

CATÉGORIE DANSE AU CANADA
(PERFORMANCE CHEERLEADING)

RÈGLES ET RÈGLEMENTS DE L'ICU
2020-2021



Ces règles sont tirées de l'International Cheer Union '2021 WSPC Divisions, règles et règlements' et le '2021 UWCC Règles et règlements de l'équipe *performance cheer* livres de règles et sont publiés par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

RÈGLES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

1. Toutes les équipes doivent être supervisées par un entraîneur qualifié, et ce, pendant toutes leurs fonctions officielles.
2. Les entraîneurs doivent s'assurer de la maîtrise des habiletés avant la progression vers les habiletés supérieures. Les entraîneurs doivent considérer l'athlète et le niveau de habileté de l'équipe en ce qui concerne le placement approprié de la performance.
3. Tous les participants acceptent de se comporter avec un bon esprit sportif tout au long de l'événement. L'entraîneur de chaque équipe est responsable de veiller à ce que les membres de l'équipe, les entraîneurs, les parents et toute autre personne affiliée à l'équipe se conduisent de manière adéquate.
4. Tous les programmes devraient avoir et réviser leur plan d'action d'urgence en cas de blessure.
5. Les entraîneurs doivent reconnaître le niveau de capacité propre à son équipe et limiter les activités de l'équipe en fonction de ce dernier.
6. Aucune habileté technique ne doit être effectuée lorsqu'un entraîneur n'est pas présent ou n'offre pas de supervision directe.
7. Toutes les séances d'entraînement doivent avoir lieu dans un endroit approprié pour les activités de danse (*performance cheer*), et loin du bruit et des distractions.
8. Une période d'échauffement et d'étirements devrait précéder et conclure toutes les séances d'entraînement, les rassemblements d'encouragement, les parties sportives, les compétitions, les performances et toute autre activité physique.
9. La surface de performance doit être prise en considération avant de performer toute habileté technique de danse (*performance cheer*). La zone de performance doit être raisonnablement exempte d'obstacles. Les athlètes ne doivent pas effectuer d'habiletés techniques sur : 1. Béton, asphalte ou toute autre surface dure ou non couverte 2. Surfaces mouillées 3. Surfaces inégales 4. Surfaces avec obstructions.
10. L'entraîneur de l'équipe ou tout autre représentant désigné compétent devrait être présent à toutes les pratiques, les autres fonctions et les parties sportives.

LIGNES DIRECTRICES DE ROUTINE DE LA COMPÉTITION

1. Des substitutions peuvent être faites en cas de blessure ou d'autres circonstances graves. Les athlètes remplaçants doivent également respecter les restrictions d'âge dans toutes les divisions dans lesquelles ils participent.
2. Les entrées formelles qui impliquent de la danse (*performance cheer*), des habiletés techniques ou des traditions/chants ne sont pas autorisées. Les athlètes doivent entrer dans la zone de performance dans un temps raisonnable.

3. Toute mise en scène, décor, effets spéciaux ou tout élément pouvant endommager ou modifier le plancher ou l'environnement de performance est interdit (exemples: l'eau, la poudre, les paillettes, le feu, l'huile coulissante, etc.).
4. Les équipes peuvent performer hors du plancher de performance. Toutefois, toutes les chorégraphies de routine pour toute l'équipe doivent commencer et se terminer sur la surface de la performance. Il est interdit de sauter sur ou hors d'une surface de performance surélevée.
5. Le délai est le suivant: les équipes auront un maximum de (2) deux minutes pour démontrer leur style et leur expertise. Si une équipe dépasse la limite de temps par plus de trois (3) secondes, l'équipe se fera imposer une pénalité.
6. Le chronométrage commencera par le premier mouvement chorégraphié ou la première note de musique, selon le premier qui a lieu. Le chronométrage se terminera par le dernier mouvement chorégraphié ou la dernière note de musique, selon le dernier qui a lieu.
7. Recommandation Cheer Canada: Soyez au courant des lignes directrices en lien avec la musique établies par tous les événements auxquels vous assistez.

CHORÉGRAPHIE ET COSTUMING

1. Les chorégraphies doivent être appropriées et divertissantes pour tous les membres du public. Le matériel, la chorégraphie et/ou la musique vulgaires ou suggestifs ne sont pas autorisés et sont définis comme tout mouvement ou chorégraphie impliquant quelque chose d'inapproprié ou d'indécents, apparaissant offensant ou sexuel dans son contenu, et/ou présentant une obscénité par ses gestes ou son implication profane. La musique contenant des mots inappropriés à l'écoute familiale n'est pas permise. Cela inclut, sans s'y limiter, les jurons, les connotations de comportement inapproprié, etc. Une chorégraphie, un costume, un maquillage et/ou une musique inappropriée peuvent affecter l'impression globale et/ou le pointage de la routine des juges.
2. Les chaussures, aux deux pieds, sont recommandées, mais ne sont pas nécessaires sur la surface de performance. Veuillez noter que si les athlètes choisissent de ne pas porter de chaussures pendant leur performance, tout ce qui a des roues n'est pas autorisé (exemples: patins à roulettes, patins à roulettes, etc.). Il est interdit de porter des chaussettes et/ou des collants à pieds.
3. Les équipes ne peuvent PAS utiliser les thèmes de Disney et elles ne peuvent pas avoir des costumes qui ressemblent à un personnage de Disney.
4. Lorsque les athlètes sont au garde-à-vous, tous les costumes/uniformes doivent couvrir complètement la zone du ventre (section centrale du corps). Le ventre inclut toute la section de la ligne de soutien-gorge vers

le bas, en avant du corps seulement. Les revêtements corporels de couleur peau sont acceptables. Ceci ne s'applique pas à la division/âge universitaire pour la saison 2020/2021.

5. Lors d'une compétition avec chandail, il doit être fixé. Les chandails sans manches sont autorisés.
6. Le port de bijoux dans le cadre du costume est autorisé.

LES ACCESSOIRES

1. Les accessoires ne sont pas autorisés. Un accessoire est défini comme tout élément utilisé pendant la performance de la routine qui n'est pas continuellement attaché à l'uniforme ou au costume de l'athlète. Les articles du costume ou de l'uniforme de l'athlète (exemples: vestes, bandeaux, lunettes de soleil, chapeaux, etc.) peuvent être retirés pendant la représentation. Toutefois, ces éléments doivent être retirés complètement, et non inclus dans la performance, sinon il s'agit d'un élément qui est considéré comme un accessoire et cela constitue une violation des règles contenues dans le présent document. *Exception: Les pompons utilisés lors d'une routine de style POM ne sont pas considérés comme étant des accessoires, puisqu'il s'agit d'un élément nécessaire à la performance de l'équipe.*
2. L'utilisation de pompons mains libres est permise. Les pompons mains libres sont définis comme des pompons avec une sangle sur la paume de la main, ce qui permet au pompon d'être facilement transférable pour placer une main – exempte du pompon – sur la surface de performance pour réaliser des habiletés, des trucs, etc. Un élastique à cheveux, une bande de caoutchouc, ou attacher les cordes ou morceaux des pompons ensemble ne répond pas à la définition d'un « pompon mains libres ».

CATÉGORIES CHEER CANADA

1. Cheer Canada n'offrira que les catégories de POM, de JAZZ et de HIP-HOP pendant les deux premières années, et revisitera la disponibilité de nouvelles catégories après consultation avec les OSP et les producteurs d'événements à propos de leur croissance et de leurs recommandations.
2. POM - Les pompons doivent être utilisés tout au long de la routine. Les caractéristiques importantes d'une routine POM incluent la synchronisation, les effets visuels, le placement approprié des pompons et la technique des habiletés de danse (*performance cheer*). Les mouvements doivent être très clairs et précis. L'équipe doit être synchronisée et en unisson. Une routine visuellement efficace est extrêmement importante, y compris les changements de niveau, le travail de groupe, les changements de formation, etc. Les routines POM suivent un thème plus « traditionnel ».
3. HIP-HOP – Intègre des mouvements et des rythmes influencés par le style de rue en mettant l'accent sur l'exécution, le style, la créativité, les isolements des parties du corps, le contrôle, le rythme, l'uniformité et l'interprétation musicale. L'uniformité des mouvements tout au long de la routine doit compléter le rythme de

la musique. On met également l'accent sur les incorporations athlétiques comme les sauts, les « *freezes* », le travail au sol et d'autres habiletés. Des vêtements et accessoires distinctifs reflétant la culture HIP-HOP doivent être portés.

4. JAZZ – Tel que défini par l'IASF - Intègre des mouvements traditionnels ou des mouvements dynamiques stylisés avec force, continuité, présence et une exécution technique appropriée. L'accent est mis sur l'exécution de groupe, y compris la synchronisation, l'uniformité et l'espace. La chorégraphie d'une routine est dynamique et efficace tout en utilisant la musicalité, la mise en scène ainsi que la complexité des mouvements et des habiletés. L'impression générale de la routine doit être vive, énergique et motivante, tout en considérant que la dynamique de mouvements pourrait changer pour mieux utiliser la musicalité. (L'ICU offre une catégorie similaire appelée « Open ».)

RÈGLES ET LIGNES DIRECTRICES DE ROUTINE

1. HABILITÉS AVEC MISE EN CHARGE: Les habiletés de rotation des hanches au-dessus de la tête avec un appui des mains ne sont pas permises lorsque l'athlète tient des pompons dans la main de soutien. (Exception: les roulades avant et arrière sont autorisées). L'utilisation de pompons mains libres pour les habiletés de rotation des hanches au-dessus de la tête est permise.
2. TUMBLING ET TRUCS (Exécutés par des individus)

*Note: La liste suivante est à titre de référence et inclut les habiletés communes utilisées dans les divisions de danse (*performance cheer*). Ces habiletés ne sont pas requises dans une routine et cette liste n'inclut pas toutes les habiletés de danse (*performance cheer*) « autorisées » et « non autorisées ».

Allowed	Not Allowed
Roue sans mains	Saut de main sans mains
Roulades avant/arrière	Flic arrière
Roulade sur épaules	Salto avant/arrière
Roue	Salto à partir d'une lancée de type jambes/pieds
Trépieds (Primaire novice: interdit)	Salto tendu
Équilibres	Shushunova
Descente en pont	Saut de tête (sans l'aide des bras/mains)
Renversements avant/arrière	Plongeurs (peu importe la position)
Mouvements de type « <i>freeze</i> » ou « <i>stall</i> »	
Tour(s) sur la tête (Primaire novice: interdit)	

Moulins à vent (<i>windmills</i>)	
Mouvement de type « kip ups » »	
Rondades	
Saut de tête avec support des mains/bras (Primaire novice: interdit)	
Saut de mains avant	
Barani (Primaire novice: interdit)	
Salto latéral (Primaire novice: interdit)	

- a. Les mouvements aériens sans support des mains ne sont pas permis (Exceptions: Saut de tête avec support des mains/bras, roue sans mains et salto latéral qui ne sont pas connectés à d'autres tumbling sont permis).
- b. Si une équipe choisit d'utiliser des pompons mains libres pour faire des roues sans mains et/ou des saltos latéraux, et plus tard, touche le sol, les pompons doivent être retournés hors de la main ou une pénalité sera donnée. Simplement porter les pompons mains libres pour faire une roue sans mains et/ou un salto latéral ne rend pas l'habileté légale si les pompons mains libres ne sont pas utilisés de la bonne façon.
- c. Si une équipe choisit d'utiliser des pompons mains libres pour faire des roues sans mains et/ou des saltos latéraux, les pompons mains libres doivent être déplacés vers une seule main. Si l'athlète touche le sol avec la main qui tient les deux pompons, une pénalité sera donnée. Il n'y a pas d'exception à cette règle.
- d. Les habiletés de tumbling impliquant une rotation des hanches au-dessus de la tête sont limitées à 3 habiletés connectées (exemple: 3 flics arrières consécutifs sont permis, 4 ne le sont pas).
- e. Faire du tumbling de manière simultanée sous ou au-dessus d'un autre athlète tout en incluant une rotation des hanches au-dessus de la tête par les deux athlètes n'est pas permis.
- f. Les tombées sur les genoux, les cuisses, le dos, le devant du corps, la tête, les épaules ou les fesses chorégraphiées et arrivant sur la surface de performance ne sont pas permises sauf si l'athlète atterrit d'abord sur les mains et les pieds pour enlever du poids.
- g. Les tombées en positions push-up sur la surface de performance à partir d'un saut dans lesquels les jambes passent devant le corps et se diriger vers l'arrière ne sont pas permis. Toutes les variations de shushunovas ne sont pas permises.
- h. Les habiletés aériennes impliquant une rotation des hanches au-dessus de la tête ne peuvent pas commencer par une position debout ou squat et se diriger vers l'arrière sur le cou, la tête, le dos,

les épaules ou les mains. Tous les mouvements de type « kip up » doivent débiter à partir de la région du dos/épaules tout en touchant le sol. (REMARQUE: Cette règle réfère particulièrement et seulement aux « kip up » de type « rubber band » ou « bronco », et à toutes les habiletés qui impliquent un saut vers l'arrière qui atterrit en position trépied ou en équilibre).

2. PORTÉES ET JEUX DE PARTENAIRES (Performés en paire ou en groupe)

- a. L'athlète performant doit recevoir le soutien d'un athlète de soutien qui est en contact direct avec la surface de performance tout au long de l'habileté. (Exception: lignes de battements ou de sauts).
- b. Les portées, les portées sur cuisses, les assis-épaules et les portées en chaises sont autorisés.
- c. Les stunts suivants basées sur le cheerleading ne sont pas autorisés:
 - i. Stunts en extension- qui sont des habiletés où l'athlète soulevé est debout en position verticale sur la ou les bases qui maintiennent les bras complètement tendus au-dessus de la tête et ont les pieds de l'athlète dans les mains.
 - ii. Pyramides et projections
- d. Se balancer vers et en sortie d'une portée en position sur le ventre; se balancer vers l'avant, vers l'arrière ou effectuer une rotation circulaire complète n'est pas autorisé si l'athlète performant est en position couchée sur le ventre (corps face au sol).
- e. Une rotation des hanches au-dessus de la tête de l'athlète performant peut se produire tant que l'athlète de soutien maintient le contact jusqu'à ce que l'athlète de performance revienne à la surface de performance ou revienne à la position verticale (debout).
- f. Les inversions verticales sont autorisées tant que:
 - i. Le(s) athlète(s) de soutien maintiennent le contact jusqu'à ce que l'athlète de performance revienne sur la surface de performance ou revienne à la position verticale (debout).
 - ii. Lorsque la hauteur des épaules de l'athlète performant dépasse le niveau des épaules du ou des athlète(s) de soutien, il doit y avoir au moins un athlète supplémentaire afin d'agir comme spotter qui ne supporte pas de poids.

3. MOUVEMENTS DE RELÂCHE (Démontage non assisté jusqu'à la surface de performance)

- a. Un athlète performant peut sauter, marcher ou se pousser sur un athlète de soutien si:
 - i. Le point le plus élevé de l'habileté relâchée n'élève pas le pied de l'athlète performant au-dessus du niveau de sa tête.
 1. Exception pour la division universitaire: Un toe-touch à partir du dos d'un athlète ou un saut de type *leapfrog* est permis.

- ii. L'athlète performant ne peut pas passer par la position couchée ou inversée après le relâchement.
 - iii. Les saltos à partir d'une lancée de style jambe/pieds (toe-pitch) ne sont pas permis.
- b. Un athlète de soutien peut relâcher/projeter un athlète de performance si:
- i. Le point le plus élevé du lâcher / lancer n'élève pas les hanches de l'athlète performant au-dessus du niveau de la tête de l'athlète de soutien.
 - ii. L'athlète performant n'est pas couché sur le dos ou inversé lorsqu'il est relâché.
 - iii. L'athlète performant ne peut pas passer par la position couchée ou inversée après le relâchement.
 - iv. Les saltos à partir d'une lancée de style jambe/pieds (toe-pitch) ne sont pas permis.

GLOSSAIRE DES TERMES

Roue sans main: Une habileté aérienne qui ressemble à une roue latérale exécutée sans placer les mains sur le sol.

Aérien (exécuté par un individu, un groupe ou une paire): Qui se passe dans les airs. Ne pas avoir de contact avec une personne ou le sol de la performance.

Rotation aérienne des hanches au-dessus de la tête (exécutée par un individu): Une action où les hanches passent au-dessus de la tête dans une rotation continue et où il y a un moment sans contact avec la surface de performance (exemples: rondade ou flic arrière).

Catégorie: Dénotant le style de la routine (exemple: POM, HIP-HOP, JAZZ)

Habilités connectées/consécutives: Une action dans laquelle l'individu performe des habiletés de manière continue, sans faire de pas ou sans prendre une pause entre les habiletés (exemple: double pirouette ou double toe-touch).

Contact (exécutés par un groupe ou une paire): L'état ou la condition de toucher physiquement. Toucher les cheveux ou les vêtements ne sont pas considérés comme étant des contacts.

Division: Dénotant la composition d'un groupe d'individus en compétition (exemples: Primaire, Secondaire Junior)

Tombée (exécutée par un individu): Une action dans laquelle l'individu qui perd le contact avec le sol atterrit sur une partie du corps autre que ses mains ou ses pieds.

Élevé: Une action dans laquelle l'individu est déplacé vers une position plus haute à partir d'une position plus basse.

Individu exécutant (performant): Un individu qui performe une habileté au sein d'un groupe ou d'une paire qui utilise le support des autres individus

Hauteur de la tête: Une hauteur désignée et moyenne; la couronne de la tête d'un individu en position debout avec les jambes droites. (Clarification: il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, et n'est pas modifiable en pliant, en inversant, etc.).

Hauteur de l'habileté: Où l'action se déroule.

Hauteur des hanches: Une hauteur désignée et moyenne; la hauteur des hanches d'un individu en position debout avec les jambes droites. (Clarification: il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, et n'est pas modifiable en pliant, en inversant, etc.).

Rotation des hanches au-dessus de la tête (exécutée par un individu): Une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches d'un individu passent au-dessus de sa propre tête dans une habileté de tumbling (exemples: renversement arrière ou roue latérale).

Rotation des hanches au-dessus de la tête (exécutée par un groupe ou une paire): Une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches de l'athlète performant passent au-dessus de sa propre tête dans une habileté de partenaire.

Inversion/Inversé: Une position dans laquelle la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hauts que sa tête et ses épaules et où il y a un arrêt, une pause ou un changement de direction de l'élan.

Habilité inversée (exécutée par un individu): Une habileté dans laquelle la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hauts que sa tête et ses épaules et où il y a un arrêt ou une pause.

Portée (exécutée par un groupe ou une paire): Une habileté dans laquelle un individu est soulevé de la surface de performance par un ou plusieurs autres individu(s) et déposé. Une portée est réalisée par un athlète performant et un ou plusieurs athlètes de soutien.

Jeu de partenaire (exécuté par une paire): Une habileté dans laquelle deux athlètes utilisent le support de l'un et l'autre. Les jeux de partenaires peuvent inclure des habiletés de support ou d'exécution.

Inversion perpendiculaire (exécuté par un individu): Une position inversée dans laquelle la tête de l'individu, son cou et ses épaules sont alignés directement avec la surface de performance à un angle de 90 degrés.

Prone: Une position dans laquelle le devant du corps de l'individu est dirigé vers le sol, et le derrière de son corps est dirigé vers le plafond.

Prop: Tout ce qui est utilisé dans la chorégraphie et qui n'était pas une partie de l'uniforme à l'origine.

Clarification 1: Pour la catégorie POM, les pompons sont considérés comme faisant partie de l'uniforme.

Clarification 2: Pour les divisions Super Cheer, tous les équipements permettant une mobilité, les prothèses et les attelles sont considérés comme faisant partie de l'athlète sauf si elles sont retirées. Dans un tel cas, ils sont considérés comme étant des accessoires permis jusqu'à ce qu'ils soient remis par l'athlète.

Inversion des épaules (exécuté par un individu): Une position dans laquelle les épaules/le haut du dos de l'individu sont en contact avec la surface de performance et la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hauts que sa tête et ses épaules.

Shoulder Level: Une hauteur désignée et moyenne; la hauteur des épaules d'un individu en position debout avec les jambes droites. (Clarification: il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, et n'est pas modifiable en pliant, en inversant, etc.).

Supine: Une position dans laquelle le dos de l'individu est vers le sol et le devant de son corps est vers le plafond.

Individu de soutien: Un individu qui performe une habileté au sein d'un groupe ou d'une paire et qui supporte ou maintient un contact avec l'athlète performant.

Projection: Une habileté où l'athlète de soutien relâche l'athlète performant. Les pieds de l'athlète performant ne touchent pas la surface de performance lorsque l'habileté est initiée.

Tumbling: Une multitude d'habiletés qui proviennent de l'acrobatie ou de la gymnastique et qui sont performées par un individu sans contact, assistance ou support d'un ou de plusieurs autre(s) individu(s) et qui débute sur la surface de performance.

Inversion verticale (exécuté par un groupe ou une paire): Une habileté dans laquelle les hanches et les pieds de l'athlète performant sont plus haut que sa propre tête/épaules, dont le poids est soutenu par l'athlète de soutien et où il y a un arrêt, une pause ou un changement de direction de l'élan.