# RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

# DE LA

# FÉDÉRATION DE CHEERLEADING DU QUÉBEC

Saison 2009-2010

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c.S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

Décision

29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;
1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.

Ordonnance

29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.

Infraction et peine

60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 $ à 5 000 $.

1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38.
1988, c.26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;

Infraction et peine

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 $ à 500 $.

1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40.
1990, c. 4, a. 809;

# TABLE DES MATIÈRES

INTERPRÉTATION

| CHAPITRE | | PAGE |
|---|---|---|
| I | Les normes concernant les installations et les équipements d'entraînement | 3 |
| II | Les normes concernant l'entraînement des participants | 5 |
| III | Les normes concernant la participation à une compétition ou à un spectacle à caractère sportif | 6 |
| IV | Les normes concernant la formation et les responsabilités des cadres sportifs | 7 |
| V | Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif | 10 |
| VI | Les normes concernant les installations et les équipements utilisés au cours d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif | 12 |
| VII | Les sanctions en cas de non-respect du règlement | 14 |

LISTE DES ANNEXES

| | | |
|---|---|---|
| Annexe 1 : | Trousse de premiers soins | 17 |
| Annexe 2 : | Glossaire | 19 |
| Annexe 3 : | Catégories et niveaux | 26 |
| Annexe 4 : | Règlements techniques | 27 |
| Annexe 5 : | Rapport d'accident | 28 |

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

Fédération : Fédération de cheerleading du Québec;

## CHAPITRE I

## LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Salle d'entraînement

1. La salle d'entraînement doit être bien éclairée. En cas de panne, les cheerleaders doivent cesser immédiatement l'entraînement.

Accès

2. Les accès à la salle d'entraînement et aux sorties d'urgence doivent être déverrouillés et libres de tout obstacle.

Hauteur

3. La hauteur de la salle doit être d'au moins 6 mètres.

   Toutefois, en tout temps la hauteur de la salle doit permettre au cheerleader d'avoir une aire d'exécution respectant la progression de ce dernier.

Surface d’entraînement

4. La surface de performance doit être faite de matière synthétique, de bois ou une surface amortissante. Les surfaces de béton sont interdites.

Appareil

5. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d’une projection est interdit. Seul un plancher avec ressorts est permis.

Obstacle dangereux

6. Un obstacle autre que les appareils gymniques et accessoires de cheerleading pouvant constituer un danger pour le cheerleader doit être matelassé ou protégé.

Disposition des appareils

7. Les appareils gymniques doivent être disposés de façon à assurer une aire d'exécution sécuritaire pour le cheerleader, respectant la progression de ce dernier.

Tapis de réception

8. L'épaisseur, la dimension et la disposition des tapis doivent favoriser une protection optimale en respectant la progression du cheerleader.

9. Les angles des tapis doivent être droits afin de les juxtaposer. Il ne doit pas y avoir d'espace ni de dénivellation entre les tapis de réception.

10. Les tapis de réception doivent être installés de façon à ce qu'ils ne se déplacent pas au moment de la réception.

Téléphone et numéros d’urgence

11. Il doit y avoir un téléphone accessible près de la salle d'entraînement. Les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près de celui-ci :

1° ambulance;
2° police.

Trousse de premiers soins

12. Une trousse de premiers soins comprenant au moins le matériel décrit à l'annexe 1 doit être disponible près de la salle d'entraînement.

## CHAPITRE II

## LES NORMES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

Supervision

13. Les cheerleaders doivent être sous la supervision d'un entraîneur ou d’un administrateur en tout temps.

Ratio cheerleaders/accompagnateur

14. Au cours d'un entraînement et ce pour toute catégorie, il doit y avoir au moins un accompagnateur par 8 cheerleaders.

Progression du cheerleader

15. La progression du cheerleader doit être établie de façon à ce que la difficulté des mouvements exécutés respecte l’âge, la santé et le niveau d’habileté du cheerleader. Le nom et la description des mouvements se trouvent à l’annexe 2. Les caractéristiques des divers niveaux de cheerleader de la Fédération sont décrites à l’annexe 3. La réglementation technique se trouve à l’annexe 4.

Responsabilités du cheerleader

16. Le cheerleader doit :

1° s'exercer sur la surface de performance seulement s'il a obtenu l'autorisation de l'entraîneur ou du moniteur et lorsqu'un entraîneur est présent dans le gymnase;

2° n'exécuter que des mouvements autorisés par l'entraîneur;

3 porter des chaussures à semelles molles. Les souliers de ballet, bottes ou souliers avec semelles épaisses (plate-forme) ne sont pas permis;

3° lorsque nécessaire, porter des lunettes correctrices dont les verres sont incassables;

4° ne pas porter de bijou ou tout autre objet susceptible de causer des blessures;

5° déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du cheerleading ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle;

6° déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament;

7° déclarer à l'entraîneur qu'il porte des lentilles cornéennes;

8° ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante.

# CHAPITRE III

## LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

### Section I

### Conditions préalables à la participation

Niveau

17. L'âge de chaque cheerleader doit être conforme à la catégorie et au niveau de l'équipe, tel que décrit à l'annexe 3. Aucun surclassement n'est autorisé.

Nombre minimum de cheerleaders

18. Une équipe doit être composée d'un minimum de cinq cheerleaders. Une équipe de *partner stunt* doit être composé d'un minimum de deux cheerleaders, selon la catégorie.

Présence d'un entraîneur

19. Une équipe de cheerleaders doit être accompagnée d'un entraîneur. Les entraîneurs ne sont pas admis sur la surface de performance de la compétition à moins de faire partie de l'équipe en plus de l'entraîner. Une exception peut être faite pour les catégories *tiny* et *mini*. Ces dernières ont droit à un seul entraîneur qui se placera en avant du terrain à un endroit indiqué par un X par les organisateurs de la compétition.

### Section 2

### Responsabilités du participant et de l'équipe

20. Le cheerleader doit assumer les responsabilités décrites à l'article 16.

21. L'équipe doit effectuer les mouvements dans les limites prescrites par les règlements techniques de la fédération tels que décrits à l'annexe 4.

22. Un participant qui assume le rôle de *spotter* doit respecter les fonctions telles qu'énumérées au glossaire à l'annexe 2.

23. Un objet ou une personne, agissant comme mascotte du club ou de l'équipe est interdite sur la surface de performance.

24. Le cheerleader ou l'équipe de cheerleaders peut exercer la pratique du cheerleading seulement aux endroits autorisés et ce sous la surveillance de l'entraîneur en tout temps.

# CHAPITRE IV

## LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES CADRES SPORTIFS

### L'ENTRAÎNEUR

Âge

25. Pour être entraîneur une personne doit être âgée d'au moins 16 ans.

Formation

26. Pour entraîner toute équipe de cheerleading, une personne doit avoir suivi un stage en cheerleading reconnu par la Fédération;

27. Pour être certifié entraîneur de niveau 1, un entraîneur doit :

1° avoir réussi un cours de premiers soins d'une durée minimal de 7 heures délivré par un organisme reconnu ou détenir un diplôme universitaire en éducation physique ou en kinésiologie;

2° avoir réussi la formation niveau 1 en cheerleading offerte par la Fédération de cheerleading du Québec.

28. Pour être entraîneur de niveau 2, un entraîneur doit :

1° posséder le niveau théorique volet A du Programme national de certification des entraîneurs ou un diplôme universitaire en éducation physique ou en kinésiologie;

2° avoir réussi la formation niveau 2 en cheerleading offerte par la Fédération de cheerleading du Québec.

Responsabilités de l'entraîneur

29. L'entraîneur doit :

1° être affilié comme entraîneur au sein de la Fédération de cheerleading du Québec

2° appliquer les normes prescrites aux chapitres I et II;

3° voir au bon déroulement des sessions d'entraînement;

4° s'assurer que le degré de difficulté des mouvements enseignés soit cohérent avec l'âge, la santé et le niveau d'habileté du cheerleader tels que décrits dans les catégories et niveaux à l'annexe 2;

5° en compétition, veiller à ce que les mouvements prévus dans la chorégraphie de son équipe respectent les limites dictées dans les règlements techniques de la fédération, tels que décrits à l'annexe 4.

6° voir à la sécurité des appareils utilisés et procéder à leur vérification avant le début de chaque entraînement;

7° renseigner les cheerleaders sur les différentes consignes de sécurité à respecter à l'entraînement et en compétition;

8° voir à ce qu'un cheerleader blessé reçoive les soins appropriés dans les plus brefs délais;

9° connaître les modalités d'évacuation des lieux d'entraînement ou de compétition;

10° connaître l'emplacement du poste téléphonique accessible, près de la salle d'entraînement;

11° remplir le rapport d'accident chaque fois qu'un cheerleader sous sa supervision se blesse. Il doit le faire parvenir à la Fédération dans les 10 jours suivant l'incident.

L'ASSISTANT-ENTRAÎNEUR

Âge

30. Pour être assistant-entraîneur, une personne doit être âgée d'au moins 14 ans.

31. Pour agir à titre d'assistant-entraîneur, un assistant - entraîneur doit :

1° avoir réussi un cours de premiers soins d'une durée minimal de 7 heures délivré par un organisme reconnu;

2° avoir réussi la formation niveau 1 en cheerleading offerte par la Fédération de cheerleading du Québec.

Responsabilités de l'assistant-entraîneur

32. L'assistant-entraîneur doit :

1° être affilié en tant que assistant-entraîneur au sein de la Fédération de cheerleading du Québec.

2° soutenir l'entraîneur dans la réalisation de ses tâches;

3° connaître les modalités d'évacuation des lieux d'entraînement ou de compétition;

4° connaître l'emplacement du poste téléphonique accessible, près de la salle d'entraînement;

| | | |
|---|---|---|
| Assurance | 33. | Chaque club doit être détenteur d'une police d’assurance responsabilité civile, dont la couverture doit être d'au moins un million de dollar. |

L’OFFICIEL

| | | |
|---|---|---|
| Âge | 34. | Pour être officiel, une personne doit être âgée d’au moins 18 ans. |
| Affiliation | 35. | Un officiel doit être certifié par la Fédération pour juger aux compétitions sanctionnées par cette dernière. |
| Juge en chef | 36. | Le juge en chef doit gérer les officiels, les officiels de pénalités, la compilation, les chronomètres, les préposés au drapeau rouge et les *spotters* sous sa supervision. |
| Responsabilités de l’officiel | 37. | L’officiel doit voir à l’application des normes prescrites aux articles 17 à 41 du présent règlement. |
| | 38. | L’officiel ne doit pas être associé à aucune équipe participant à l’événement. |
| | 39. | Les officiels de pénalités doivent juger si les pyramides ou acrobaties sont non sécuritaires et interdites en fonction des catégories et niveaux et appliquer une pénalité le cas échéant. |
| | 40. | Les officiels de pénalités doivent déduire une pénalité pour toute chute ou déséquilibre au moment de l’exécution d’un mouvement. |

## CHAPITRE V

## LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Organisateur

41. Un organisateur peut être une personne âgée d'au moins 18 ans, un organisme public, un organisme incorporé ou un club sportif.

Responsabilités de l’organisateur

42. L'organisateur doit :

1° obtenir une sanction auprès de la Fédération pour tenir une compétition ou un spectacle à caractère sportif;

2° posséder une assurance responsabilité couvrant toutes les personnes présentes à la compétition. Cette assurance doit être d'un montant d'au moins deux millions de dollar;

3° recruter tout le personnel d'encadrement nécessaire à l’événement;

4° voir à ce que les installations et les équipements soient conformes aux normes concernant les installations et les équipements édictées au chapitre VI du présent règlement. Il doit inspecter ceux-ci avant le début de la compétition et corriger toute lacune ou irrégularité;

5° connaître la localisation du téléphone accessible le plus près de la salle de compétition et avoir une liste des numéros de téléphone pour les cas d'urgence, avec les numéros suivants :
a) ambulance;
b) police;

6° connaître les modalités d'application du plan d'urgence, les mécanismes d'évacuation des lieux et d'acheminement de secours selon les différentes situations d'urgence pouvant survenir;

7° assurer le maintien de l'ordre et la discipline chez les différents intervenants et spectateurs, et les aviser des normes de sécurité qui les concernent;

8° voir à ce que, durant une compétition, seuls les entraîneurs dûment affiliés et accrédités aient accès à l'aire de compétition.

9° signaler tout accident à la Fédération dans un délai de 24 heures. Il doit faire parvenir à la Fédération, un rapport d'accident tel que décrit à l'annexe 5 et ce, dans les 10 jours suivant l'incident.

LE CADRE TECHNIQUE

Âge et affiliation

43. Une personne âgée de 18 ans ou plus, dûment affiliée à la Fédération doit être nommée par celle-ci afin d'exercer la fonction de cadre technique.

Responsabilités du cadre technique

44. Le cadre technique de l'événement doit s'assurer que l'événement se déroule conformément aux règlements techniques de la Fédération et gérer le personnel bénévole ou rémunéré qui agit au niveau technique.

# CHAPITRE VI

## LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS AU COURS D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

### Section I

### Installations et équipements

Les installations et les équipements

45. Les installations et les équipements doivent être conformes aux normes édictées au chapitre I.

Présence d'éléments dangereux

46. L'aire de compétition doit être dégagée de tout obstacle non nécessaire à la pratique de la discipline.

Hauteur de la salle

47. La hauteur de la salle de compétition doit être d'au moins 6 mètres.

Aire de compétition

48. La dimension de la surface de performance de compétition est de 54´ X 42´, à moins d’avis contraire, et doit être couverte d’un sol de gymnastique.

Aire libre

49. L’aire libre autour de la surface de performance doit être au minimum de 1,5 mètre.

Zone des spectateurs

50. La zone des spectateurs doit être bien identifiée et délimitée de façon précise.

Zone des entraîneurs

51. La zone des entraîneurs doit être bien identifiée devant la surface de performance et délimitée de façon précise.

Zone des Officiels

52. La zone des officiels doit être bien identifiée devant la surface de performance et délimitée de façon précise. Aucun entraîneur ou autres personnes n’ayant pas le droit d’accès ne peut approcher la table des juges.

### Section II

### Services et équipements de sécurité

Services de sécurité

53. L'organisateur doit assigner une ou plusieurs personnes responsables du maintien de l'ordre et de la sécurité chez les spectateurs, selon l'ampleur de la compétition ou de l'événement. Ces responsables doivent être âgés d'au moins 18 ans.

Service médical

54. Un médecin, un infirmier ou un thérapeute en sport

doit être présent dans la salle au cours d'une compétition de niveau régional, provincial, national.

Service de premiers soins

55. Au minimum deux personnes responsables du service de premiers soins doivent être présentes. Ces responsables doivent être âgée de 18 ans ou plus et avoir une attestation valide de l'Ambulance Saint-Jean ou l'équivalent.

Transport ambulancier

56. L'organisateur doit s'assurer qu'une ambulance est disponible rapidement en cas d'urgence. Il doit être en mesure de communiquer aux ambulanciers le chemin le plus rapide pour accéder à la salle où se déroule la compétition.

Accès

57. Les accès à la salle ainsi que les sorties d'urgence doivent être bien indiqués, déverrouillés et libres de tout obstacle.

Plan d'urgence

58. Il doit y avoir un plan d'urgence pour l'évacuation rapide des lieux et l'acheminement efficace du secours.

Téléphone

59. Un téléphone doit être accessible près de l'aire de compétition et les numéros d'urgence suivants doivent y être affichés :

1° ambulance;
2° police.

Trousse de premiers soins

60. Une trousse de premiers soins contenant au moins le matériel décrit à l'annexe 1 doit être disponible près de la salle de compétition.

## CHAPITRE VII

## LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

Organisateur

61. Un organisateur qui ne respecte pas le présent règlement peut se voir retirer le droit de présenter une ou diverses activités sanctionnées par la Fédération.

Officiel

62. Un officiel qui ne respecte pas le présent règlement peut se voir remplacé pour la compétition en cours ou suspendu pour une période déterminée par la Fédération.

Participant

63. Un participant qui ne respecte pas le présent règlement peut se voir disqualifié de la compétition en cours par l’officiel.

Il est de plus passible d'une réprimande, d'une suspension ou d'une exclusion par la Fédération.

Entraîneur

64. Un entraîneur qui ne respecte pas les exigences du présent règlement peut être exclu ou suspendu pour une période déterminée par la Fédération, selon la gravité de l'infraction.

Avis d'infraction et d’audition

65. La Fédération doit aviser par écrit, le contrevenant de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.

Décision et demande de révision

66. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par la ministre.

Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1).

# LISTE DES ANNEXES


| | |
|---|---|
| ANNEXE 1 | Trousse de premiers soins |
| ANNEXE 2 | Glossaire |
| ANNEXE 3 | Catégories et niveaux |
| ANNEXE 4 | Règlements techniques |
| ANNEXE 5 | Rapport d’accident |

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

1. Pansements adhésifs assortis;
2. Bandages triangulaires;
3. Bandage élastique;
4. Paquet de gazes carrées;
5. Tampons de pansements aseptiques ou pansements scellés moyens ou grands;
6. Paquet d'ouate;
7. Paquet de gazes;
8. Ruban adhésif;
9. Un rouleau de diachylon;
10. Ciseaux;
11. Épingles de sécurité;
12. Glace et glace synthétique *Quick cold pack*;
13. 150 ml d'antiseptique en usage dans les hôpitaux.
14. Planche dorsale
15. Collet cervical

ANNEXE 2

GLOSSAIRE

ANNEXE 2

# GLOSSAIRE

**Awesome/Cupie :**
Un *stunt* en extension dont la voltige a les deux pieds collés, dans les mains de ses bases.

**Axe vertical d'un *stunt* :**
L'axe de direction allant de haut en bas ou de bas en haut d'une voltige qui a une équipe stationnaire de bases durant un *stunt* ou une pyramide.

**Base :**
Une personne en contact direct avec le sol qui assume le support principal d'une autre personne. La ou les personnes qui tiennent, lèvent ou projettent une voltige durant un *stunt*.

**Base principale :**
Lorsque l'on utilise 2 ou 3 bases, la base principale a le plus de contrôle sur la voltige. Au moment de certains *stunts*, elle est directement sous elle.

**Base secondaire :**
Lorsque l'on utilise plusieurs bases, c'est celle qui stabilise le *stunt*. Elle apporte un soutient à la base principale.

**Base avant :**
Base qui est en position d'ajouter de la force additionnelle pour maintenir le *stunt* dans les airs ou ajouter de la hauteur au moment d'une projection. Elle n'est pas impliquée dans le *cradle*.

**Base arrière :**
Base à l'arrière du *stunt* qui est principalement responsable de la tête et des épaules de la voltige au moment de démontages contrôlés ou chutes. Elle doit s'assurer de la synchronisation entre les bases de côté.

**Base de côté :**
Utilisée au moment d'un *stunt* à trois bases incluant une base arrière et deux bases de côté.

**Semi-base :**
C'est une personne effectuant 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 deuxième voltige.

**Basket :**
Une projection 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 base arrière peut aider la voltige à embarquer sur le panier ensuite elle peut placer ses mains sous le panier afin d'ajouter de la force à la projection.

***Cradle* :**
Position dans laquelle les bases de côté placent un bras sous le dos de la voltige et l'autre sous ses cuisses. La voltige doit être dans une position en V, en serrant ses bras autour des épaules des bases de côté. Elle ne doit pas mettre de poids sur les bras des bases avec ses jambes.

**Démontage :**
Le moment de descente d'un *stunt* ou d'une pyramide vers un *cradle* ou le sol. La descente d'un *cradle* au sol n'est pas considérée comme un démontage.

***Dive Roll*/Plongeon :**

La personne exécute une impulsion dans les airs avec une demi-rotation avant. Elle dépose ensuite ses mains sur le sol en enchaînant en roulade.

**Équilibre/appui tendu renversé :**

Mouvement de gymnastique statique. La personne est en appui sur ses mains. Les mains sont sur la surface de performance. Le corps peut être en position droite ou autres. Exemple de positions : groupé, écart, *split* latéral, etc.

***Flat back/dead man* :**

*Stunts* où la voltige est couchée à l'horizontale sur le dos et est généralement soutenue par deux bases ou plus et une base arrière.

***Handspring*/flic :**

Mouvement de gymnastique avec impulsion. La personne part de la position debout, elle saute sur ses mains, traverse en pont et revient debout. Cela peut se faire vers l'avant et vers l'arrière.

**Flip aérien/Salto : Rotation aérienne par dessus tête (sans support)**

La personne doit faire une impulsion dans les airs pour ensuite faire une rotation autour de son centre de gravité.
Exemple : *Back, front*.

**Flip soutenu :**

Des bases soutiennent la voltige sous les bras et la supportent constamment au moment d'un démontage ou montage en flip.

**Full Twist :**

Rotation de 360 degrés exécutée par la voltige en position verticale ou inclinée, sur un axe vertical.

**Gymnastique assistée :**

Tout mouvement de gymnastique fait à l'aide d'une assistance manuelle d'un autre athlète dans l'équipe. Seule la gymnastique assistée qui arrive directement dans un *stunt*, peut être permise à certains niveaux de la réglementation.

**Gymnastique Connectée :**

Lorsque deux personnes se connectent afin de faire un mouvement de gymnastique.
Exemple : une roulade à deux, une roue à deux, etc.

**Gymnastique Soutenue :**

Tout mouvement fixe de gymnastique soutenu manuellement par un autre athlète dans l'équipe. (Voir flip soutenu)

**Standing gym/gymnastique à l'arrêt :**

Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutés à partir d'une position statique (sans élan).
Exemple : *back* sur place.

***Running gym*/Gymnastique avec élan :**

Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutés à partir d'une course ou d'un appel.
Exemple : une diagonale (course-rondade-flic-*back*).

***Low/Prep-Level*/Double base :**

Lorsque la voltige est soutenue par les bases à la hauteur de leurs épaules.

***High/Extension/Extended stunt* :**

Lorsque le corps entier de la voltige est allongé en position verticale au-dessus des bases. Les levées où la voltige est couchée ou en position assise et que les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête sont des exemples de *stunts* qui n'entrent pas dans cette catégorie car la voltige n'est pas en position verticale et la hauteur du *stunt* est similaire à un double base.
Exemple : La chaise ou la *split* sont interdits.

**Inversion :**

Lorsque la tête de la voltige est sous ses hanches et qu'un ou deux pieds sont au dessus de sa tête. Les démontages à dos arqué ne sont pas considérés comme une inversion.
Exemple : au cours d'une arabesque, le centre de gravité reste central. Si la tête descend plus bas que les hanches il s'agit d'une inversion.
Exemple : un pont en pyramide est considéré comme une inversion.

**Impulsion :**

Déplacement rapide du corps. La personne utilise son poids et sa force afin de se pousser hors de la surface de performance.

***Knee (Body) drop* :**

Descente sur genoux, assis, sur les cuisses ou en *split*, sans avoir supporté la majorité de son poids avec les mains ou les pieds. Cette définition est applicable si le mouvement est précédé d'un moment où la personne exécutant la descente n'est plus en contact soit avec le sol de performance soit avec une personne.
Exemple : À l'occasion d'une danse.

***Leap frog* :**

Un *stunt* où la voltige passe d'un groupe de bases à un autre ou qui retourne à son groupe de bases original tout en ayant contact avec une personne au sol. La voltige garde un contact continu avec cette personne tout au long de la transition.

***Log roll :***

Un mouvement de relâche où la voltige est placée à l'horizontal et fait une rotation minimale de 360 degrés (en restant parallèle à la surface de performance) et est rattrapée.

**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.

**Mouvement de relâche :**

Lorsque la voltige et ses bases ne sont plus en contact. La voltige doit retourner à ses bases d'origine. Ce terme est pour les *stunts* seulement et non les pyramides. Les projections aux mains (*toss to hand*) ne s'appliquent pas à cette définition.

<u>Voici des exemples de mouvement de relâche</u> :

**Hélicoptère :**
Une voltige en position horizontale est lancée et tourne sur un axe vertical (comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapée par les bases d'origine.

***Pop :***
Petite poussée de la voltige exécutée par les bases au cours d'un démontage.

***Pop cradle :***
*Pop* suivi de la position *cradle*.

***Pop down :***

La voltige doit atterrir dans une position verticale au sol. Elle doit en tout temps être soutenue minimalement par une base (la base arrière est obligatoire). Les bases ont comme rôle d'amortir la réception de la voltige au sol.
Exemple : ce démontage est utilisé à l'occasion d'un *stunt coed* ou d'un *shoulder stand*.

**Projection :**

Un *stunt* où les bases font un mouvement de projection qui part du niveau de la taille jusqu'au bout de leur bras afin d'augmenter la hauteur de la voltige au moment de la propulsion. Celle-ci devient alors libre de ses bases. Elle ne touche plus au sol.
Exemple : *Basket toss* ou Turbo.
Exception : des projections aux mains (*toss to hand*), à un *stunt* en extension ou à une chaise ne sont pas incluses dans cette catégorie.

Voici quelques exemples de projection :

***Kick arch* :**

Position de la voltige dans une projection impliquant un battement de jambe tendue suivi d'un arc du dos pour revenir à la position *cradle*.

***Kick full* :**

Un mouvement, normalement au cours d'une projection, impliquant un battement de jambe tendue suivi d'une rotation de 360 degrés.

***Tuck arch* :**

Position groupée après une extension de la voltige dans une projection suivie d'un arc du dos pour revenir à la position *cradle*.

**Pyramide :**

Plusieurs *stunts* reliés les uns aux autres. Les voltiges doivent se toucher lorsqu'elles sont dans les airs.

**Pyramide 2 de haut :**

Les voltiges d'une pyramide sont soutenues par une équipe de bases.

**Pyramide 2 et demi de haut :**

Les voltiges sont soutenues par des semi-bases, qui elles sont soutenues par une équipe de bases. Voir les différents niveaux pour les règlements sur les pyramides 2 ½ de haut.

**Recharge (*re-load*) :**

Retourner à la position d'embarquement avec les deux pieds de la voltige dans les mains des bases.
Exemple : une recharge en position accroupie.

**Renversement :**

Mouvement de gymnastique sans impulsion. La personne commence debout, va déposer ses mains au sol, passe en pont et revient debout. Peut se faire par en avant et par en arrière.

**Retour au sol (*re-take*) :**

Une recharge en déposant un pied au sol.

***Rewinds* :**

Un flip aérien par en arrière utilisé comme un élément d'entrée dans un *stunt*.

**Rondade :**

Mouvement de gymnastique latéral avec impulsion à l'épaule. La personne dépose ses mains au sol de coté et projette ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver les deux jambes ensemble, debout.

**Roue :**

Mouvement de gymnastique latéral sans impulsion. La personne commence en fente, dépose ses mains au sol de coté et passe ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver de l'autre côté en fente, debout.

**Roulade :**

Mouvement de gymnastique. La personne dépose ses mains au sol, fait une petite boule et roule jusqu'à la position debout. Cela peut se faire par en avant et par en arrière.

**Saut :**

Une position dans les airs qui n'implique pas de rotation de hanche par dessus la tête. Créé en utilisant ses pieds et la puissance de son corps afin de pousser la surface de performance (une impulsion).

***Shoulder sit* :**

Une voltige assise sur les épaules d'une base.

***Shoulder stand* :**

Une voltige debout sur les épaules d'une base.

**Soutenu :**

Touchant, connectant ou supportant une partie du poids d'une autre personne.

***Sponge toss* :**

Un *stunt* à plusieurs bases qui ont leurs mains agrippant les pieds de la voltige avant la projection.
Exemple : Au moment d'un turbo.

***Spotter* :**

Une personne dont la première responsabilité est la protection d'une autre au moment de la performance d'un élément.

Doit être en contact direct avec le sol
Doit être attentive à l'élément qu'elle surveille
Doit être en bonne position pour prévenir des blessures et n'a pas besoin d'être en contact direct avec le *stunt*
Ne peut se tenir de façon à ce que son torse soit sous le *stunt*
Ne peut avoir les deux mains sous le/les pieds de la voltige. Le *spotter* peut tenir les poignets des bases. Tous les *spotters* doivent faire partie de l'équipe qui performe et être entraînés de façon adéquate

Important : Les *spotters* de l'ACQ ne doivent pas être comptés parmi les *spotters* de votre équipe. Ils n'entrent pas dans cette définition.

***Straight ride* :**

La position du corps de la voltige n'implique pas de mouvement. C'est une position en ligne droite qui cherche à atteindre le maximum de hauteur dans la projection.

***Stunt* :**

Élément de montage impliquant au minimum une base et une voltige; il peut y avoir plusieurs *stunts* un à côté de l'autre. Toutefois, s'ils viennent à se toucher, alors ils forment une pyramide.

**Tension *roll/drop* :**

Une pyramide ou un *stunt* dans lequel la base se penche et dépose la voltige au sol jusqu'à ce que la voltige descende de la base sans aide.

***Tick-tocks* :**

Un mouvement de relâche où la voltige change de pied.

***Toe pitch* :**

Une projection à une ou plusieurs bases où le(s) base(s) font une projection avec un pied ou une jambe de la voltige pour augmenter la hauteur de la voltige.

**Transition (pyramide) :**

Une voltige qui change d'un *stunt* à l'autre. La transition peut comporter un changement de base en autant que la voltige est soutenue au moins par une personne au *Prep-Level* ou plus bas.

**Transition (*stunt*) :**

Une voltige qui se promène d'un *stunt* à l'autre en changeant la configuration du *stunt* initial. La transition ne comporte pas de changement de bases.

**Voltige :**

La personne au-dessus du *stunt*, de la pyramide ou de la projection. C'est celle qui est soutenue par une ou des bases.

ANNEXE 3

CATÉGORIES ET NIVEAUX

(Disponible à la Fédération ou sur son site internet)

ANNEXE 4

RÈGLEMENTS TECHNIQUES

(Disponibles à la Fédération et sur son site internet)

ANNEXE 5

RAPPORT D'ACCIDENT

(Disponibles à la Fédération et sur son site internet)