



FFFA

Service émetteur :
COMMISSION CHEERLEADING

**RÈGLEMENT TECHNIQUE
NATIONAL
Saison 2015/2016**



RÈGLEMENT TECHNIQUE 2015/2016

Généralités	page 03
Cheerleading	page 07
Cheerdance	page 12
Cheerdance catégorie Junior	page 15
Cheerdance catégorie Senior	page 15
Lexique	page 16



GÉNÉRALITÉS

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les disciplines fédérales

Le **Cheerleading** est un enchaînement de mouvements effectués en musique.

Une routine, d'une durée de 3 minutes maximum, doit illustrer créativité, souplesse, équilibre, force, explosivité et dynamisme tant par les stunts que par la danse et le tumbling.

Le **Group Stunt** est un enchaînement de stunts effectués en musique.

Une routine, d'une durée de 55 à 60 secondes, doit illustrer créativité, souplesse, équilibre, force, explosivité et dynamisme tant par les stunts que par leurs transitions.

Le **Cheerdance** est un enchaînement de mouvements de bras et jambes combinés effectués en musique.

Une routine, d'une durée de 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes, doit illustrer créativité, souplesse, équilibre, force, explosivité et dynamisme tant par les sauts que par les éléments en appuis.

Le **Bow Challenge** est trois groupements d'éléments de base, qui doivent être maîtrisés dès le plus jeune âge pour pouvoir évoluer par la suite en toute sécurité et avec un niveau technique minimal.

Règlements Généraux et Règlements de Sécurité

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant les pratiques, évènements et fonctions officielles par un entraîneur (ou un directeur) qualifié.
2. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et capacité de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer et inscrire son équipe dans le niveau de performance approprié.
3. Toutes les équipes, entraîneurs et directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
4. Pendant les entraînements, activités de cheerleading ou pendant une performance, tous les athlètes et entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de narcotique, de substance améliorant la performance, de médication, ou toute autre substance qui entrave la capacité de superviser et exécuter une routine en toute sécurité, dans une pratique ou lors d'une performance.
5. Les athlètes doivent pratiquer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les éléments techniques tels que les stunts, pyramides, les projections et le tumbling ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions.



Championnat de France

Les catégories de compétitions de la saison 2015/2016 à finalité ZONE:

- U8 : Bow Challenge bleu, blanc et rouge
- U14 Cheerdance

Les catégories de compétitions de la saison 2015/2016 à finalité NATIONALE:

- U11 Cheerleading BASIC
- U14 Cheerleading BASIC
- U14 Cheerleading CONFIRME
- U14 Group Stunt CONFIRME
- SENIOR Cheerleading BASIC
- SENIOR Cheerleading CONFIRME
- SENIOR Cheerleading ELITE
- SENIOR Group Stunt CONFIRME
- SENIOR Group Stunt ELITE
- SENIOR Cheerdance

Les catégories de compétitions de la saison 2015/2016 à finalité INTERNATIONALE:

- SENIOR Cheerleading ELITE



	CATEGORIES	U8	U11	U14	SENIOR	Temps maxi	Finalité	Sélection	
	Année de naissance	2010, 2009 et 2008	2007, 2006 et 2005	2004, 2003 et 2002	2001 et avant				
	5 surclassements	INTERDIT	2005	2002					
BOW CHALLENGE	BLEU	2010 uniquement 3 cheerleaders minimum					Zone		
	BLANC	2010 et 2009 uniquement 3 cheerleaders minimum					Zone		
	ROUGE	2009 et 2008 uniquement 3 cheerleaders minimum					Zone		
CHEERLEADING	ELITE				12 à 24 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	3'20	Internationale	Zone & Nationale	
	CONFIRMÉ				6 à 30 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	6 à 30 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	3'20	Nationale	Zone & Nationale
	BASIC				FERMÉ A LA COMPÉTITION ET REPLACÉ PAR LES BOW	6 à 30 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	6 à 30 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	6 à 30 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Spotters extérieurs	3'20
GROUPE STUNT	ELITE				5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Spotters extérieurs	1'	Nationale	Zone & Nationale	
	CONFIRMÉ				5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Spotters extérieurs	5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Spotters extérieurs	1'	Nationale	Zone & Nationale
	CHEERDANCE	FERMÉ A LA COMPÉTITION ET REPLACÉ PAR LES BOW	FERMÉ A LA COMPÉTITION	4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	2'30	SENIOR Nationale U14 Zone	SENIOR Nationale U14 Zone	

Les Crossover sont comme des "jokers" pris dans une autre équipe du club. Ils ont la particularité suivante : s'ils peuvent monter en progression de 2 niveaux maximum, ils ne peuvent matcher que d'un niveau inférieur par rapport au niveau d'engagement initial de l'athlète.

Exemple : un pratiquant Elite ne peut être crossover pour du Basic, alors qu'un athlète Basic pourra venir renforcer un collectif Elite.



2. EXIGENCES

➤ LICENCES

Lors d'une compétition, toute personne ayant accès à l'aire de compétition (salle d'échauffement et plateau de compétition) doit être licencié à la Fédération Française de Football Américain. Voir *article 5* des statuts de la FFFA.

➤ TRANSFERTS

Voir *article 17 à 20* du RPAL des Statuts et Règlements de la FFFA.

➤ VESTIMENTAIRES

Entraîneurs

Lors d'une compétition, l'entraîneur d'une équipe doit se présenter dans une tenue sportive appropriée.

Juges

Lors d'une compétition, le juge doit se présenter dans une tenue respectant l'impartialité dont il doit faire preuve ainsi que l'uniforme requis : haut blanc recouvrant les épaules et bas noir.

Cheerleaders

Lors d'une compétition, un cheerleader doit se présenter dans une tenue décente et dans le respect des règles des différentes disciplines. Elle doit être en adéquation avec la discipline, permettre d'évoluer en toute sécurité et favoriser visibilité des mouvements.

Spotters extérieur

Lors d'une compétition, un spotter extérieur doit se présenter dans une tenue décente, sportive et différente de celle des cheerleaders qu'il accompagne. Elle doit être en adéquation avec la discipline, permettre d'évoluer en toute sécurité et favoriser visibilité des mouvements.

CHEERLEADING

1. PRÉSENTATION CHAMPIONNAT DE FRANCE

A. ENGAGEMENTS ET FINALITÉ

a) Engagements

Voir article 23 du RPC Cheer des Statuts et Règlements de la FFFA.

Un club ne pourra engager une équipe dans un niveau sans pouvoir justifier d'un entraîneur diplômé dans ce niveau minimum.

Les engagements sont ouverts au 1er Juillet 2015 et se clôtureront au 04 décembre 2015.

Les coachs ont pour responsabilité d'engager leurs équipes en prenant en compte le niveau de l'équipe et l'intégrité physique de chaque cheerleader.

La catégorie U11 ne peut s'engager qu'en CHEERLEADING U11.

La catégorie U14 ne peut s'engager qu'en BASIC et CONFIRMÉ.

La catégorie Senior peut s'engager en BASIC – CONFIRMÉ et ELITE

Une équipe de cheerleading doit compter sur le praticable :

- en catégories BASIC et CONFIRMÉ : 6 cheerleaders minimum et 30 maximum.
- en catégories ELITE : 12 cheerleaders minimum et 25 maximum.

b) Finalité

Les compétitions de zones sont obligatoires et qualificatives pour la finale.

Pour toutes les catégories à finalité Nationale et Internationale, la qualification en Championnat de France est conditionnée à 7 équipes par catégorie et par niveau et :

- aux 5 équipes Championnes de Zone
- puis aux 2 meilleures équipes qui ont obtenu la meilleure note en qualification au niveau national.
- La note minimale est de 12/100

B. MUSIQUE

Les clubs sont tenus de suivre le protocole donné dans les Dossiers d'Informations des Compétitions.

C. FEUILLES DE MATCH

a) Feuille de match championnat national

Les feuilles de match ne sont à éditer qu'une fois et à présenter sur la première journée du Championnat National.

Une équipe peut se présenter avec moins de cheerleaders que prévu mais ne pourra pas en rajouter une fois la feuille éditée. Les remplaçants doivent impérativement figurer dès la première journée sur la feuille de match.



Les Crossover et les Spotter Extérieurs seront inscrits et validés au moment du contrôle des juges avant le passage en compétition de l'équipe concernée. Ils peuvent être différents entre les championnats de zone et le championnat national.

TOUT AJOUT OU MODIFICATION EN COURS DE CHAMPIONNAT POURRA ENTRAINER LA DISQUALIFICATION DE L'EQUIPE.

Elles doivent présenter les licences :

- des cheerleaders compétiteurs
- des cheerleaders remplaçants (si existants)
- des cheerleaders Crossover
- des spotters extérieurs pour certaines catégories (licence cheerleading compétitive obligatoire)
- des entraîneurs (correspondants au niveau engagé)
 - des juges

b) Feuille de match championnat international

Elles doivent présenter les licences :

- des cheerleaders compétiteurs
- des cheerleaders remplaçants (si existants)
- des spotters extérieurs (licence cheerleading compétitive obligatoire)
- des entraîneurs (correspondants au niveau engagé)

Cette feuille de match doit être validée par FFFA

2. DÉROULEMENT

Le jugement de la routine démarre au premier repère sonore (bip, bruitage)

La musique est lancée lorsque toute l'équipe est immobile sur le praticable, tous les membres de l'équipe doivent être directement en contact avec le praticable au lancement avec au moins 1 pied au sol.

Toute aide matérielle type tremplin, trampoline, et autre, est interdite.

Chaque niveau inclut tous les éléments permis dans les niveaux inférieurs.

Dans le cas d'un malaise ou d'une blessure d'un cheerleader lors de la présentation de la routine en compétition, seuls le responsable de compétition et le responsable juge en concertation avec l'équipe de secours décideront :

- de faire repasser l'équipe entière
- ou de faire repasser l'équipe sans le blessé
- ou de ne pas faire repasser l'équipe.

Suite à cette décision, les équipes repasseront un deuxième passage, soit :

- en fin de catégorie
- 10 minutes après

Dans le cas où l'équipe avait déjà commencé sa routine, le jugement redémarrera au moment où l'incident s'est produit.



3. TENUE VESTIMENTAIRE ET ACCESSOIRES

L'uniforme cheerleading est obligatoire pour tous les compétiteurs.

Un short doit obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine.

Les tenues de toute l'équipe doivent être similaires.

Pour les cheerleaders féminines, un uniforme de cheerleading qui se compose de :

- une jupe avec short cachant le pli sous-fessier et la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine.

Ou

- un short devant cacher obligatoirement la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine.

Et

- un haut prêt du corps, au choix : à bretelles, manches courtes, longues, un mix...

Pour les cheerleaders masculins, un uniforme de Cheerleading qui se compose de :

- un bas, au choix sans poche: un bermuda, pantacourt ou pantalon coupe droite,

Et

- un haut, au choix : un tee-shirt manches longues ou courtes.

Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.

Les seules chaussures permises sont les baskets d'intérieur de type aérobic, fitness ou cheerleading.

Le vernis à ongles et tout habillage de l'ongle sont interdits.

Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » (avec élastique et incassables).

Les bijoux de toutes sortes (bijoux d'oreille, nez, langue, nombril, anneaux, bijoux en plastique, bracelets, colliers, pin's sur les uniformes, implants, etc.) sont interdits.

4. ÉLÉMENTS IMPOSÉS

La durée d'une routine est de 3 minutes et 20 secondes maximum :

- 20 secondes à 30 secondes de Scand + 20 secondes maximum pour poser le matériel et se mettre en place
- 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes de musique sans accessoires

Tout doit être sur la même bande son (blanc musical + musique cheerleading)

Il faut minimum :

- 1 passage Stunt minimum ;
- 1 Pyramide avec minimum 1 transition ;
- Des éléments de Tumbling réalisés de façon simultanée, en canon ou en cascade, par la majorité de l'équipe (51%) ou la plupart de l'équipe (75%) ou l'ensemble de l'équipe (100%) ;
- 1 enchaînement Saut + Tumbling identique réalisés de façon simultanée, en canon par la majorité de l'équipe (51%) ou la plupart de l'équipe (75%) ou l'ensemble de l'équipe (100%) ;
- 1 passage Scand réalisé par l'ensemble de l'équipe avec accessoires obligatoires.



A. STUNTS ET PYRAMIDES

Tous les contacts mains et pieds sont autorisés et considérés comme connexions.

a) Violations de sécurité

- Il est interdit de descendre d'un Stunt et d'une pyramide, avec un accessoire dans les mains
- Les drapeaux et banderoles montés sur bâton ne peuvent intégrer un Stunt ou une pyramide.
- Les réceptions du flyer, pieds ou mains au sol sont interdites à partir d'un Stunt extension
- Le pendule est obligatoirement attrapé par deux bases supplémentaires au Stunt d'origine.
- Lors d'une inversion, un Spotter intérieur est obligatoire pour assurer la sécurité de la tête et des épaules du flyer. Celui-ci doit faire partie intégrante de la routine.
- Dans une rotation sans contact entre le flyer et une base/ middle base, la combinaison des rotations transversales et longitudinales est interdite.
- Le flyer d'un hélicoptère ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer.
- Aucun individu ne peut passer sous une pyramide.
- Aucun Stunt, Pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer au dessus, en dessous ou à travers un Basket Toss.

B. RELEASE MOVE

Tous les Release Move doivent revenir dans leurs bases d'origine.

Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.

Les flyers les Release Move ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres.

C. INVERSIONS

Les bases et les middle bases ne peuvent pas supporter le poids d'un flyer, lorsque les bases elles-mêmes sont en position d'inversion.

D. BASKET TOSS

Les Baskets Toss doivent être lancés et réceptionnés par les mêmes bases.

Le flyer d'un Basket Toss ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer.

Le seul déplacement maximum possible pour les bases d'un basket toss est un 180°

Aucun Basket Toss ne peut être lancé pardessus, sous ou à travers d'autres Stunt, pyramides, individus ou accessoires.

E. TUMBLING

Tout élément avec envol doit être terminé au sol, pour monter en Stunt.

L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.

Le tumbling en-dessous, à travers ou au-dessus d'un Stunt ou d'une Pyramide est interdit.

Le saut de l'ange est interdit.

Le Tumbling assisté n'est pas considéré comme un élément technique.

F. SAUTS

Une personne peut sauter (rebond) par-dessus un autre individu.

G. SCAND

Exécution d'au moins 4 répétitions de groupes de mots

Exemple : D- i - j - o - n jaune blanc noir

Le français est préconisé mais pas obligatoire

Des accessoires sont obligatoires uniquement lors du passage Scand et déposés hors du praticable à la fin du scand.

Liste des accessoires utilisables :

Pompons – Mégaphone – Drapeaux (au sol uniquement) et Pancartes

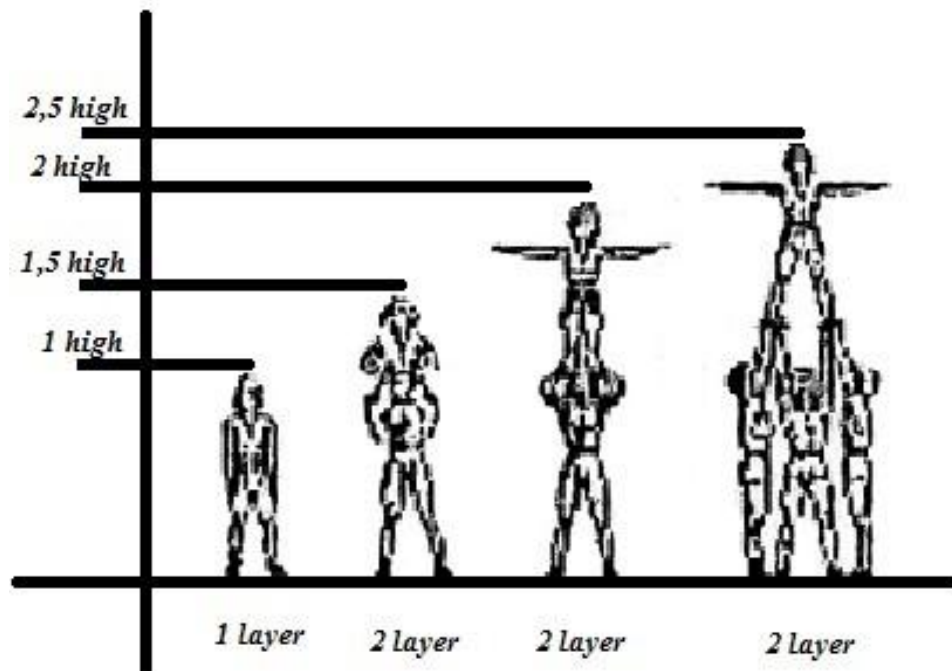
Les éléments techniques agrémentent le Scand.

Le Scand doit être dit sur un SILENCE, ce dernier doit être intégré à la bande son.

Les 20 à 30 secondes de scand doivent être intégrées au début de la routine.

Les 20 secondes supplémentaires sont autorisées pour poser le matériel et se mettre en place. Elles peuvent être enchainées mais la différence doit pouvoir être perçue.

Le Scand doit être exécuté par l'ensemble de l'équipe.

LES HAUTEURS DE STUNT**GROUP STUNT**

Les règles de la catégorie Groupe Stunt sont identiques à celles de la catégorie en équipe.

Les imposés sont :

- 1 Stunt minimum ;
- 2 Basket Toss obligatoires.



CHEERDANCE

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Voir article 23 du RPC Cheer des Statuts et Règlements de la FFFA.

Un club ne pourra engager une équipe dans un niveau sans pouvoir justifier d'un entraîneur diplômé dans ce niveau minimum.

Les engagements sont ouverts au 1^{er} Juillet 2015 et se clôtureront au 04 décembre 2015.

Les coaches ont pour responsabilité d'engager leurs équipes en prenant en compte le niveau de l'équipe et l'intégrité physique de chaque cheerleader.

2. DÉROULEMENT ET EXIGENCES

- a. Le jugement de la routine démarre au premier repère sonore (bip, bruitage) ou au premier mouvement chorégraphié. La durée de la routine est de 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes. La musique est lancée lorsque toute l'équipe est immobile sur le praticable, tous les membres de l'équipe doivent être directement en contact avec le praticable au lancement.
- b. Les pompons doivent être utilisés simultanément, par tous les cheerdancers, pendant toute la routine. Les caractéristiques importantes d'une chorégraphie incluent la synchronisation et les effets visuels, ainsi que les bons placements des pompons et les techniques de danse. Les motions doivent être nets, propres et précis. Votre équipe doit être synchronisée et avoir l'air d'être qu'une personne. La chorégraphie qui est visuellement efficace est primordiale, elle doit comporter différentes hauteurs, un travail homogène, des changements de formation, etc... Les pompons ne sont pas obligatoires pour les garçons.
- c. Tous les éléments techniques doivent être exécutés en même temps, en contre temps ou en canon, par l'ensemble de l'équipe.
- d. Les portés de danse* sont autorisés.

3. CHOREGRAPHIE, MUSIQUE et TENUES

- a. Une chorégraphie, les tenues, le maquillage et/ou la musique provocante, vulgaire ou offensive ne sont pas appropriés. Ils doivent être appropriés aux catégories d'âge.
- b. Le port d'un short ou d'une culotte de cheerleading, sous la jupe de l'uniforme est obligatoire. Ils doivent obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine. Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- c. Les bijoux de toutes sortes (bijoux d'oreille, nez, langue, nombril, anneaux, bijoux en plastique, bracelets, colliers, pin's sur les uniformes, etc.) sont interdits.
- d. Les tenues d'homme doivent inclure un haut qui est fermé, mais il peut être à manche courte.
- e. Les chaussures permises sont les chaussures d'intérieur de type jazz, des patins de danse, de gymnastique rythmique.
- f. Aucun cheer ou scand n'est permis.



4. ÉLÉMENTS

a) Les imposés

Les éléments techniques imposés doivent être identiques et exécutés par l'ensemble de l'équipe.

Selon la catégorie les imposés inclus :

- Des séries de pirouettes simple ou double.

Clarification : au moins 1 avec une jambe tenue à 90°

- Des grands écarts

Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons

- Des sauts de danse
- Des sauts de cheerleading
- Des séries de battements

Clarification : les battements doivent être d'une hauteur minimum de 90° ou 110°

- 1 passage de minimum 24 ou 32 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et des variations de niveau*

b) Tumbling & Costal – élément non imposé mais autorisé sous quelques conditions

- Les rotations transversales en appuyant avec les mains et en tenant des pompons sont interdites. (Exception: les rouleaux avant et arrière sont autorisés).
- Les rotations transversales sans appui ne sont pas autorisées (Exception: les saltos frontaux et les costales sont autorisés)
- Il est interdit pour deux danseurs d'exécuter du tumbling en simultanée par-dessus ou sous un autre danseur.
- Tomber sur les genoux, sur les cuisses, sur le dos, sur l'épaule, sur les fesses, en avant ou sur la tête sur la surface de performance est autorisé si le danseur pose une main(s) ou un pied(s) sur le sol avant la réception.

c) Atterrissage dans une position de push-up sur la surface de la performance d'un mouvement libre n'est pas autorisé.

d) Portés de danse en groupe ou en duo - élément non imposé mais autorisé sous quelques conditions

Les portés en danse sont autorisés lorsqu'un ou deux individus sont soulevés du sol par un ou plusieurs individus puis reposés.

En revanche ils ne sont pas imposés sauf avec les limitations suivantes :

- Un danseur qui soulève n'a pas à maintenir le contact avec la surface de la performance dans la mesure où la hauteur ne dépasse pas le niveau des épaules.
- Un seul danseur qui base, peut relâcher un seul danseur que si :
 - I. Le flyer ne passe pas par une position inversée après le mouvement de relâche.
 - II. Le flyer est soit pris soit soutenu vers le sol par un ou plusieurs danseurs de soutien (base)
 - III. Le flyer n'arrive pas en position de prône.
 - IV. Il est interdit pour un danseur qui porte de tenir des pompons pendant le mouvement de relâche ou de rattrapage (aide au retour au sol)
- Les rotations transversales sont permises si le danseur qui porte, maintient le contact jusqu'à ce que le danseur porté revienne au sol ou en position verticale.



- Une inversion verticale est autorisée si:
 - I. La(les) base(s) maintien(nen)t le contact jusqu'à ce que le flyer revienne au sol ou en position verticale
 - II. Lorsque les épaules d'un flyer dépassent le niveau des épaules de(s) base(s) il ya au moins un danseur supplémentaire pour spotter(il ne porte pas le poids du flyer).

e) **Descentes non assistées vers le sol**

- Un flyer peut faire sauter, bondir, marcher ou pousser un danseur(s) qui base que si :
 - I. Le point le plus haut du mouvement de relâche ne fait pas élever le flyer (ses hanches) plus haut que le niveau des épaules.
 - II. Après un mouvement de relâche, un flyer ne peut passer vers une position de prône ou en inversion.
 - III. Le flyer ne démarre pas en position de 'dead-man' ou en inversion.

5. ÉLÉMENTS INTERDITS

- les stunts,
- les pyramides,
- les éléments tumbling avec envol,
- les scands,
- toutes les expressions verbales,
- les accessoires autres que les pompons.



CHEERDANCE JUNIOR

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum :

- 3 fouettés 360° – **Clarification : au moins 1 série avec une jambe tenue à 90°**
- 1 grand écart – **Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons**
- 2 sauts de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 4 battements – **Clarification : les séries de battements doivent être d'une hauteur minimum de 90°**
- 1 passage de minimum 24 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et les variations de niveau*

CHEERDANCE SENIOR

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum :

- 3 fouettés 720° – **Clarification : au moins 1 série avec une jambe à 90°**
- 1 grand écart – **Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons**
- 2 sauts de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 4 battements – **Clarification : les séries de battements doivent être d'une hauteur minimum de 110°**
- 1 passage de minimum 32 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et les variations de niveau*



LEXIQUE

Awesome ou Hands : 1 flyer et 1 base. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base.

Back : base placée à l'arrière du stunt. Sa première responsabilité est de veiller à la sécurité du flyer et en priorité à la tête et aux épaules.

Basket toss : Group Stunt qui a pour action de lancer un flyer dans les airs et de le réceptionner en cradle. Il est composé de 3 bases minimum et 4 bases maximum au sol, dont 1 back. Le flyer peut faire des figures, contrairement aux bases qui restent fixes sauf sur une figure style kick full et elles ne se déplacent qu'en cas de besoin.

Base : personne qui porte ou lance un flyer dans un stunt et qui est en charge de l'équilibre et du centre de gravité du flyer. Elle peut être principale, secondaire, back et/ou front.

Base stationnaire : base qui ne bouge pas.

Changement de base : Il y a changement de base lorsque le flyer passe d'un groupe de bases à un autre sans garder au moins un contact avec une base initiale.

Exemple : les tic toc ou switch up ne sont pas des changements de base.

Connexion : Contact physique entre deux personnes ou plus. Ce contact aide à la stabilité d'une voltige. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion

Cupie : 1 flyer et 1 base. Le flyer avec les 2 pieds dans 1 des mains de la base.

Double cupie : 2 flyers et 1 base. 1 flyer sur 2 pieds dans chaque main de la base.

Fold over : figure impliquant une rotation transversale. Se référer aux formations CA.

Front : base placée à l'avant du stunt. Son rôle est d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.

Group stunt :

- porté impliquant au minimum une base, un flyer et un back.
- nom d'une catégorie de compétition.

Hélicoptère : mouvement du flyer lors d'un mouvement libre, qui correspond à une rotation sur le plan frontal. Le flyer effectue une rotation parallèle au sol. Il est composé de trois bases dont un back obligatoire à la réception.

High: mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, hg correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.

Hop off : dans un stunt, la base ralentit la descente d'un flyer en l'attrapant par les hanches ou la taille.

Inversion : La position où la tête du flyer est plus basse que les hanches.

Inversion vers le bas : Acrobatie (stunt ou pyramide) dans laquelle le centre de gravité d'une voltige inversée descend vers la surface de la performance.



Layer : mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, layer correspond au nombre de personnes « empilées ».

Leap Frog : Transition de stunt où un flyer passe d'un groupe de bases à un autre, ou qui retourne à son groupe de bases d'origine, en passant à travers les bras de la personne qui le soutient. Le flyer demeure en position verticale et garde un contact continu avec cette personne tout au long de la transition. Synonyme : saute mouton.

Log-roll : transition où le flyer exécute une rotation longitudinale. Il démarre et revient en position cradle.

Log : Sans rotation

Middle Base : dans une pyramide, flyer qui accompagne d'un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition vers un autre stunt ou pour l'accompagner dans un mouvement aérien.

Release move : le flyer fait un mouvement sans être en contact avec un coéquipier.

Partner stunt : porté impliquant une base et un flyer.

Partner stunt assisté : porté impliquant une base, un back et un flyer

Pendule : Mouvement utilisé dans un stunt. Mouvement où le flyer tombe en dehors de son axe vertical et est attrapé par des bases additionnelles. Le flyer tombe, habituellement, dans une position couchée.

Phase descendante : elle intervient autant dans les transitions que dans les descentes.

Pop : Mouvement de relâche. Il s'agit d'une poussée qui est exécutée par les bases afin que le flyer arrive en position pour être attrapé.

Porté de danse : action où le porteur doit soulever et reposer au sol un voltigeur. Le porteur doit rester en contact permanent avec le sol et le voltigeur. Les rotations du voltigeur sont autorisées, si le voltigeur ne dépasse pas les épaules du porteur.

Prone : réception plat ventre du flyer dans les bras des bases.

Pyramide : deux portés minimum qui se touchent directement par les flyers.

Release Move : Élément de transition où les pieds du flyer n'est plus en contact avec toutes les bases.

Reload : Mouvement où le flyer revient en position de départ en ramenant ses deux pieds dans les mains des bases.

Exemple : position cradle enchaînée d'une recharge en position accroupie.

Rotation libre : le flyer fait une rotation sans être en contact avec un coéquipier.

Rotation longitudinale : rotation dans le sens de la longueur (vers la droite/vers la gauche).

Rotation transversale : rotation dans le sens en avant/en arrière.

Salti : pluriel de salto (tumbling)



Saut danse : tous les sauts non répertoriés dans le code image cheerleading,
Exemple : saut de chat, grand jeté, sissone...

Saut cheer : tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.

Scand: parlé / phrasé acclamé par le groupe afin d'encourager une équipe. Les chants cheer peuvent accompagner des acrobaties : saut, stunt... et être renforcés par la présentation de pancarte et/ou de mouvement en relation avec les mots exprimés.

Spotter : personne qui est présente sur un stunt en tant qu'observateur sans aider. Il n'intervient qu'en cas de chute et de danger.

Thigh stunt : ensemble des portés niveau cuisses.

Tic toc : changement de pied du flyer sur les mêmes bases.

Transition : action permettant de passer d'un stunt à un autre ou d'une pyramide à une autre, sans arrêt ni retour au sol du flyer.

Variation de niveau : Exemple : couché au sol puis assis puis debout puis à genoux.