



Liste des habiletés au niveau 2020/2021

Mise à jour le 21 mai 2020

NOTE: Ces listes sont non-exhaustives.

NIVEAU 1 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 1 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION JUSQU'À ½ TOUR DU SOL JUSQU'AU SOL CONNECTÉE À LA TAILLE • REBOND ½ TOUR JUSQU'À VENTRE • ½ TOUR ENROULÉ (WRAP AROUND) • TRANSITION ¼ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • POP DOWN • CRADLE DROIT 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNT À 1 JAMBE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES • STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES (avec connexion)

NIVEAU 1 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGES SOUTENUS DE NIVEAU 1 À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES 	<ul style="list-style-type: none"> • HABILITÉS DE STUNT SOUTENUES • STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES SOUTENU • STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION SOUTENU • STUNTS À 1 JAMBE AU NIVEAU DE LA TAILLE CONNECTÉS (paperdolls)



NIVEAU 2 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 2 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT NON-INVERSÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE JUSQU'À/À PARTIR 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULE OU À 2 JAMBES EN EXTENSION • VARIATIONS DE LEAP FROG 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION ¼ TOUR JUSQU'À/À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULE OU 2 JAMBES EN EXTENSION • LOG ROLL • TRANSITION ½ TOUR (excluant les habiletés ½ tour du niveau 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • CRADLE DU NIVEAU DE LA TAILLE (exclu pour Initiation et Mini) • POP DOWN OU CRADLE DROIT À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU 2 JAMBES EN EXTENSION • CRADLE ¼ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES • STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION

NIVEAU 2 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 2 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ - ½ TOUR JUSQU'À/À PARTIR D'UNE JAMBE EN EXTENSION • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ½ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • POP DOWN OU CRADLE DROIT SOUTENU À PARTIR DE STUNT EN EXTENSION • PROJECTION SOUTENUE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE • CRADLE AVEC ¼ TOUR SOUTENU 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNTS DE NIVEAU 2 SOUTENUS • STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION SOUTENU • STUNTS À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES CONNECTÉS (paperdolls)

NIVEAU 2 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
<p style="text-align: center;">LIGNE DROITE</p> <p>NOTE: Les projections ne sont pas permises pour les divisions Initiation et Mini</p>	-

NIVEAU 3 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 3 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DE LA TAILLE OU DES ÉPAULES • ROULADE SUSPENDUE • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE SOUS LES ÉPAULES • INVERSION JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE OU PLUS BAS JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • TRANSITION MAINTENANT CONTACT JUSQU'À/À PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION $\frac{3}{4}$ - 1 TOUR (excluant log roll du niveau 2) • TRANSITION $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • CRADLE DROIT OU $\frac{1}{4}$ TOUR À PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION • DÉMONTAGE AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION • WALK-IN STYLE COED JUSQU'À STUNT EN EXTENSION • UNE SEULE BASE AVEC PLUSIEURS VOLTIGES

NIVEAU 3 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 3 • PASSER PAR UNE INVERSION AVEC UN BRACER ET UNE CONNEXION AU SOL (doit commencer et finir au niveau des épaules ou plus bas) 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 3 SOUTENU (1 bracer) (Ex : à partir de sous le niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou plus bas, etc.) • MOUV. DE RELÂCHE PAS PERMIS EN STUNT DE NIVEAU 3 SOUTENU (2 bracers) (Ex : kick kick jusqu'à prep, relâche jusqu'à extension, etc.) • MOUV. DE RELÂCHE AVEC JUSQU'À 1 TOUR SOUTENU (2 bracers) (Ex : 1 tour complet à partir du niveau des épaules jusqu'à extension ou tic-toc d'extension aux épaules, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • LOG ROLL SOUTENU (jusqu'à 1 tour) • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC $\frac{3}{4}$ - 1 TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGES DE NIVEAU 3 SOUTENUS 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNTS DE NIVEAU 3 SOUTENUS • AUTRES HABILITÉS APPROPRIÉES (Ex: stunt à 1 jambe en extension sans connexion main-bras, etc.) • STUNTS À 2 JAMBES EN EXTENSION CONNECTÉS

NIVEAU 3 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
1 TRUC ou BOULE-X	JUSQU'À 1 TOUR COMPLET



NIVEAU 4 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 4 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES • MOUV. DE RELÂCHE D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE • STUNT INVERSÉ EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • HELICOPTÈRE RELÂCHÉE • MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES • MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • 2 TRUCS • MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À/À PARTIR DU NIVEAU EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION 1 ½ TOUR • TRANSITION ¾ - 1 ½ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ • DÉMONTAGE AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE • DÉMONTAGE AVEC 2 HABILITÉS À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES 	

NIVEAU 4 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION / STUNT INVERSÉ DE NIVEAU 4 SOUTENU • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DU NIVEAU EN EXTENSION SOUTENUE • INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENUE (2 bracers) 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 4 SOUTENU (1 bracer) (Ex : relâché à partir/jusqu'à extension, etc.) • MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU À PARTIR D'EXTENSION JUSQU'À EXTENSION (1 bracer) • MOUV. DE RELÂCHE AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR SOUTENU JUSQU'À/À PARTIR D'EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU (non-inversé) QUI CHANGE DE BASES (Ex : mouv. de relâche soutenu d'une groupe à un autre, leap-frog au deuxième niveau, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGES DE NIVEAU 4 SOUTENUS 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉ À STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION

NIVEAU 4 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
2 TRUCS	TRUC TOUR; TOUR TRUC; DOUBLE TOUR



NIVEAU 5 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 5 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • HÉLICOPTÈRE RELÂCHÉE AVEC TWIST • MOUV. DE RELÂCHE D'UN STUNT EN EXTENSION À STUNT EN EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'À/À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION 1 $\frac{3}{4}$ - 2 $\frac{1}{4}$ TOURS 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGE AVEC 1 $\frac{1}{2}$ - 2 $\frac{1}{4}$ TOURS À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE • DÉMONTAGE AVEC 3 TRUCS 	

NIVEAU 5 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIONS DE NIVEAU 5 SOUTENUES • INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENU (1 bracer) 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 5 SOUTENU • MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES (Ex : salto soutenu relâché d'un groupe à l'autre, leap-frog au deuxième niveau avec salto, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ROTATION DE NIVEAU 5 	<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGES DE NIVEAU 5 SOUTENUS 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNTS À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉS (paperdolls)

NIVEAU 5 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
3 TRUCS	TRUC TRUC TOUR; TRUC TOUR TRUC; TOUR TRUC TRUC; TRUC 1 $\frac{1}{2}$ TOUR; 1 $\frac{1}{2}$ TOUR TRUC



NIVEAU 6 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 6 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC JUSQU'À ½ TOUR • REWIND AVEC 0 TOUR 			<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGE AVEC 4+ TRUCS • DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ AVEC JUSQU'À ½ TOUR 	

NIVEAU 6 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIONS DE NIVEAU 6 SOUTENUES • INVERSION RELÂCHÉE AVEC 1 ¼ SALTO ET ½ TOUR SOUTENUE • INVERSION RELÂCHÉE AVEC ¾ SALTO ET JUSQU'À 1 TOUR SOUTENUE 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION (avec ou sans tour) QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES (Ex: salto soutenu relâché d'un groupe à l'autre avec rotation, leap-frog au deuxième niveau avec salto et rotation, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGES DE NIVEAU 6 SOUTENUS 	

NIVEAU 6 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
4+ TRUCS	TRUC DOUBLE TOUR; DOUBLE TOUR TRUC; TOUR TRUC TOUR; TRUC TOUR TRUC TOUR; TRUC TRUC DOUBLE TOUR

NIVEAU 7 – HABILITÉS DE BUILDING

NIVEAU 7 - STUNTS				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Autres stunts
<ul style="list-style-type: none"> • ENTRÉE TUMBLING À REWIND • MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC ROTATION • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'AU-DESSUS DES ÉPAULES JUSQU'AU SOL 	<ul style="list-style-type: none"> • LANCÉE TOSS STYLE COED JUSQU'À NOUVELLE(S) BASE(S) • MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DES ÉPAULES • TRANSITIONS AVEC SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES • SIDE-SOMI OU SALTO LIBRE AVANT À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION SALTO LIBRE AVEC ROTATION 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO AVANT LIBRE JUSQU'AU NIVEAU DU SOL • SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À CRADLE • SALTO LIBRE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS 	<ul style="list-style-type: none"> • SAUT-DE-MAIN AVEC 1 – 2 ¼ TOURS JUSQU'À STUNT • FLIC ARRIÈRE AVEC 1 – 2 ¼ TOUR JUSQU'À STUNT

NIVEAU 7 - PYRAMIDES				
Style inversion	Style mouv. de relâche/ Transition	Rotation	Style démontage	Structures
<ul style="list-style-type: none"> • MONTÉE AVEC SALTO SOUTENU JUSQU'À 2 ½ • MONTÉE AVEC SALTO LIBRE JUSQU'À 2 ½ • INVERSION EN 2 ½ • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE 2 ½ • INVERSIONS VERS LE BAS CONNECTÉES • INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE AVEC 1 ¼ SALTO ET 1 TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE SANS ROTATION PLUS HAUT QUE 2 ½ (Ex : tic-toc) • MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION PLUS HAUT QUE 2 ½ • MONTÉE LIBRE (sans salto) JUSQU'À 2 ½ (avec ou sans rotation) 	<ul style="list-style-type: none"> • MONTÉE OU TRANSITION AVEC ROTATION JUSQU'À/À PARTIR DE 2 ½ (soutenue ou non) 	<ul style="list-style-type: none"> • CRADLE OU POP OFF À PARTIR DE 2 ½ (avec ou sans rotation) • ¾ SALTO AVANT À PARTIR DE 2 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • PYRAMDE 2 ½ DE HAUTEUR

NIVEAU 7 - PROJECTIONS	
Projections sans rotation	Projections avec rotation
JUSQU'À 1 ¼ SALTO	JUSQU'À 1 ¼ SALTO ET DOUBLE TOUR; 3 - 3 ½ TOURS (sans salto)



CHEER CANADA

HABILETÉS DE TUMBLING APPROPRIÉES AU NIVEAU

Les passes qui incluent les habiletés suivantes :

(Pour tous les niveaux, les habiletés énumérées incluent les variations et les combinaisons d'habiletés lorsque permises dans le niveau.)

HABILETÉS DE TUMBLING À L'ARRÊT	HABILETÉS DE TUMBLING AVEC ÉLAN
NIVEAU 1 - TUMBLING	
ROULADE; ÉQUILIBRE; ROUE; RENVERSEMENT	ROULADE; ROUE; RONDADE; RENVERSEMENT
NIVEAU 2 - TUMBLING	
FLIC ARRIÈRE	FLIC(S), SAUT-DE-MAIN
NIVEAU 3 - TUMBLING	
SÉRIES DE FLICS ARRIÈRES; COMBO SAUT - FLIC(S) ARRIÈRE(S)	ROUE SANS MAIN; SALTO AVANT GROUPÉ; SALTO ARRIÈRE GROUPÉ (précédé de rondade ou rondade flic(s) arrière(s))
NIVEAU 4 - TUMBLING	
ONODI; SALTO À L'ARRÊT; SALTO PRÉCÉDÉ D'UN FLIC ARRIÈRE	ONODI; SALTO DE CÔTÉ; SAUT-DE-MAIN SANS MAIN; TUMBLING SUIVI DE SALTO AVANT GROUPÉ; TUMBLING APRÈS UN SALTO; TEMPO ; SALTO ARRIÈRE TENDU
NIVEAU 5 - TUMBLING	
SAUT – SALTO; COMBO SALTO - SALTO	JUSQU'À VRILLE COMPLÈTE
NIVEAU 6 - TUMBLING	
SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; PASSE JUSQU'À DOUBLE VRILLE	VRILLE; DOUBLE VRILLE
NIVEAU 7 - TUMBLING	
SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; DOUBLE VRILLE	VRILLE; DOUBLE VRILLE; VRILLE-DOUBLE VRILLE
SAUTS – TOUS LES NIVEAUX	
SAUTS DE BASE	SAUTS AVANCÉS
SPREAD EAGLE; ÉTOILE; GROUPÉ	PIKE; TOE TOUCH; HURDLER; HERKIE; DOUBLE NINE
NOTE: Les sauts de base seront considérés comme avancés pour les divisions Tiny et Mini Novice (Récréatif).	