

LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

DÉBUTANT- STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> LES INVERSIONS AU NIVEAU DU SOL SONT PERMIS MAIS NE SONT PAS CONSIDÉRÉS COMME UN STUNT 	<ul style="list-style-type: none"> STYLE SWITCH UP SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES STYLE TIC TOC STYLE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES TRANSITION MAINTENANT UNE CONNECTION AVEC AU MOINS 1 BASE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 REBOND JUSQU'À VENTRE 	<ul style="list-style-type: none"> STEP DOWN POP DOWN 	<ul style="list-style-type: none"> THIGH STAND STUNT AU NIVEAU DU SOL STUNT AU NIVEAU DES GENOUX STUNT SUR DOS DE CHAT STUNT SUR DOS DE TORTUE STUNTS AU NIVEAU DE LA TAILLE AVEC UN «BRACER» SUR LA SURFACE DE PERFORMANCE.

NOVICE - STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> INVERSIONS À PARTIR DU SOL SONT PERMIS MAIS NE SONT PAS CONSIDÉRÉS COMME UN STUNT 	<ul style="list-style-type: none"> STYLE SWITCH UP SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES STYLE TIC TOC STYLE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES TRANSITION MAINTENANT UNE CONNECTION AVEC AU MOINS 1 BASE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 DE TOUR JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS. TRANSITION JUSQU'À 1/2 TWISTING TRANSITION TOUR DU SOL (CONNECTION À LA TAILLE) 1/2 TOUR ENROULÉ (WRAP AROUND) TRANSITION JUSQU'À ¼ DE TOUR JUSQU'À UN STUNT À UNE JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES AVEC UNE CONNECTION. 	<ul style="list-style-type: none"> CRADLE DROIT POP DOWN DEPUIS UN STUNT À DEUX JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES 	<ul style="list-style-type: none"> SHOW & GO AU NIVEAU DES ÉPAULES STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS <ul style="list-style-type: none"> EX. STRADDLE SIT OR V-SIT EN EXTENSION OU PLUS BAS, FLAT BACK EN EXTENSION OU PLUS BAS SHOULDER SIT OU STAND T-LIFT STUNT À 1 JAMBE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES AVEC CONNECTION PREP LEVEL 1 LEG STUNT WITH CONNECTION STUNT AU NIVEAU DES ÉPAULES À VENTRE

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.



LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

				<ul style="list-style-type: none"> • CHAISE • COMBINAISON DE 2+ HABILITÉS APPROPRIÉES AU NIVEAU EXÉCUTÉES SIMULTANÉMENT.
--	--	--	--	--

INTERMÉDIAIRE- STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION À PARTIR DU SOL JUSQU'AU NIVEAU DE LA TAILLE • INVERSION À PARTIR DU SOL JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES • INVERSION À PARTIR DU SOL JUSQU'EN EXTENSION • INVERSION INCLUANT UN 1/2 TOUR JUSQU'À UN STUNT EN EXTENSION OU AU NIVEAU DES ÉPAULES À 1 JAMBE 	<ul style="list-style-type: none"> • STYLE SWITCH UP JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES • STYLE TIC TOC JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION ½ TOUR JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • TRANSITION ¼ TOUR JUSQU'À OU À PARTIR D'UN STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES • TRANSITION ¼ DE TOUR JUSQU'À OU À PARTIR D'UN STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION • TRANSITION 1/2 DE TOUR JUSQU'À UN STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION • WALK IN JUSQU'À EXTENSION • LOG ROLL 	<ul style="list-style-type: none"> • POP DOWN DROIT À PARTIR D'EXTENSION • CRADLE DROIT DEPUIS EXTENSION • CRADLE DROIT DEPUIS UN STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES • CRADLE 1/4 TOUR • PROJECTION EN LIGNE DROITE 	<ul style="list-style-type: none"> • STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES • EXTENSION • VARIATIONS DE LEAP FROG • 1/2 TOUR JUSQU'À POSITION SUR LE VENTRE • WALK IN JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES (½ TWIST) • STYLE TIC TOC ½ TOUR JUSQU'À STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES • EXTENSION À POSITION SUR LE VENTRE • COMBINAISON DE 2+ HABILITÉS APPROPRIÉES AU NIVEAU EXÉCUTÉES SIMULTANÉMENT

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

MÉDIAN - STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> ● STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DE LA TAILLE ● STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DES ÉPAULES ● INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'UN STUNT AU NIVEAU DE LA TAILLE ● INVERSION JUSQU'À UN STUNT EN EXTENSION À 1 JAMBE ● INVERSION 1/2 TOUR JUSQU'À UN STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION ● INVERSION AVEC 1 TOUR JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES 	<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. <ul style="list-style-type: none"> ● EX. SWITCH UP, STRADDLE UP, BALL UP, TIC TOC, ETC. ● STYLE TIC TOC D'UN STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES JUSQU'À STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> ● TRANSITION 1 TOUR JUSQU'À NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS ● TRANSITION 1/4 DE TOUR JUSQU'À UN STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION ● TRANSITION 1/2 DE TOUR JUSQU'À UN STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> ● CRADLE DROIT DEPUIS UN STUNT EN EXTENSION À 1 JAMBE ● DÉMONTAGE 1/2 À 1 1/4 TOUR D'UN STUNT À 2 JAMBES ● DÉMONTAGE 1/4 DE TOUR DEPUIS UN STUNT EN EXTENSION À 1 JAMBE ● DÉMONTAGE AVEC 1 HABILITÉ D'UN STUNT À 2 JAMBES (SANS ROTATION) ● PROJECTION 1 HABILITÉ (ARCH, BOULE-X, TOE-TOUCH OU JUSQU'À 1 ¼ DE TOUR) 	<ul style="list-style-type: none"> ● TRANSITION 1 TOUR JUSQU'À POSITION SUR LE VENTRE ● STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION ● ROULADE SUSPENDUE AVANT ET ARRIÈRE ● ROULADE AVANT SPÉCIALE (SANS ROTATION) ● ROULADE AVANT SPÉCIALE INCLUANT UNE ROTATION ● STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION À UNE SEULE BASE ● STUNT DE STYLE COED LANCÉE AUX MAINS (TOSS HANDS) ● STUNT DE STYLE COED WALK IN JUSQU'À EXTENSION ● TRANSITION STYLE TIC TOC AVEC 1 TOUR JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES ● COMBINAISON DE 2+ HABILITÉS APPROPRIÉES AU NIVEAU EXÉCUTÉES SIMULTANÉMENT

SECONDAIRE AVANCÉ - STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> ● INVERSION AVEC RELÂCHEMENT SANS ROTATION ● MOUVEMENT DE RELÂCHE D'UNE POSITION EN INVERSION JUSQU'À POSITION SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES POUVANT IMPLIQUER JUSQU'À ½ TOUR 	<ul style="list-style-type: none"> ● MOUV. DE RELÂCHE DE STYLE SWITCH UP JUSQU'À UN STUNT EN EXTENSION À 1 JAMBE ● MOUV. DE RELÂCHE DE STYLE HÉLICOPTÈRE ● MOUV. DE RELÂCHE DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS HAUT JUSQU'À N'IMPORTE QUEL NIVEAU 	<ul style="list-style-type: none"> ● TRANSITION 3/4 OU PLUS DE TOUR JUSQU'À UN STUNT EN EXTENSION ● TRANSITION 1 1/4 OU PLUS DE TOUR JUSQU'À STUNT AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS 	<ul style="list-style-type: none"> ● DÉMONTAGE KICK ET 1 TOUR ● DÉMONTAGE 1/2 - 1 1/4 TOUR DEPUIS UN STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION ● DÉMONTAGE DEPUIS UN STUNT INVERSÉ JUSQU'À ½ TOUR ● DÉMONTAGE 2 HABILITÉS 	<ul style="list-style-type: none"> ● LANCÉE TOSS JUSQU'À STUNT EN EXTENSION ● LANCÉE TOSS JUSQU'À STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION ● MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À 1 1/4 TOUR DEPUIS LE NIVEAU DES ÉPAULES JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.



CHEER CANADA

LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILETÉS 2020-2021

<ul style="list-style-type: none"> • INVERSION IMPLIQUANT ¾ DE TOUR OU PLUS JUSQU'À STUNT EN EXTENSION OU STUNT EN EXTENSION À UNE JAMBE • TRANSITION 1 1/4 OU PLUS D'UNE POSITION INVERSÉE JUSQU'À STUNT AU NIVEAU DES ÉPAULES • INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES • STUNT PANCAKE 	<p>SANS ROTATION EX. STRADLE UP, BALL UP, TIC TOC, ETC.</p> <ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE DE STYLE TIC TOC À 1 JAMBE (LOW TO HIGH, HIGH TO LOW, HIGH TO HIGH) • MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À 1/4 TOUR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE À N'IMPORTE QUEL NIVEAU • 		<ul style="list-style-type: none"> • DÉMONTAGE 1 TOUR ET UNE HABILITÉ • DÉMONTAGE 1 HABILITÉ ET UN TOUR • DÉMONTAGE 3 HABILITÉS • DÉMONTAGE 2 HABILITÉS ET UN TOUR • DÉMONTAGE 1 HABILITÉ, 1 TOUR ET 1 HABILITÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • MOUV. DE RELÂCHE DEPUIS LE NIVEAU DES ÉPAULES JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES INCLUANT 1 TOUR. EX. : STRADDLE UP, BALL UP, TIC TOC, ETC. • MOUV. DE RELÂCHE DEPUIS STUNT EN EXTENSION JUSQU'À STUNT EN EXTENSION INCLUANT JUSQU'À ¼ TOUR • COMBINAISON DE 2 OU PLUS HABILITÉS DE NIVEAU APPROPRIÉ PERFORMÉES SIMULTANÉMENT
--	---	--	--	--

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

Dernière mise à jour et approbation: 2020-11-30

LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

PREMIER - STUNT				
STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO LIBRE AVEC JUSQU'À 1 ¼ TOUR À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À CRADLE OU STUNT À TOUS LES NIVEAUX • STUNT OU TRANSITION DE SALTO ASSISTÉ AVEC JUSQU'À 1 ¼ TOUR • 1 À 2 1/4 TOUR D'UNE INVERSION JUSQU'À EXTENSION • 1 1/2 À 2 1/4 TOUR D'UNE INVERSION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES • INVERSION VERS LE BAS DEPUIS EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE DEPUIS UNE POSITION INVERSÉE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • ROTATION 1/4 - 2 1/4 TOUR INCLUANT UN MOUV. DE RELÂCHE STYLE SWITCH UP JUSQU'À EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE DE STYLE HÉLICOPTÈRE AVEC ROTATION • MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION DE/JUSQU'À STUNT EN EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE DEPUIS EXTENSION • MOUV. DE RELÂCHE DE STUNT EN EXTENSION À STUNT EN EXTENSION <ul style="list-style-type: none"> • EX: TIC TOC EXTENSION, BALL EXTENSION, ETC • MOUV. DE RELÂCHE AVEC 1/2 À 2 ¼ TOUR DEPUIS EXTENSION À EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSITION 1 À 2 ¼ TOUR JUSQU'À EXTENSION • TRANSITION 1 ½ À 2 ¼ TOURS JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • TRANSITION AVEC ROTATION D'EXTENSION À EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO LIBRE AVANT JUSQU'AU NIVEAU DU SOL • JUSQU'À 1 1/4 SALTO LIBRE DEPUIS STUNT AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À CRADLE • SALTO LIBRE AVEC JUSQU'À 1/2 TOUR DEPUIS LE NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À CRADLE • CRADLE AVEC 1 1/2 À 2 1/4 TOUR • DÉMONTAGE KICK DOUBLE TOUR • PROJECTION GROUPE À GROUPE • PROJECTION JUSQU'À 1 1/4 TOUR ET JUSQU'À 2 HABILITÉS ADDITIONNELLES • PROJECTION TOSS 1 1/2 À 3 1/2 TOUR • PROJECTION AVEC UN SALTO 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC AVANT OU ARRIÈRE REWIND AVEC 1/4 À 2 1/4 TOUR JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS • STUNT NON-ASSISTÉ DE STYLE COED LANCÉE TOSS JUSQU'À STUNT EN EXTENSION À 1 MAIN • STUNT NON-ASSISTÉ DE STYLE COED LANCÉE TOSS JUSQU'À STUNT EN EXTENSION • COMBINAISON DE 2 OU PLUS HABILITÉS DE NIVEAU APPROPRIÉ PERFORMÉES SIMULTANÉMENT

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.



LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

DÉBUTANT - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • ROULADE AVANT • ÉQUILIBRE • ÉQUILIBRE ROULADE AVANT • ROUE • ROUE À 1 MAIN • ROULADE ARRIÈRE • ROULADE ARRIÈRE JAMBES TENDUES • ROULADES JAMBES À L'ÉCART • PONT KICK OVER • MONTÉE EN PONT • DESCENTE EN PONT 	<ul style="list-style-type: none"> • ROUE • ROUE À 1 MAIN • RONDADE

NOVICE - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • ROULADE AVANT • ROULADE AVANT JAMBES À L'ÉCART • ÉQUILIBRE • ÉQUILIBRE ROULADE AVANT • ROUE • ROUE À 1 MAIN • ROULADE ARRIÈRE • ROULADE ARRIÈRE JAMBES TENDUES • MONTÉE EN PONT • DESCENTE EN PONT • PONT KICK OVER • RENVERSEMENT AVANT • RENVERSEMENT ARRIÈRE 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADE • RENVERSEMENT AVANT ET RONDADE • ROUE RENVERSEMENT ARRIÈRE • ROUE ½ TOUR RENVERSEMENT AVANT • HABILITÉS CONNECTÉES À ROUE OU RENVERSEMENT ARRIÈRE

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

Dernière mise à jour et approbation: 2020-11-30



LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILETÉS 2020-2021

INTERMÉDIAIRE - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC • FLIC OUVERTURE (MENICHELLI) • ROULADE ARRIÈRE JAMBES TENDUES FLIC • RENVERSEMENT ARRIÈRE FLIC 	<ul style="list-style-type: none"> • ROUE (SÉRIE DE) FLIC • RONDADE (SÉRIE DE) FLIC • ROUE FLIC OUVERTURE (MENICHELLI) • RENVERSEMENT AVANT À RONDADE (SÉRIE DE) FLIC • SAUT-DE-MAINS • FLIC AVANT • RENVERSEMENT AVANT FLIC AVANT • FLIC AVANT RONDADE (SÉRIE DE) FLIC

MÉDIAN - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • SÉRIE DE FLICS • SAUT FLIC (SÉRIE) • (SÉRIE DE) FLIC SAUT FLIC (SÉRIE) • COMBO FLIC OUVERTURE ET FLIC 	<ul style="list-style-type: none"> • ROUE SANS MAIN • SALTO AVANT • RONDADE SALTO ARRIÈRE GROUPÉ • RONDADE – SÉRIE DE FLICS - SALTO ARRIÈRE GROUPÉ • RENVERSEMENT AVANT JUSQU'À RONDADE – SÉRIE DE FLICS - SALTO ARRIÈRE GROUPÉ

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

Dernière mise à jour et approbation: 2020-11-30



LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

AVANCÉ - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO ARRIÈRE GROUPE À L'ARRÊT OU VRILLE • SÉRIE DE FLICS - SALTO ARRIÈRE GROUPE OU TENDU OU VRILLE • SAUT SÉRIE DE FLIC JUSQU'À TEMPO, SALTO ARRIÈRE GROUPE OU TENDU OU VRILLE • SAUT À SALTO ARRIÈRE GROUPE OU TENDU OU VRILLE • ONODI 	<ul style="list-style-type: none"> • ARABIAN • ROUE SALTO GROUPE OU VRILLE • VRILLE AVANT • SAUT DE MAIN JUSQU'À VRILLE • RONDADE SALTO TENDU OU VRILLE • RONDADE – SÉRIE DE FLICS – TEMPO – SALTO TENDU OU VRILLE • RENVERSEMENT AVANT JUSQU'À SALTO TENDU OU VRILLE • SALTO AVANT OUVERTURE JUSQU'À SALTO TENDU OU VRILLE • COMBINAISON SALTO SALTO • SAUT DE MAIN SANS MAINS
<p>NOTE: Les plongeurs et les 3/4 saltos avant jusqu'à position assise ou sur les genoux sont interdits à ce niveau.</p> <p>NOTE: Tous les saltos tendus peuvent être tendus, stepout ou X-out.</p>	

PREMIER - TUMBLING	
TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
<ul style="list-style-type: none"> • VRILLE À L'ARRÊT • SAUT - SALTO ARRIÈRE GROUPE/VRILLE • SÉRIE DE FLICS JUSQU'À VRILLE • SÉRIE DE FLICS - TEMPO - JUSQU'À SÉRIE DE FLIC JUSQU'À VRILLE 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADE VRILLE • SAUT DE MAIN JUSQU'À VRILLE • SALTO AVANT OUVERTURE JUSQU'À VRILLE • RENVERSEMENT AVANT JUSQU'À VRILLE • COMBINAISON SALTO SALTO

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

Dernière mise à jour et approbation: 2020-11-30



LISTE SCOLAIRE DES EXEMPLES D'HABILITÉS 2020-2021

SAUTS – TOUS LES NIVEAUX	
SAUTS DE BASE	SAUTS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none">• SPREAD EAGLE• ÉTOILE• GROUPÉ	<ul style="list-style-type: none">• PIKE• TOE TOUCH• HURDLER (DROIT/GAUCHE ; DEVANT/DERRIÈRE)• HERKIE• DOUBLE NINE

Ce document inclut des exemples d'habiletés appropriées au niveau. Les entraîneurs sont tout de même responsables de s'assurer que toutes les habiletés exécutées dans leur routine sont conformes aux règlements de sécurité. Veuillez consulter à nouveau puisque ce document peut être mis à jour tout au long de la saison.

Dernière mise à jour et approbation: 2020-11-30