

Glossaire

Saison 2008-2009



Révisés le
16 décembre 2008

Table des matières

Awesome/Cupie	4
Axe vertical d'un stunt	4
Base	4
Base principale	4
Base secondaire	4
Base avant	4
Base arrière	4
Base de côté	4
Semi-base	4
Basket toss	4
Cradle	5
Démontage	5
Dive Roll/Plongeon	5
Équilibre/appui tendu renversé	5
Flat back/dead man	5
Handspring/flic	5
Flip aérien/Salto	5
Flip soutenu	5
Full twist / twist	5
Gymnastique assistée	5
Gymnastique connectée	6
Standing gym/gymnastique à l'arrêt	6
Running gym/Gymnastique avec élan	6
Low/Prep-Level/Double base/Half	6
High/Extension/Extended stunt	6
Inversion	6
Impulsion	6
Knee (body) drop	6
Leap frog	6
Log roll	7
Mascotte	7
Mouvement de relâche	7
Hélicoptère	7
Pop	7
Pop cradle	7
Pop down	7

Projection	7
Pyramide	8
Pyramide 2 de haut	8
Pyramide 2 et demi de haut	8
Recharge (<i>re-load</i>)	8
Renversement	8
Retour au sol (<i>re-take</i>)	8
Rewinds	8
Rondade	8
Roue	8
Roulade	8
Saut	9
Shoulder sit	9
Shoulder stand	9
Soutenu	9
Sponge toss	9
Spotter	9
Straight ride	9
Stunt	9
Tension roll/drop	9
Tick-tocks	9
Toe pitch	10
Transition (pyramide)	10
Transition (stunt)	10
Voltige	10

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](#).

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 soutien 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.

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

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 deuxième voltige.

Basket toss

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 et

ensuite elle peut placer ses mains sous le panier afin d'ajouter de la force à la projection. La voltige embarque sur le panier formé par les bases et elle est projetée dans les airs et perd alors tout contact avec ses bases.

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. C'est dans cette position que les bases rattrapent la voltige après une projection ou un démontage.

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

Full twist / 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. Nb : 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.

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

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/Half

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*..

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 ne plus être en contact avec la surface de performance.

Knee (body) drop

Descente sur les genoux, les fesses, les cuisses, 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 un 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.

Exemple : Toss to hands, tick tock, rewind, pop cradle.

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 hands*), 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. La connexion doit être main à main ou main à pied, selon la réglementation.

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 libre utilisé comme entrée dans un stunt. C'est un mouvement de relâche.

Rondade

Mouvement de gymnastique latéral avec impulsion à l'épaule. La personne dépose ses mains au sol de côté 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 côté 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 la FCQ 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.