

# **CHEERLEADING**

# CHEERLEADING

## Article 1 Identification des catégories d'âge

\*1.1

CATÉGORIES	Âge pour la saison 2022-2023
Ouvert	1 <sup>er</sup> juillet 2003 au 30 septembre 2009
Juvenile	1 <sup>er</sup> juillet 2004 au 30 septembre 2006
Cadette	1 <sup>er</sup> octobre 2006 au 30 septembre 2008
Benjamine	1 <sup>er</sup> octobre 2008 au 30 septembre 2010

### 1.2 Niveau pour chaque catégorie

Benjamin : Niveau 1 petite et grande, niveau 2 petite et grande de la FCQ

Cadette : Niveau 2 petite et grande, niveau 3 petite et grande de la FCQ

Juvenile : Niveau 3 petite et grande, 4 petite et grande de la FCQ

Ouverte : Niveau 2 petite et grande et 3 de la FCQ

## Article 2 Surclassement

2.1 À l'exception de la catégorie « ouverte », pouvant être composée d'élèves athlètes de catégorie benjamine à juvenile, seul le simple surclassement est accepté.

## Article 3 Composition d'une équipe

### 3.1 Délégation

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

Athlètes	Petite : Minimum 5 maximum 22 Grande : Minimum 23 maximum 30
Entraîneur / accompagnateur	Maximum 8 (Minimum 1 par 12 athlètes)
Réservistes	Maximum 4

3.2 Une équipe devra avoir au minimum un entraîneur certifié niveau 1 FCQ ou en voie d'obtention.

#### **Article 4**      **Ordre de passage**

- 4.1 L'ordre de passage sera déterminé par un tirage au sort effectué par le responsable du RSEQ AT. L'ordre sera divulgué dans la semaine précédant l'événement.

#### **Article 5**      **Duré de la routine**

- 5.1 La durée de la chorégraphie ne peut pas dépasser 2 minutes 30 secondes sinon une pénalité sera émise. Le Cheer Chant est obligatoire.

#### **Article 6**      **Déroulement des routines**

- 6.1 Avant la présentation, chaque équipe aura la possibilité de pratiquer sa chorégraphie une fois sur la surface de compétition sans spectateur, juge et autre compétiteur. L'équipe peut effectuer l'ensemble de sa chorégraphie ou utiliser son temps alloué à sa guise.

Une période de 6 minutes sera accordée par équipe pour l'échauffement.

Après ce moment, aucun membre de l'équipe ne doit pratiquer « cheer »/danse/acrobatie/pyramide ».

- 6.2 Chaque équipe fera sa chorégraphie une fois devant public.
- 6.3 Les entraîneurs sont responsables de fournir leurs « spotters ».
- 6.4 La routine peut être arrêtée pour les raisons suivantes :
- Si une routine est considérée comme trop dangereuse, les juges ont le devoir et l'obligation d'arrêter celle-ci.
  - Si la routine est arrêtée pour cause de difficulté technique, l'équipe aura la possibilité de reprendre la routine depuis le début.
  - Si une blessure survient lors de la chorégraphie, celle-ci sera arrêtée au moment de la blessure. La chorégraphie pourra être reprise du début. L'autorisation d'un responsable de premiers soins sera nécessaire si la personne blessée désire continuer.

#### **Article 7**      **Trame sonore**

- 7.1 Avec l'inscription, la trame sonore bien identifiée de chaque équipe (nom de l'école, catégorie et niveau de l'équipe) doit être envoyée dans les formats MP3 ou MP4.

À titre préventif, il est recommandé que chaque équipe apporte à la compétition un CD ou une clé USB.

- 7.2 Le langage vulgaire et blasphèmes ne seront pas tolérés, et ce, peu importe la langue.

#### **Article 8**      **Composition de la chorégraphie**

- 8.1 Pour le montage de la chorégraphie, les équipes doivent se référer à la page des grilles de pointage sur le site de la FCQ. <http://www.cheerleadingquebec.com/grille.html>
- 8.2 La grille de pointage se trouve aussi sur le site de la FCQ.

## **Article 9 Uniforme**

- 9.1 Les athlètes de même sexe doivent porter un uniforme de même modèle.
- 9.2 Lorsqu'un athlète est debout avec ses bras à l'horizontal (en T), l'uniforme doit couvrir son abdomen.
- 9.3 Des souliers à semelle molle doivent être portés lors de toutes activités en cheerleading. Les souliers de ballet, bottes et/ou souliers avec semelles épaisses (plate-forme) ne sont pas permis.
- 9.4 Un short très court ne sera pas toléré (il ne faut pas voir le début de la fesse).
- 9.5 Les camisoles doivent avoir des bretelles larges, les bretelles « spaghetti » sont interdites.

## **Article 10 Matériel autorisé**

- 10.1 Des pancartes, des banderoles, des pompons et des cubes indiquant le nom, le logo ou les couleurs de l'école sont permis.
- 10.2 Un drapeau peut être utilisé dans une acrobatie ou une pyramide dans la mesure où il n'y a pas de support rigide.
- 10.3 Un drapeau sur pôle peut être utilisé au sol uniquement.
- 10.4 Il n'y a aucune restriction concernant la dimension des accessoires utilisés.
- 10.5 L'usage d'accessoires doit être sécuritaire, l'utilisation de matériaux souples est recommandée. (ex. : les pancartes doivent avoir les coins ronds)
- 10.6 Les matériaux utilisés doivent être déposés sur le sol lorsque leur utilisation est terminée.
- 10.7 Il est interdit de monter ou de descendre avec un accessoire dans les mains.
- 10.8 L'utilisation d'équipements pouvant améliorer la performance des athlètes est interdite. (Ex. : mini-trampoline) **Exception** : Les planchers à ressorts.
- 10.9 Les mascottes sont permises sur la surface de la compétition, mais ne peuvent participer dans les acrobaties ou les pyramides.

## **Article 11 Comportement**

- 11.1 Tout manque de respect flagrant envers un co-équipier, un entraîneur ou toute autre personne sera sanctionné.
- 11.2 Vous devez toujours penser pour l'équipe : penser esprit d'équipe et non individualisme, en manifestant en tout temps de l'enthousiasme et de la dignité.
- 11.3 Il est interdit à tout membre de s'approcher de la table des juges sans autorisation d'un responsable.

## **Article 12     Inspection de sécurité**

- 12.1 Les bijoux de toutes sortes et accessoires pour cheveux incluant mais ne se limitant pas aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers, les bobby pins et les épinglettes sur les uniformes sont interdits.  
  
Les bijoux doivent être retirés et ne peuvent être recouverts. Un fil de pêche n'est pas autorisé sur le sol de performance.
- 12.2 Le port du bracelet « Médic-Alert » est permis, mais ce dernier doit être recouvert d'un ruban adhésif médical (sauf la plaque).
- 12.3 Les cheveux longs doivent être complètement attachés en tout temps. Seules les barrettes de gymnastique ainsi que les rubans et les élastiques sont permis.
- 12.4 Les ongles doivent être coupés et sans vernis. Ils ne doivent pas être apparents lorsque l'on regarde la paume de la main. Les faux ongles sont interdits.
- 12.5 Le port de support orthopédique souple est autorisé, mais aucun athlète ayant un plâtre ou un support protecteur rigide ne peut participer.
- 12.6 La gomme à mâcher est interdite sur la surface de compétition.

## **Article 13     Surface**

- \*13.1 **La surface doit être d'une grandeur minimum de 42' X 42' et sera couverte d'un sol de gymnastique. La hauteur du local doit avoir un minimum de 20 pieds (6 mètres). Il doit y avoir un couloir libre de 5 pieds (1.5 mètres) de chaque côté de la surface de performance.**
- 13.2 Les lignes de sol doivent être installées sans séparation.

## **Article 14    Récompenses**

14.1 Les récompenses seront attribuées lors du championnat régional scolaire. Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront remises aux trois premières équipes ayant obtenu les trois meilleurs résultats au classement général toutes catégories confondues.

14.2 En cas d'égalité, les critères suivants seront appliqués :

- L'équipe avec la meilleure note de performance sera la gagnante;
- L'équipe avec le moins de déductions sera la gagnante;
- L'équipe avec le moins de pénalités (infractions) sera la gagnante;
- L'équipe avec le total de points en difficulté le plus élevé sera la gagnante;
- Les juges prennent la décision, la majorité l'emporte (la décision des officiels est finale).

## **Article 15    Éligibilité au championnat régional**

15.1 Pour être éligible au championnat régional et provincial, une équipe devra, au préalable, avoir participé à une rencontre au calendrier du RSEQ AT durant la saison concernée.

## **Article 16    Règlements officiels employés**

16.1 Les règlements en vigueur sont ceux du Sport étudiant, soient la réglementation spécifique et la réglementation administrative du RSEQ AT.

16.2 Les règlements techniques de la Fédération de cheerleading du Québec sont appliqués pour chacun des niveaux. Lors de l'amicale et du championnat régionale, chaque équipe fera sa chorégraphie une seule fois devant public.

16.3 En cas de divergence, la réglementation spécifique du RSEQ AT a prévalence.