSEQ-QCA).

ARTICLE 6 LA SURFACE DE COMPÉTITION

- 6.1 Le tapis de compétition doit être de 54 pieds par 42 pieds. Le spring floor sera utilisé au championnat scolaire régional, mais il ne sera pas obligatoire durant les compétitions de la saison. Si le comité organisateur d'une compétition désire utiliser le spring floor, il devra en aviser le RSEQ-QCA afin que toutes les équipes de cette compétition en soient averties.
- 6.2 Le tapis de sol doit être uniforme et sans séparation.
- 6.3 **Championnat régional**

Équipements nécessaires pour le championnat régional scolaire que le RSEQ-QCA devra louer aux établissements scolaires et/ou à des fournisseurs :

Sol de pratique :

- A) 9 slices de tapis pour la pratique de la chorégraphie
- B) Une ligne de spring floor avec un tapis
- C) 4 slices de tapis (tout dépendra de la dimension du gymnase)

** L'Échauffement se fera dans le local d'inspection.

Sol de compétition :

- A) 9 slices de tapis
- B) 9 slices de spring floor

ARTICLE 7 ORDRE DE PASSAGE

- 7.1 L'ordre de passage des équipes sera déterminé par le RSEQ-QCA durant le mois qui précède la compétition. (Disponible sur le site web)
- 7.2 Lors des deux rencontres locales, les équipes sont réparties par bloc. Chaque bloc favorisera le regroupement par catégorie et par niveau technique.
- 7.3 Pour le championnat régional scolaire, l'ordre sera déterminé par tirage au sort entre les équipes inscrites par catégorie et par niveau.

ARTICLE 8 RETARD À UNE COMPÉTITION

- 8.1 Le retard d'une équipe à l'accueil, à l'inspection et à l'échauffement entraîne la perte automatique de 1 point/minute de retard jusqu'à concurrence de 3 points d'éthique sportive **par station** (accueil, inspection et échauffement) pour la compétition.
- 8.2 De plus, une équipe en retard pour la prestation officielle est sanctionnée d'une amende de 50 \$ et de la perte de 20 points d'éthique. ** En cas d'exception, seul le responsable du RSEQ-QCA prendra une décision.

ARTICLE 9 DÉROULEMENT DES ROUTINES

- 9.1 Lors de la compétition #2, chaque équipe aura la possibilité de pratiquer sa chorégraphie une fois sur la surface réglementaire. L'équipe peut effectuer l'ensemble de sa chorégraphie ou utiliser son temps alloué à sa guise (4 minutes). Le non-respect du temps alloué est sanctionné.
- 9.2 Lors de la compétition #2, l'équipe peut présenter sa routine une seule fois devant les juges.
- 9.3 La routine peut être arrêtée pour les raisons suivantes :
- Si les juges la considèrent trop dangereuse
 - Conséquence : L'équipe sera disqualifiée de la compétition.
 - Une difficulté technique
 - Conséquence : L'équipe aura la possibilité de recommencer la routine depuis le début.
 - Trame sonore officielle non conforme (mauvaise chanson sur le CD et/ou CD non fonctionnel) : (fournie et validée par l'entraîneur)
 - Conséquence : L'équipe est disqualifiée de la compétition à moins de :
 - A) Fournir une version adéquate dans les 20 secondes
 - B) Être déclarée par défaut en retard et replacée ultérieurement (si possible)
- N.B. Dans les 2 cas, l'équipe est sanctionnée d'une amende de 50 \$ et d'une pénalité de 25 points d'éthique. Dans le cas de retard, l'amende prévue à l'article 8.2 s'ajoute à celle-ci.
- Une blessure
 - Conséquence : L'autorisation d'un soigneur sera nécessaire dans la mesure où la personne blessée désire continuer. L'équipe aura la possibilité de recommencer la routine au début de la prestation.

**** Toutes les routines interrompues seront reprises au moment indiqué par le juge en chef.**

ARTICLE 10 TRAME SONORE

- 10.1 Lors de son arrivée à la compétition, chaque équipe doit fournir au comité organisateur sa trame sonore officielle et certifiée, sur un disque compact fonctionnel. Le disque compact ne doit pas contenir aucune autre trame sonore. La trame sonore doit respecter la durée prévue de l'épreuve \pm 10 secondes. Dans le cas où une équipe ne fournira pas un CD selon les conditions ci-dessus, celle-ci peut perdre des points d'éthique sportive.
- 10.2 La langue utilisée sur la trame sonore est à la discrétion de l'équipe. Aucun blasphème (sacre) sur la trame sonore ne sera toléré (peu importe la langue). Chaque utilisation d'un langage vulgaire est sanctionnée par une pénalité de cinq points sur le pointage total de la routine.
- 10.3 Après la compétition, le RSEQ-QCA doit conserver l'ensemble des disques compacts à la minimum 1 semaine après la fin de l'épreuve en cas de protêt. Si un entraîneur désire reprendre son CD, il sera disponible au secrétariat de la compétition.

ARTICLE 11 ÉTHIQUE

| Critères d'évaluation | | |
|---|----|------------|
| Accueil | | /5 |
| Valider alignement | /1 | |
| Remettre fiche de présentation | /1 | |
| Remettre CD validé | /1 | |
| 1 seule chanson sur le CD | /1 | |
| Moment du chant inscrit | /1 | |
| Respect des installations et de l'équipement (propreté et durée allouée) | | /7 |
| Vestiaire | /2 | |
| Gymnase d'échauffement | /2 | |
| Air de compétition | /2 | |
| Autres lieux mis à la disposition de l'équipe | /1 | |
| Ponctualité (1 point/min. de retard) | | /9 |
| Accueil | /3 | |
| Inspection | /3 | |
| Échauffement | /3 | |
| Respect à autrui par les athlètes et entraîneurs (langage et comportement) | | /9 |
| Personnel, bénévoles | /3 | |
| Autres équipes | /3 | |
| Officiels | /3 | |
| Grand total | | /30 |

ARTICLE 12 POINTAGE/SAISON**12.1 Compétition 1 /Journée d'évaluation** (voir document approprié)

Lors de cette rencontre en décembre, les équipes seront évaluées sur différentes stations. À chaque station (stunt et pyramide, saut et gymnastique), il y aura un juge qui évaluera le niveau technique de chaque équipe. À la fin des trois stations, l'entraîneur rencontrera le juge en chef. Cette journée d'évaluation aidera les entraîneurs à bien classer leur équipe dans le niveau technique. L'épreuve sert également de familiarisation avec les critères d'évaluation de la saison et des règles de sécurité. Seule une note sur **30 points pour le respect de l'éthique sportive** est comptabilisée et portée au cumulatif du régional. Les équipes primaires participeront à la cette compétition.

12.2 Compétition 2 /Formative/Classement régional

Lors de la rencontre locale 2, les juges attribueront une note sur la chorégraphie. De plus, un maximum de **20 points** est attribué aux éléments techniques de l'inspection sécurité. Les pertes de points concernant l'inspection sécurité lors de cette rencontre, seront cumulées jusqu'au régional. Tout comme à la compétition 1, une note sur **30 points** pour le respect de l'éthique sportive est également comptabilisée et cumulée jusqu'au régional.

****Une équipe classée à « division 2 » pourra demander l'accès dans la « division 1 » en vue du championnat scolaire régional.**

**** NOUVEAU La perte de point dû aux illégalités ne seront pas prises en compte pour le classement du championnat scolaire régional.**

ARTICLE 13 BRIS D'ÉGALITÉ

En cas d'égalité entre deux ou plusieurs équipes d'une même catégorie, on utilisera les critères de bris suivants dans l'ordre :

- 1° L'équipe ayant le meilleur pointage dans la « chorégraphie générale » obtiendra le meilleur rang.
- 2° L'équipe ayant le meilleur pointage pour la section « acrobatie »...
- 3° L'équipe ayant le meilleur pointage pour la section « pyramide »...

ARTICLE 14 CHAMPIONNAT SCOLAIRE RÉGIONAL

14.1 La participation aux deux rencontres locales de la saison de cheerleading est obligatoire pour pouvoir participer au championnat régional du RSEQ-QCA.

14.2 Lors du championnat régional, les juges attribueront une note sur la chorégraphie. De plus, 80 points sont attribués pour l'inspection sécurité, dont 20 mis à l'enjeu dès la compétition 2 si l'équipe ne se conforme pas au règlement de sécurité après être passé à l'inspection. Une note sur 30 points est à nouveau donnée à l'équipe pour le respect de l'éthique sportive. Elle est additionnée aux autres points accumulés lors des 2 compétitions de la saison totalisant 90 points. L'équipe qui aura accumulé le plus de points remportera le titre du championnat régional de sa catégorie/niveau.

ARTICLE 15 CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL

15.1 Lors du championnat scolaire provincial, les catégories d'âge restent semblables à celles utilisées par le RSEQ-QCA.

15.2 Le championnat scolaire provincial 2011-2012 sera contingenté, c'est-à-dire que qu'il y aura un nombre maximum de places par catégorie. Le RSEQ provincial décidera du nombre de places par catégorie.

15.3 Lors du championnat scolaire régional du RSEQ-QCA, chaque équipe évoluant dans la division 1 aura priorité pour un accès direct au championnat scolaire provincial.

15.4 Lors du championnat scolaire provincial, il se peut que les feuilles de juges ainsi que le pointage accordé à l'éthique sportive soient différents que ce que le RSEQ-QCA utilise.

ARTICLE 16 AVIS DE SÉCURITÉ DE LA FCQ /RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le RSEQ-QCA utilisera tous les règlements de sécurité de la FCQ ainsi que leur règlement technique.

Tous les entraîneurs ont la responsabilité de prendre connaissance et d'appliquer ces règlements. Lors des compétitions du RSEQ-QCA, le personnel responsable de la compétition appliquera ces règles.

Voir document disponible sur le site Internet du RSEQ-QCA.

ARTICLE 17 CONTINUUM DES JUGES

Le document est disponible sur le site Internet du RSEQ-QCA (à venir)

ANNEXE 1 GLOSSAIRE

À cheval (« Pony Mount »)

Une acrobatie. Acrobatie composée d'une base en position debout, les genoux fléchis et le dos penché vers l'avant avec une voltige montée sur son dos. La voltige a les genoux pliés et accotés sur chaque côté de la base.

Acrobatie (« Stunt »)

Figure de montage (portée) réalisé par au moins 2 personnes, où l'une d'entre elle est soutenue au-dessus du niveau du sol par la(les) autre(s) personne(s).

Arc et flèche (« Bow and arrow »)

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci tient l'une de ses jambes surélevée parallèlement à son tronc, de façon à faire un grand écart debout, en tenant son pied avec la main inverse au dessus de sa tête. L'autre main étant levé de façon perpendiculaire au reste du corps, vers l'avant où le côté.

Assis épaule (« Shoulder sit »)

Une acrobatie. Une voltige assise sur les épaules d'une base (peut nécessiter l'aide d'autre base selon le niveau).

Attrapeur externe (« Spot »)

Attrapeurs externes à l'acrobatie : Athlètes entourant l'acrobatie ou la pyramide et qui est membre de l'équipe. Ils ont la responsabilité d'attraper la voltige si elle tombe de façon imprévue hors de la zone de réception de ses attrapeurs principaux.

Attrapeurs externes à l'équipe: Personne entourant l'acrobatie ou la pyramide qui ne sont pas membres de l'équipe. Ils ont la responsabilité d'attraper la voltige si elle tombe de façon imprévue hors de la zone de réception de ses attrapeurs principaux.

Attrapeurs principaux

Dans l'acrobatie, ce sont habituellement les bases principales (latéral ou arrière) qui ont la responsabilité d'attraper la voltige; dans l'équipe mais non dans l'acrobatie, ils sont aussi responsables de rattraper la voltige s'il en arrivait le besoin.

« Awesome »

Voir *Chandelle*

Balance

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci tient l'une de ses chevilles dans la main du même côté. La personne courbe alors le dos de façon à pousser sa jambe au moins à la hauteur de sa tête, l'autre jambe étant tendue.

Base

Composante d'une acrobatie. Personne en contact direct avec le sol qui soutient, lève ou projette une autre personne au dessus du niveau du sol lors d'une acrobatie. Elle peut être une base principale, secondaire ou arrière selon le cas.

« Basket toss »

Voir *Projection panier*

« Bear Hug »

Une acrobatie. Façon d'amortir une personne après un pop down droit. La voltige est attrapée par une ou deux bases. Ces dernières, doivent attraper la voltige en l'attrapant par le tronc, un bras pour le haut du tronc et l'autre pas le bas, la tête collée dans le dos de la voltige, et d'amortir l'atterrissage.

Bébé

Voir Démontage berceau

Boule

Voir *Table*

« Bow and arrow »

Voir *Arc et flèche*

« Chair »

Voir *Siège*

Chant

Enchaînement de mots courts et précis qui peut être répété dans le but d'encourager une équipe.

« Cheer »

Regroupement de mots criés dans le but d'encourager une équipe. Il peut inclure des mouvements divers avec l'aide de pompons, de pancartes, d'acrobaties et de pyramides. Les paroles d'une chanson chantée ne sont pas considérées comme un « cheer. »

Ciseau

Une acrobatie. Figure effectuée par une voltige qui est propulsée dans les airs. Elle fait alors deux kicks droits consécutifs avant de retomber en position cradle.

« Co-Ed » (Partner stunt)

Acrobatie performée par un garçon et une fille

Colonne à deux

Une acrobatie. Une voltige debout sur les épaules d'une base (peut comporter « shoulder stand » plus d'une base selon le niveau).

« Cradle »

Voir *Démontage berceau*

« Cradle Twist »

Façon de rattraper une voltige après l'exécution d'une acrobatie ou d'une pyramide. Semblable au « cradle », mais lorsque la voltige est propulsée dans les airs, elle fait une rotation sur un seul axe de son corps en position diagonale. La rotation peut varier de 90° (¼ de tour) à 720° (2 tours) selon le niveau.

Chandelle (« Cupie », « Awesome »)

Une acrobatie. Acrobatie en extension où la voltige a les deux pieds collés. Celle-ci peut se tenir debout sur une ou deux bases, dans une ou deux mains.

Crochet double bases (« Hitch »)

Une acrobatie. C'est une voltige tenue en doubles bases, où l'un de ses bases, en gardant le pied dans ses mains, surélève l'une de ses jambes à la hauteur d'extension, de façon à faire un crochet.

« Cupie »

Voir *Chandelle*

Debout épaule (« shoulder stand » Colonne à deux)

Acrobatie où la voltige est debout sur les épaules de la base unique. La base tient alors la voltige au dessus des mollets afin de la stabiliser. Il peut y avoir l'implication d'une base arrière ou non.

Danse

Ensemble de mouvements consécutifs exécutés au rythme d'une piste sonore.

Deux et demi

Une pyramide composée de base et semi base. C'est-à-dire, lorsque une ou plusieurs voltige en acrobatie supporte en entier le poids d'une autre voltige en position fixe. (ie : Chapeau, High A, etc)

Double Base (DB, « Elevator », « Low », Montée épaule, Half, Prep)

Une acrobatie. Deux bases principales tenant dans leur main un pied différent de la voltige. Les pieds de cette dernière sont à la hauteur des épaules. Il y a habituellement aussi une base arrière soutenant la voltige par les chevilles. Il peut aussi y avoir une base avant au besoin..

Double base extension (Full, High, Extension)

Une acrobatie. Un *Double Base* où les pieds de la voltige sont maintenus au dessus des têtes des bases, leurs bras étant complètement ou en partie dépliés.

Démontage

Lors d'une acrobatie, manière utilisée par les bases pour faire descendre la voltige jusqu'au sol.

Démontage berceau (« Cradle », bébé)

Façon de rattraper une voltige après l'exécution d'une acrobatie ou d'une pyramide. La voltige est en position de manière à former un V, les bases la rattrapant sous les cuisses et autour de son dos et sous les bras.

Démontage pop (partie du cradle)

Façon de lancer une voltige afin de démonter une acrobatie. La voltige est propulsée dans les airs en gardant sa position gainée, presque droite. Les bases la rattrapent alors en position debout ou en bébé. Les bases de côté l'amortissent en allant chercher sous le bras et au poignet alors que la base arrière va l'attraper par les hanches ou sous les fesses (pour la position debout). Pour ce qui est de l'attrapage en position bébé, La voltige est en position de manière à former un V, les bases la rattrapant sous les cuisses et autour de son dos et sous les bras.

Démontage « Pop up » (« Pop Down »,)

Façon de lancer une voltige afin de démonter une acrobatie. La voltige est propulsée dans les airs en gardant sa position gainée, presque droite. Les bases la rattrapent alors en position debout.

Démontage soutenu (Déposer)

Une acrobatie. La voltige donne ses mains à une base avant ou arrière, pendant que les bases de côtés déposent ses pieds sur le sol ou lui donnent un élan pour ensuite l'amortir en « Bear Hug ».

Démontage sweep («pop»)

Façon de lancer une voltige afin de démonter une acrobatie. Alors que la voltige est debout dans les mains de ses bases, ces dernières effectuent un mouvement de balancier avec leurs mains avant de lâcher les pieds de la voltige. Les bases doivent pousser les pieds de la voltige dans la même direction simultanément, avant de revenir rattraper la voltige en position V (bébé)..

« Elevator »

Voir *Double base*

Figure

Élément effectué par une voltige lors d'une acrobatie. (ie : liberté, Y, etc.)

Faux « Free Flight » («Flight»)

Type d'acrobatie qui ressemble visuellement à un «free flight» à l'exception que la voltige qui l'effectue reste en contact constant avec une base ayant les deux pieds au sol et qui NE BOUGE PAS LES PIEDS intentionnellement. La voltige est propulsée d'une équipe de bases à une autre en maintenant un contact avec une de ses bases originales avant d'atterrir. Celle-ci peut effectuer ou non une figure pendant la projection.

Flexibilité

Mouvement de souplesse (tel un grand écart) démontrant une grande amplitude.

« Flip »

Saut périlleux avant ou arrière. Peut être effectué directement au sol, pour monter ou descendre d'une acrobatie ainsi que pendant une transition d'acrobatie.

« Free Flight »

Une acrobatie. Type de projection (habituellement une projection panier) où la voltige est propulsée d'une équipe de bases à une autre. Elle devient alors libre de tout contact avec ses bases originales avant d'atterrir. Celle-ci peut effectuer ou non une figure pendant la projection.

« Frog » («leap frog», saute mouton)

Type d'acrobatie où la voltige qui l'effectue démarre derrière sa base arrière, en la tenant par les mains. Ses bases de côtés vont alors la propulser (en la maintenant par les pieds) dans les airs de façon à ce qu'elle passe par-dessus sa base arrière, en maintenant un contact constant main à main (les deux) avec cette dernière. La voltige doit grouper dans les airs pour passer entre la connexion bras-à-bras avec sa base arrière, avant de retomber dans les mains de ses bases originales. L'acrobatie peut avoir comme point de départ une autre acrobatie (tight stand).

Gymnastique

Éléments provenant de la discipline de la gymnastique. (ie : roue, roulade avant, roulade arrière, rondade, pont, équilibre, etc.)

« Heel stretch »

Voir Y

Hélicoptère

Une acrobatie. Une voltige est en position horizontale sur un groupe de base, soit sur le dos ou sur le ventre. Les bases propulsent la voltige dans les airs et la font tourner sur un axe vertical, sans support, à la manière des pales d'un hélicoptère, avant de retomber dans sa position de départ. La voltige peut alors effectuer une rotation allant de 180° à 360°.

« Hitch »

Voir *Crochet double bases*

Inversion

Dans une acrobatie, lorsque par projection, la tête de la voltige se retrouve sous sa taille (tête en bas).

L

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci maintient l'une de ses jambes surélevé et perpendiculaire à son corps, avec ou sans le support de la main du même côté, de façon à former un L.

Liberté (« Liberty »)

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci se tient debout sur une jambe pendant que l'autre jambe est surélevée et fléchis au niveau de la hanche (90°) et du genou (45°)

Liberty

Voir *Liberté*

« Lunge »

Une personne en position debout avec une jambe en extension vers l'arrière et l'autre jambe placée vers l'avant, le genoux fléchi au dessus de la cheville de manière à avoir un angle approximatif de 90° avec le sol.

Montée cuisse « Tight Stand »

Une acrobatie. Deux bases face à face, les jambes en position « lunge ». La voltige monte sur les cuisses des deux bases.

« Pony Mount »

Voir *À cheval*

« Pop Down »

Voir *Démontage pop*

« Pop Up »

Voir *Démontage pop*

Projection

Le lancement d'une voltige comme un « basket toss » ou un turbo. Un « pop cradle » n'est pas considéré comme une projection.

Projection panier (« Basket toss »)

Une acrobatie. Une base composée d'un minimum de trois bases lance une voltige dans les airs. Les bases principales ont les mains en position panier au début de l'exécution. La voltige peut effectuer dans les airs un saut ou une figure avant de retomber en position « cradle. »

Pyramide

Regroupement d'acrobatie, incluant montage et démontage, de façon à démontrer une figure. Pour être considéré comme tel, les voltiges doivent se toucher au moins 2 secondes (environ 4 temps).

« Reload »

Combinaison de mouvements d'acrobaties, effectué par une équipe d'acrobaties. Il s'agit de combiner un pop cradle (peu importe le style) d'un mouvement quelconque (par exemple, à partir de double base) et d'effectuer un remontage d'acrobatie (par exemple, un retour en double base) sans avoir déposer la voltige au sol avant d'effectuer la deuxième portion de la combinaison.

Saut Carpé («pike»)

Dans ce saut, les deux jambes montent droit devant soi pendant que l'on va aller toucher les talons avec les mains. Il n'y a donc pas d'autres positions de bras possible.

Saut Écart («toe touch»)

Lors du saut écart, il faut s'assurer que les genoux et les lacets des souliers sont pointés vers le ciel. Il ne faut pas oublier que la forme est plus importante que la hauteur. Il ne faut pas se pencher vers l'avant lors du saut écart, vous ne devriez pas vraiment toucher les orteils, mais l'arche du pied et les bras doivent rester en position T.

Saut double Crochet («double hock»)

Lors de ce saut, la position des jambes peu semblé étrange. Les deux jambes doivent être fléchies avec la jambe droite devant soi et l'autre derrière soi. C'est une position très étrange et il vaut mieux les positionner correctement au sol avant de faire le saut afin de mieux comprendre la dynamique de celui-ci. Prendre note que la semelle du soulier droit devrait normalement toucher la cuisse gauche. Garder aussi les pieds pointés.

Double neuf («double nine»)

Lors de ce saut, votre jambe gauche est droite devant vous, comme dans le saut carpé, mais le genou gauche est fléchi devant vous de façon à ce que le pied gauche touche la cuisse droite juste au dessus du genou. Cela forme un 9 avec les jambes. Les as devraient avoir la même position que les jambes.

Saut étoile

Le saut étoile est très similaire au saut écart, à l'exception des genoux qui doivent être orientés vers l'avant et non vers le ciel. Les bras devraient faire le mouvement V en même temps que le reste du saut.

Saut hurdler de côté («Herkie»)

La jambe droite devrait être allongée dans la même position que lors du saut écart, avec le genou et le dessus du soulier vers le ciel. L'autre jambe devrait être pliée de l'autre côté du corps. Les bras devraient être en position T.

Saut hurdler de face («front hurdler»)

Dans ce saut, la jambe la plus forte (en général la droite si vous êtes droitier) monte en position carpé droit devant vous, pendant que votre autre jambe se plie derrière vous. Il faut choisir la position "touché" ou "chandelle" pour les bras lors de ce saut.

«Scale»

Voir *Balance*

Scorpion

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci tient la pointe d'un de ses pieds dans la main du même côté et courbera le dos de façon à élever le pied au dessus de la tête et de pouvoir aller porter l'autre main sur la pointe du pied surélevé. La position ressemble à celle de l'insecte d'où provient son nom.

« Shoulder sit »

Voir *Assis épaule*

« Shoulder stand »

Voir debout épaules

Siège (« Chair »)

Une acrobatie. Une base principale soulève sur un seul bras une voltige en position assise. Il peut y avoir la participation de d'autres bases afin d'exécuter cette figure.

« Spot »

Voir *Attrapeur externe*

« Stunt »

Voir *Acrobatie*

« Sweep » («pop»)

Voir «Démontage sweep»

Table (Boule)

Une acrobatie. Une voltige en colonne à deux ou en double base, qui va se plier vers l'avant et prendre appui sur une base avant, de façon à garder son dos bien droit pour qu'une autre voltige puisse s'y appuyer.

Tic-Toc (« shift and change »)

Une acrobatie où la voltige est en position statique sur une jambe dans les mains de ses bases. Les bases font un squat (plient les genoux) avant de projeter la voltige dans les airs. Au même moment, la voltige effectue un transfert de poids sur l'autre jambe et atterrie dans une position statique sur sa jambe opposée dans les mains de ses bases.

« Tight Stand »

Voir *Montée cuisse*

Trois de haut

Une acrobatie. Trois personnes, l'une au dessus de l'autre, les pieds à la hauteur des épaules.

« Twist »

Une acrobatie. Un mouvement où la personne fait une ou plusieurs rotations vers la droite ou vers la gauche avant d'atterrir.

Voltige

Composante d'une acrobatie. C'est la personne qui est levée, soutenu ou projeté par la(les) base(s). C'est la personne la plus haute lors d'une acrobatie.

Vrille :

Une acrobatie. Voltige effectuant une ou des rotations sur plus d'un axe simultanément.

Y (« Heel stretch »)

Figure réalisée par une personne, au sol ou dans les airs, où celle-ci tient l'un de ses pieds dans la main du même côté, tout en gardant les deux jambes tendues et le dos droit, de façon à former un Y. La jambe peut être

ANNEXE 2 CATÉGORIES D'ÂGE SAISON 2011-2012

* Catégories provinciales 2011-2012

| Âge maximal né après le : | Catégorie | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 | Niveau 6 |
|---------------------------|---|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 30-sept-2001 | NOVICE (3 ^e -4 ^e) | Grande (>20) Petite (<21) | | | | | |
| 30-sept-1999 | MOUSTIQUE (5 ^e -6 ^e) | | Grande (>20) Petite (<21) | | | | |
| 30-sept-98 | ATOME (S1) | | Grande (>20) Petite (<21) | Grande (>20) Petite (<21) | | | |
| 30-sept-97 | BENJAMIN (S2) | | *Grande (>20) Petite (<21) | *Grande (>20) Petite (<21) | | | |
| 30-sept-96 | CADET (S3) mineur | | Grande (>20) Petite (<21) | Grande (>20) Petite (<21) | | | |
| 30-sept-95 | CADET (S4) | | Grande (>20) Petite (<21) | *Grande (>20) Petite (<21) | *Grande (>20) Petite (<21) | | |
| 30-juin-93 | JUVÉNILÉ (S5-6) | | | Grande (>20) Petite (<21) | *Grande (>20) Petite (<21) | *Grande (>20) Petite (<21) | |
| à préciser | COLLÉGIAL | | | | | Open (s'il y a lieu) | *Open |
| à préciser | UNIVERSITAIRE | | | | | | *Open |

N.B. : En cas d'insuffisance d'inscriptions dans une catégorie/niveau/taille, l'équipe doit choisir son surclassement selon taille, niveau ou catégorie offerte.

IMPORTANT : Les catégories ATOME ET CADET-MINEUR ne sont pas offertes au championnat provincial 2012.