

Glossaire

Saison 2011-2012

Fédération de
cheerleading
du Québec



Table des matières

Accessoire _____	6
Accroupie _____	6
Acrobatie Aérienne _____	6
Acrobatie portée / Stunt _____	6
Aérien _____	6
Attrapée split _____	6
Attrapée split à une seule base _____	6
Attrapeur _____	6
Awesome / Cupie _____	6
Axe vertical d'un groupe de stunt _____	7
Base _____	7
Base avant _____	7
Base d'origine _____	7
Basket Toss / Projection Panier _____	7
Baril / Bûche _____	7
Boule X _____	7
Carpé _____	7
Chaise _____	7
Co-ed _____	7
Connexion _____	8
Cradle _____	8
Cuillère _____	8
Dead man _____	8
Démontage _____	8
Descente directe au sol _____	8
Deuxième niveau _____	8
Dirty bird (D-Bird) _____	8
Dive roll _____	8
Double Base _____	8
Double cupie à une seule base _____	9
Équilibre _____	9
Extension _____	9
18 pouces en haut des bras en extension _____	9
Flic _____	9
Front _____	9
¾ de Front _____	9
Gymnastique à l'arrêt _____	9
Gymnastique assistée _____	9

Gymnastique au sol	9
Gymnastique avec élan	10
Gymnastique connectée	10
Hélicoptère	10
Inversion	10
Inversé	10
Inversion vers le bas	10
Impulsion	10
Layout	10
Layout step-out	10
Leap frog	10
Log roll	10
Mascotte	11
Montée	11
Montée vrille	11
Montée avec salto libre	11
Mouvement de relâche	11
Mouvement qui va vers le bas	11
Niveau des bras en extension	11
Niveau des épaules	11
Niveau du sol	11
One man	11
Onodi	11
Paper dolls	12
Pendule / Pendulum	12
Pike	12
Plongeon	12
Poney mount	12
Pop	12
Pop down	12
Position de départ	12
Position groupée	12
Position non inversée	12
Poupées en papier	13
Prep	13
Prep-Level	13
Press	13
Projection	13
Projection ligne droite	14

Projection travel	14
Pyramide	14
Pyramide 2 de haut	14
Pyramide 2 et demi de haut	14
Pyramide suspendue	14
Rebondir	14
Recharge	14
Reload	14
Renversement	15
Retake	15
Retour au sol	15
Rewind	15
Rondade	15
Roue	15
Roue à deux	15
Roulade	15
Roulade avant soutenue	15
Salto / Salto libre	15
Salto arrière tendu	16
Salto arrière tendu pieds décalés	16
Salto avant	16
¾ de Salto avant	16
Salto soutenu	16
Saut	16
Scooper	16
Semi-base	16
Séries	16
Shoulder sit	16
Shoulder stand	16
Show and go	17
Shushunova	17
Soutenu	17
Sponge toss	17
Spotteur	17
Spotteur avant	17
Straight ride	17
Stunt	17
Stunt à une jambe	18
Stunt à deux jambes	18

Stunt à une base	18
Stunt à bases multiple	18
Stunt en extension	18
Support principal / premier support	18
Tempo	18
Tension drop / roll	18
Tick-tock	18
Toe / Leg pitch	19
Transitions dans les pyramides	19
Transitions dans les stunts	19
Transition wolf wall	19
Tumbling	19
Turbo	19
Twist / full	19
Voltige	19
Vrille	19
Whip	19

Dans ce glossaire vous trouverez la définition pour la plupart des termes utilisés en cheerleading et dans les règlements techniques de la Fédération de cheerleading du Québec.

Si vous souhaitez obtenir une définition qui ne se trouve pas dans ce document, veuillez en faire la demande auprès de la directrice technique en remplissant le questionnaire de questions techniques.

Accessoire

Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtement sont les seuls accessoires permis. Une mascotte et un toutou sont considérés comme des accessoires et ne sont pas permis sur le sol de performance. Voir les règlements généraux.

Accroupie

Position de départ, d'embarquement pour l'exécution d'un stunt ou projection. Position groupée dans laquelle la voltige se supporte sur les épaules des bases. Synonyme : hangtime.

Acrobatie Aérienne

Mouvement de gymnastique avec impulsion impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, où la personne utilise son corps et la surface de la performance pour se propulser dans les airs.

Acrobatie portée / Stunt

Voir définition de stunt.

Aérien

Mouvement effectué dans les airs. Mouvement où la personne n'a pas de contact avec une personne ou le sol de la performance. Par exemple, une roue ou un renversement exécuté sans placer les mains au sol.

Attrapée split

Acrobatie en extension où la voltige est soutenue dans une position qui forme un X, elle est assise à la verticale et fait un V avec ses bras, les bases la supporte au niveau des cuisses.

Attrapée split à une seule base

Acrobatie où une seule base projette la voltige pour l'attraper en extension, les mains positionnées sous les cuisses de la voltige. La voltige est en position assise à la verticale, les genoux vers l'avant et fait habituellement un High V avec ses bras, ce qui forme un X avec son corps. Voir règlements techniques.

Attrapeur

Une des personnes responsable de l'atterrissage sécuritaire de la voltige (généralement une base) lors d'une acrobatie (stunt ou pyramide).

Awesome / Cupie

Un stunt où la voltige a les deux pieds collés, dans les mains de ses bases. Synonymes : chandelle, extension pieds collés.

Axe vertical d'un groupe de stunt

Terme qui s'applique aux stunts et pyramides. La direction d'une voltige allant du haut au bas, ou l'inverse, avec un groupe stationnaire de stunt.

Base

Personne qui est en contact direct avec le sol et qui assume le support principal d'une autre personne. La ou les personnes qui tiennent, lèvent ou projettent une voltige durant une acrobatie (stunt ou pyramide).

Base arrière

Voir définition de spotteur.

Base avant

Personne située à l'avant d'un stunt. Cette personne peut apporter un support additionnel ou de la hauteur au stunt.

Base d'origine

Base qui est en contact avec la voltige au début de l'acrobatie ou pyramide.
Nouvelle base : base qui n'était pas en contact avec la voltige au début de l'acrobatie.

Basket Toss / Projection Panier

Acrobatie qui ne comporte pas plus de 4 bases (une base arrière, une base avant et deux bases de côté). Les bases de côté utilisent leurs mains pour prendre le poignet de l'autre base afin de former un panier. La voltige embarque sur le panier et est projetée dans les airs, elle perd alors tout contact avec ses bases. Voir définition de projection.

Baril / Bûche

Voir définition de Log roll.

Boule X

Position du corps (habituellement dans les projections) où la voltige passe de la position groupée à une position étoile – X.

Carpé

Mouvement où le corps d'une personne est en position carpé. Le corps est penché vers l'avant, au niveau des hanches, et les jambes sont tendues.

Chaise

Acrobatie (stunt) où la voltige est assise sur la main d'une base. Synonyme : chair, siège.

Co-ed

Acrobatie à une seule base, généralement un garçon. La base prend une voltige par la taille et la projette à partir du sol sans aucune assistance.

Connexion

Contact physique entre deux personnes ou plus. Ce contact aide à la stabilité d'une voltige. Le contact est habituellement fait en utilisant les mains ou les bras. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion.

Cradle

Mouvement de relâche. Figure dans laquelle les attrapeurs, avec les mains vers le haut, attrapent la voltige en plaçant un bras sous le dos et l'autre sous les cuisses. La voltige doit atterrir face devant et être dans une position carpé (pike-V). Synonymes : bébé, berceau

Cuillère

Voir définition de scooper.

Dead man

Acrobatie (stunt) où la voltige est couchée à l'horizontal et est généralement soutenue par deux bases (ou plus), et une base arrière. Synonymes : flat back, planche, couché sur le dos.

Démontage

Mouvement de sortie d'une acrobatie ou d'une pyramide vers un cradle ou sur la surface de la performance (le sol). La descente d'un cradle jusqu'à la surface de performance n'est pas considérée comme un démontage.

Descente directe au sol

Descente sur les genoux, les cuisses, les fesses, le ventre, le dos ou en split sans avoir d'abord supporté la majorité de son poids avec les mains ou les pieds. La personne qui exécute la descente n'est plus en contact (pendant un moment) soit avec le sol de performance ou une autre personne. Synonymes : knee drop, body drop.

Deuxième niveau

Toute personne étant supportée au dessus du sol de performance par une ou plusieurs bases.

Dirty bird (D-Bird)

Acrobatie de style co-ed, où la voltige est projetée vers le haut, effectue une position X dans les airs avant d'atterrir sur le dos de la base et passer sous ses jambes. Ce mouvement est généralement enchaîné d'un mouvement de style cuillère « scooper ».

Dive roll

Voir définition de plongeon.

Double Base

Acrobatie (stunt) à plusieurs bases (minimum 2), où la voltige a les deux jambes soutenues à la hauteur des épaules des bases. Synonymes : prep, low, half, elevator, montée épaules.

Double cupie à une seule base

Acrobatie à une seule base, stunt généralement co-ed, où la base supporte deux voltiges en position cupie. La base tient les deux pieds de chaque voltige dans chacune de ses mains. Voir définition d'awesome/cupie.

Équilibre

Mouvement de gymnastique statique où la personne est en appui sur ses mains. Les mains sont sur la surface de performance positionnées près de la tête et les oreilles. Le corps peut être en position droite. Synonymes : appui tendu renversé, handstand.

Extension

Position où les bras d'une personne sont complètement tendus au dessus de sa tête. Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire qu'un stunt est en extension. Voir définition d'acrobatie en extension pour plus de clarifications.

18 pouces en haut des bras en extension

Dans un mouvement de relâche niveau 5, il s'agit de la distance maximale permise entre le point le plus haut des bras en extension d'une base et le point le plus bas du corps de la voltige.

Figure

Élément effectué par une voltige lors d'une acrobatie.

Flic

Mouvement de gymnastique avec impulsion. La personne part de la position debout, traverse en pont en transférant tout le poids sur ses mains, utilise ses épaules pour se pousser du sol et termine en revenant dans la position debout. Ce mouvement peut se faire vers l'avant et vers l'arrière.

Front

Voir définition de Salto avant.

 $\frac{3}{4}$ de Front

Voir définition de $\frac{3}{4}$ de salto avant.

Gymnastique à l'arrêt

Mouvement ou séries de mouvements gymniques réalisés à partir d'une position debout et sans aucun élan vers l'avant. Tout pas pris vers l'arrière avant l'exécution du mouvement gymnique est défini comme gymnastique à l'arrêt.

Gymnastique assistée

Toute forme d'assistance physique apportée à un individu qui exécute un mouvement de gymnastique. Ceci ne s'applique pas aux stunts avec mouvements gymniques permis dans la réglementation technique. Synonyme : gymnastique spottée,

Gymnastique au sol

Tout élément ou acrobatie gymnique qui débute et se termine au sol. Synonyme : tumbling.

Gymnastique avec élan

Mouvement ou séries de mouvements gymniques exécutés à partir d'une course, un appel ou une marche. Tout mouvement vers l'avant ou élan avant l'exécution du mouvement gymnique est défini comme gymnastique avec élan.

Gymnastique connectée

Le contact physique entre deux ou plusieurs personnes exerçant des compétences gymniques simultanément.

Exception : une roue à deux est considérée comme un stunt.

Hélicoptère

Type de projection. Acrobatie (stunt) où une voltige en position horizontale est lancée dans les airs pour effectuer une rotation autour d'un axe vertical (comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapée par ses bases d'origine.

Inversion

C'est l'action d'être inversé. Voir définition du mot inversé.

Inversé

Lorsque les épaules d'une personne sont sous sa taille et qu'au moins un pied est au dessus de sa tête. Les démontages à dos arqué dans un cradle ne sont pas considérés comme une inversion.

Inversion vers le bas

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

Impulsion

Déplacement rapide du corps. La personne utilise son poids et sa force afin de ne plus être en contact avec la surface de performance.

Layout

Voir définition de salto arrière tendu.

Layout step-out

Voir définition de salto arrière tendu pieds décalés.

Leap frog

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

Log roll

Mouvement de relâche où le corps d'une voltige placée à l'horizontal effectue une rotation minimale de 360 degrés tout en demeurant parallèle à la surface de performance. Synonymes : baril, bûche de bois, pitoune, barrel roll.

Un log roll assisté requiert les mêmes habiletés sauf qu'il se fait avec l'assistance d'une

base additionnelle qui demeure en contact tout le long de la transition.

Mascotte

Un objet ou une personne, déguisée ou non, adopté par le groupe pour lui apporter chance ou en tant que symbole du club ou de l'équipe en question. La mascotte est interdite sur le terrain de compétition.

Montée

Action de monter ou embarquer afin d'exécuter une acrobatie (stunt). Il existe plusieurs façons de monter dans un stunt.

Montée vrille

Façon de monter un stunt qui débute par un mouvement de rotation d'une voltige sur son axe vertical (peut faire entre $\frac{1}{4}$ de vrille et 2 vrilles selon la réglementation) et qui arrive soit a) en double bas (prep), b) en position de départ (accroupie) ou c) dans un stunt en extension. Synonyme : full up.

Montée avec salto libre

Façon d'entrer dans un stunt où la voltige passe par une position inversée sans contact physique avec une base, sans soutien ou connexion à une autre personne ou sans contact avec le sol de performance.

Mouvement de relâche

Lorsque la voltige et ses bases deviennent sans contact et que la voltige retourne à ses bases d'origine. Ce terme s'applique aux stunts seulement.

Mouvement qui va vers le bas

Mouvement où le centre de gravité d'un individu descend vers le sol de performance.

Niveau des bras en extension

Correspond à la distance entre le sol de performance et le plus haut point d'une base, lorsqu'elle se tient debout avec les bras en extension au dessus de sa tête. Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire que le stunt est en extension. Voir définition de stunt en extension.

Niveau des épaules

Correspond à la hauteur des mains d'une ou plusieurs bases et minimum un pied de la voltige supporté au niveau de leurs épaules. **Exemples** : Chaise, dead-man, Low (double base), etc.

Niveau du sol

Être à la hauteur de ou être supporté au niveau du sol.

One man

Terme utilisé pour désigner une voltige qui est soutenue par deux bases et au minimum une base qui est positionnée face au public.

Onodi

Mouvement de gymnastique qui provient du flic arrière. Après avoir effectué l'impulsion du sol, l'athlète exécute une demi-rotation pour arriver sur ses mains et terminer

l'élément comme un flic avant pied décalé (step-out).

Paper dolls

Série de stunts sur une jambe, effectuant la même figure. Ces stunts se touchent, créant ainsi une pyramide. Les stunts peuvent être en extension ou non.

Pendule / Pendulum

Mouvement utilisé dans un stunt. Mouvement où la voltige tombe en dehors de son axe vertical et est attrapée par des bases additionnelles. La voltige tombe, habituellement, dans une position couchée.

Pike

Voir définition de carpé.

Plongeon

Roulade avant où les pieds d'un individu quittent le sol avant que les mains touchent le sol.

Poney mount

Acrobatie (stunt) où la voltige monte sur le dos de la base. La voltige a les genoux pliés et ils sont accotés sur les côtés du corps de la base. La base est debout, elle a le dos légèrement penché vers l'avant et les genoux sont fléchis. Synonyme : à cheval.

Pop

Mouvement de relâche. Poussée exécutée par les bases afin que la voltige puisse exécuter une figure. Souvent utilisé lors du démontage.

Pop cradle

Pop suivi de la position cradle.

Pop down

Mouvement de relâche où la voltige prend une position verticale et atterrit dans cette position sur le sol. La voltige doit, en tout temps, être assistée par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.

Position de départ

Position utilisée pour débiter ou initier la montée d'une acrobatie (stunt). Exemple : accroupie.

Position groupée

Position où les genoux et les hanches sont pliés et amenés vers la poitrine, le corps est plié au niveau de la taille. (exemple : saut groupé ou tuck)

Position non inversée

Le corps est dans une position verticale. Les épaules de la personne sont au-dessus sa taille.

Poupées en papier

Voir définition de paper dolls.

Prep

Voir définition de double base.

Prep-Level

Voir définition de niveau des épaules.

Press

Mouvement effectué dans les stunts ou pyramides. À partir d'une position en extension, les bases amènent la voltige au niveau des épaules (prep) ou plus bas puis remontent dans une position en extension.

Projection

Acrobatie ou stunt (maximum 4 bases) où les bases font un mouvement de lancer (propulsion) qui part du niveau de la taille jusqu'au bout de leur bras afin d'augmenter la hauteur de la voltige. La voltige perd tout contact avec ses bases. La voltige n'a plus de contact avec le sol lorsque le mouvement est initié (**Exemples** : Basket toss ou Turbo).

Clarification : une lancée aux mains (*toss to hands*), à un stunt en extension (*toss to extended*) ou à une chaise (*toss chair*) ne font pas des parties de cette catégorie (voir mouvements de relâche).

Voici quelques exemples de figures utilisées dans les projections :

Ball X : Position groupée de la voltige suivie d'une ouverture en X (étoile) avant de revenir en position cradle.

½ twist toe touch : Mouvement où la voltige exécute une demie rotation suivi d'une ouverture des jambes en position écart avant de revenir en position cradle.

Full up toe touch : Mouvement fait par la voltige impliquant une vrille de 360 degrés suivi d'une ouverture des jambes en position écart avant de revenir en position cradle.

Kick arch : Position de la voltige impliquant un battement de jambe tendue suivi d'un arc du dos avant de revenir en position cradle.

Kick full : Mouvement de la voltige impliquant un battement de jambe tendue suivi d'une rotation de 360 degrés (*twist*) avant de revenir en position cradle. Synonyme : *kick twist*.

Kick double full : Mouvement de la voltige impliquant un battement de jambe tendue suivi de deux rotations (720 degrés) avant de revenir en position cradle. Synonyme : *kick double twists*.

Toe touch : Position de la voltige impliquant une ouverture rapide de ses jambes en position écart suivi d'un arc du dos avant de revenir en position cradle.

Tuck arch : Position groupée de la voltige suivie d'un arc du dos avant de revenir à la position *cradle*.

Vrille : Mouvement où la voltige exécute une rotation minimale d'un quart de tour sur l'axe vertical de son corps.

Salto : Mouvement où la voltige effectue une rotation en passant par une position inversée.

Projection ligne droite

Position d'une voltige lors d'une projection. La voltige fait une ligne droite avec son corps. Cette composante est l'éducatif aux projections, elle permet d'apprendre à s'étirer vers le haut et obtenir un maximum de hauteur dans les projections.

Projection travel

Projection où la voltige se déplace volontairement dans les airs. Cette projection nécessite que les bases ou attrapeurs se déplacent intentionnellement dans une certaine direction pour attraper la voltige. Synonyme : basket travel, free flight. Ceci n'inclut pas le quart de tour effectué pas les bases dans un kick twist.

Pyramide

Groupe de stunts reliés ou connectés les uns aux autres. Une personne qui est debout au sol peut être intégrée au groupe.

Pyramide 2 de haut

Toutes les voltiges doivent être supportées principalement par une base qui est en contact directe avec le sol. À chaque fois qu'une voltige est relâchée des bases dans une pyramide, peu importe la hauteur, il est considéré que cette voltige passe par-dessus deux personnes de haut. Passer par-dessus deux personnes de haut n'est pas relié à la hauteur réelle de la voltige mais plutôt au nombre de niveaux (couches) auxquels elle est connectée.

Pyramide 2 et demi de haut

Permis dans le niveau 6 seulement : les pyramides plus hautes que deux et demi de haut sont interdites.

La hauteur de la pyramide est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit : les chaises, thigh stands et shoulder sit correspondent à 1 et demi et longueur; les shoulder stands sont 2 de haut; les stunt en extension sont 2 et demi de haut. Exception : il est permis de faire un stunt en extension par-dessus un thigh stand.

Pyramide suspendue

Pyramide dans laquelle une personne (ou plus) est suspendue au dessus du sol par une voltige (ou plusieurs). Une pyramide suspendue est considérée comme une pyramide 2 ½ de haut puisque le poids de la voltige suspendue est majoritairement supporté par le deuxième niveau.

Rebondir

Position n'impliquant pas de rotation des hanches au dessus de la tête. Créée par l'utilisation de des pieds et de la force du bas du corps pour se propulser du sol suite à un mouvement gymnique. Synonymes : punch, rebound.

Recharge

Mouvement où la voltige 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. Synonyme : reload.

Reload

Voir définition de recharge.

Renversement

Mouvement de gymnastique non aérien où la personne exécute une rotation des hanches au dessus de sa tête avec le support d'une ou deux mains au sol. La personne commence debout, dépose ses mains au sol, passe en pont et revient debout une jambe à la fois (habituellement fait avec les jambes en position écart). Peut se faire par en avant et par en arrière.

Retake

Voir définition de retour au sol.

Retour au sol

Mouvement de transition où la voltige dépose un pied au sol avant d'enchaîner la recharge.

Rewind

Mouvement de relâche où la voltige exécute un salto libre (non soutenu) comme entrée dans un stunt.

Rondade

Mouvement de gymnastique qui se décrit comme une roue qui se termine les 2 pieds en même temps au sol. La personne dépose ses mains au sol, balance rapidement ses pieds par-dessus sa tête pour arriver les deux jambes ensemble sur le sol puis se relève debout.

Roue

Mouvement de gymnastique non aérien. La personne commence en fente, dépose ses mains au sol de côté et passe ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver debout de l'autre côté un pied à la fois.

Roue à deux

Roue effectuée simultanément par deux personnes qui sont connectés par les mains/chevilles ou bras/cuisses.

Roulade

Mouvement de gymnastique non aérien. La personne effectue une rotation sur le sol en soulevant ses hanches par-dessus sa tête et ses épaules, tout en courbant son dos afin de créer un mouvement semblable à un ballon qui roule sur le sol. Cela peut se faire par en avant et par en arrière.

Roulade avant soutenue

Voir définition de salto soutenu.

Salto / Salto libre

Mouvement de gymnastique aérien. Acrobatie qui implique une rotation des hanches au dessus de la tête sans contact avec le sol de performance lorsque le corps passe à la position inversée. Il peut se faire par en avant et par en arrière, ainsi que dans la position groupée, carpée ou tendue. Synonyme : flip.

Salto arrière tendu

Salto qui se fait vers l'arrière dans une position droite, étirée, tendue, contractée ou légèrement arquée du corps. Synonyme : layout

Salto arrière tendu pieds décalés

Acrobatie similaire au salto arrière tendu. Toutefois, l'individu effectue un battement de ses jambes (ciseaux) et atterrit un pied avant l'autre. Synonyme : layout step-out

Salto avant

Mouvement de gymnastique aérien. La personne se donne une impulsion vers le haut afin d'effectuer un salto vers l'avant. Front tuck, punch front.

 $\frac{3}{4}$ de Salto avant

Mouvement de gymnastique aérien. La personne part d'une position debout à une position au sol. Elle se donne une impulsion vers le haut, effectue un salto vers l'avant et atterrit avec les mains et les pieds au sol.

Ce mouvement peut être utilisé dans les stunts (certains niveaux de réglementation seulement). Il se termine en position cradle.

Salto soutenu

Mouvement utilisé dans un stunt ou pyramide. La voltige effectue une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en demeurant en contact physique constant avec une ou d'autres personnes.

Saut

Mouvement aérien qui n'implique pas de rotation des hanches par dessus la tête. Créé en utilisant ses pieds et la puissance de son corps afin de se pousser de la surface de performance (une impulsion). Exemples : saut groupé, saut étoile, saut toe touch.

Scooper

Mouvement utilisé comme entrée dans un stunt ou transition. La personne (habituellement une voltige) passe sous les jambes et sous le torse d'une autre personne (la base).

Semi-base

Terme utilisé dans les pyramides de plus de 2 personnes de hauteur. Cette personne effectue deux rôles, elle est à la fois voltige, car elle est soutenue par une équipe de bases et à la fois base, car elle doit soutenir une voltige.

Séries

Nombre d'élément ou de mouvement qui se combine, enchaîne les uns après les autres (plus d'un mouvement).

Shoulder sit

Acrobatie (stunt) où une voltige est assise sur les épaules d'une base. Synonyme : assis épaules.

Shoulder stand

Acrobatie (stunt) où une voltige est debout sur les épaules d'une base. Synonyme :

debout épaules, colonne à deux.

Show and go

Mouvement de transition. Acrobatie (stunt) où la voltige passe par une position en extension avant d'arriver dans une position de départ (accroupie) ou une acrobatie qui n'est pas en extension.

Shushunova

Un saut écart (toe touch) atterrissant en position push-up.

Soutenu

Soutenir, toucher, connecter ou supporter une partie du poids d'une autre personne. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer un soutient.

Sponge toss

Voir définition de turbo.

Spotteur

Personne dont la première responsabilité est la protection de la tête et des épaules d'une voltige lors de l'exécution d'un stunt ou projection.

Cette personne doit être positionnée sur le côté ou derrière le stunt ou la projection.

Le spotteur doit être en contact direct avec le sol de performance, doit être attentif à l'élément exécuté, doit être en bonne position pour prévenir des blessures et n'a pas besoin d'être en contact avec le stunt.

Cette personne ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt.

Un spotteur est requis pour tous les stunts en extension.

Le spotteur ne devrait pas avoir les deux mains sous le/les pieds de la voltige ou sous les mains des bases.

Il peut tenir les poignets des bases, les bras des bases, les chevilles ou jambes de la voltige ou n'est pas obligé de toucher le stunt.

Le spotteur peut avoir une main sous le pied de la voltige en autant que son autre main soit sur le poignet arrière d'une base ou à l'arrière de la cheville de la voltige.

Tous les spotteurs doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques appropriées.

Les spotteurs peuvent être considérés comme des bases dans certains cas.

Important : Les spotteurs de la FCQ ne doivent pas être comptés parmi les spotteurs de votre équipe.

Spotteur avant

Voir définition de base avant.

Straight ride

La position du corps de la voltige n'impliquant pas de mouvement autre que celui se s'étirer (le gainage). C'est une position en ligne droite qui cherche à atteindre le maximum de hauteur dans la projection.

Stunt

Compétence où une voltige est supportée au dessus de la surface de performance par une personne ou plus.

Il s'agit d'une portée où 1 personne (ou plus), en contact directe avec la surface de

performance, soutient un individu au dessus du sol. Voir définitions base et voltige. Nous déterminons si l'acrobatie est à 1 jambe ou 2 jambes selon le nombre de pied que la voltige a de soutenu par une base (s).

Stunt à une jambe

Acrobatie où la voltige est supportée, soutenue sur une seule jambe.

Stunt à deux jambes

Acrobatie à la hauteur des épaules ou plus haut. La voltige est debout sur ses deux jambes et ses deux jambes sont soutenues par la(les) base(s).

Stunt à une base

Acrobatie utilisant une seule base comme support.

Stunt à bases multiple

Acrobatie utilisant 2 bases ou plus comme support. Ceci n'inclut pas la spotteur.

Stunt en extension

Acrobatie où le corps entier de la voltige est allongé en position verticale au-dessus de sa (ses) base(s).

Exemples d'acrobaties (Stunt) qui ne sont pas considérées en extension : chaise, dead man, split. Dans ces portées la voltige est couchée ou en position assise et les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête. La voltige n'est pas en position verticale au-dessus des bases et la hauteur du corps de la voltige est similaire aux acrobaties à la hauteur des épaules.

Clarification : si la base principale descend sur ses genoux ou squat et garde ses bras tendus au-dessus de sa tête (bras en extension), cela sera considéré comme un stunt en extension.

Support principal / premier support

Signifie une personne qui supporte la majorité du poids de la voltige.

Tempo

Salto où les pieds de l'individu vont par-dessus sa tête, le corps fait une rotation autour de l'axe de la taille tout en demeurant dans une position archée (pas groupé, ni tendu). Un tempo ressemble au flic arrière sans le support des mains au sol.

Tension drop / roll

Type de démontage. Acrobatie (stunt) ou pyramide où les bases et la voltige demeurent en position jusqu'à ce que la voltige quitte ses bases sans leur assistance (aide).

Tick-tock

Mouvement de relâche. Acrobatie (stunt) à une jambe où la voltige change de pied et atterrit sur la jambe opposée. La voltige est soutenue dans une position statique, les bases descendent la voltige et la relâchent vers le haut, la voltige change de pied en transférant son poids, arrive sur la jambe opposée et demeure en position. Les bases peuvent ou non descendre la voltige au niveau des épaules avant de la relâcher. Synonymes : switch, changement de pied.

Toe / Leg pitch

Type de projection effectué par une ou plusieurs bases. La base utilise le pied ou la jambe de la voltige pour effectuer la propulsion vers le haut et donner de la hauteur à la voltige.

Transitions dans les pyramides

Voltige qui se déplace d'un stunt à l'autre. La transition peut inclure un changement de base, toutefois au moins une personne au niveau des épaules ou plus bas doit demeurer en contact avec la voltige qui effectue la transition.

Transitions dans les stunts

Voltige qui passe d'un stunt à l'autre ce qui modifie la configuration initiale du stunt.

Transition wolf wall

Transition qui implique que la voltige se déplace par-dessus (de l'avant à l'arrière, de l'arrière à l'avant ou de côté à côté) la jambe d'une autre voltige avec qui elle est en contact. La jambe de cette autre voltige est tendue sur le côté (forme un L) et appuyée sur une troisième voltige qui est soutenue au niveau des épaules.

Tumbling

Voir définition de gymnastique au sol.

Turbo

Type de projection. Stunt à plusieurs bases où les mains des bases agrippent les pieds de la voltige avant d'effectuer une projection. Synonymes : scrunch, sponge, squishy.

Twist / full

Voir définition de vrille.

Voltige

Personne qui est dans les airs, sur le dessus d'un stunt. Personne soutenue par une ou des bases. Ce terme s'applique pour les stunts ou projections. Synonymes : partner, top, flyer.

Vrille

Rotation autour de l'axe vertical du corps.

Whip

Voir définition de tempo.