



# REGLES des COMPETITIONS

## et le guide de la sûreté saison 2010/2011

### Réglementation en pratique lors des événements et stages FASC

Les règlements de compétition de **FASC** se conforment aux aspects techniques et de sécurité des normes de l'**USASF** pour 2010/2011, telles qu'elles s'appliquent aux cheerleaders de toute l'Amérique ainsi que de nombreux autres pays. Il est de votre responsabilité d'avoir pris connaissance des règles USASF et ses exigences en matière de sécurité. Des exemplaires de la réglementation USASF peuvent vous être fournis, sur simple demande, par **FASC**. Dans la mesure du possible les règles sont citées exactement comme les normes. Toutefois, la division d'âges indiqués reflète la structure générale des équipes françaises et européennes, et sont conçus pour permettre à tous les participants de concourir. Les divisions ESP (**E**qual **S**kill **P**erformance = Performance pour l'égalité des niveaux) sont conçus pour donner des chances égales à tous.

# Glossaire

**Awesome / Cupie** : Un porté en extension dont le flyer a les deux pieds collés, dans les mains de ses bases.

**Base** : Une personne en contact direct avec le sol qui assume le support principal d'une autre personne. La ou les personnes qui tiennent, soulèvent ou projettent un flyer durant un stunt/porté/pyramide/lancé.

**Base Principale :**

Lorsque l'on utilise 2 ou 3 bases, la base principale est celle qui a le plus de contrôle sur le flyer. Lors de certains portés, elle est directement sous le flyer.

**Base secondaire**

Lorsque l'on utilise plusieurs bases, c'est celle qui stabilise le porté. Elle apporte un soutien à la base principale.

**Base avant :**

Base qui est en position d'ajouter de la force pour maintenir le porté dans les airs ou ajouter de la hauteur lors d'une projection. Elle n'est pas impliquée dans le cradle.

**Base arrière :**

Base à l'arrière du porté qui est principalement responsable de la tête et des épaules du flyer lors des descentes contrôlées ou des chutes. Elle doit s'assurer de la synchronisation entre les bases de côté.

**Base de côté :**

Utilisé lors d'un porté 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 un flyer, car elle est soutenue par une équipe de bases et à la fois base, car elle doit soutenir une deuxième flyer. (Ce type de porté est actuellement interdit en compétition en France).

**Basket** : Une projection qui ne comporte pas plus de 4 bases (une base arrière, une base devant 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 le flyer 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 du flyer et l'autre sous ses cuisses. Le flyer doit être dans une position en V, en serrant ses bras autour des épaules des bases de côté. Elle ne doit pas relâcher son poids sur les bras des bases avec ses jambes.

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

**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.

**Equilibre/ Appui tendu renversé(ATR)** : 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.*

**Low extension / Extension Prep / Double base** : Lorsque le flyer est soutenu par les bases à la hauteur de leurs épaules.

**Full extension / Extension /Extended stunt** : Lorsque le corps entier du flyer est allongé en position verticale au-dessus des bases. Les levées où le flyer est couché ou en position assis et que les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête sont des exemples de portés qui n'entrent pas dans cette catégorie car le flyer n'est pas en position verticale et la hauteur du stunt est similaire à une double base.  
*Exemple : la chaise ou la split sont interdits.*

**Flat back / Dead man** : Porté où le flyer est couché à l'horizontale sur le dos et est généralement soutenu par deux bases ou plus et une base arrière.

**Handspring / Flic / Flip** : 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 : Tempo / Salto / Tuck** : 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 (arrière) Front (avant).*

**Flyer**: la personne au-dessus du stunt, de la pyramide ou de la projection. C'est celui qui est soutenu/porté par une ou plusieurs bases.

**Full Twist / Vrille** : Rotation de 360° exécutée par le flyer en position verticale ou inclinée, sur un axe vertical.

**Gymnastique à l'arrêt / Standing gym** : Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutée à partir position statique (sans élan).

*Exemple: salto arrière (standing back tuck).*

**Gymnastique avec élan / Running gym**: Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutée à partir d'une course ou d'un appel.

*Exemple : une diagonale (course rondade flic).*

**Inversion** : Lorsque la tête du flyer est sous ses hanches et qu'un ou deux pieds sont au-dessus de la tête. Les descentes à dos arqué ne sont pas considérées comme une inversion.

*Exemple : lors 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 (début d'un saut)** : Déplacement rapide du corps. La personne utilise son poids et sa force afin de se pousser hors de la surface de performance.

**Knee drop** : Descente sur genoux, assis, sur les cuisses ou en split (grand écart), 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 : lors d'une danse.*

**Leap frog** : Un stunt où le flyer passé d'un groupe de bases à un autre ou qui retourne à son groupe des bases original tout en ayant contact avec une personne au sol. Le flyer garde un contact continu avec cette personne tout au long de la transition.

**Log roll** : Un mouvement de relâche où le flyer est placé à l'horizontale et fait une rotation minimale de 360° (en restant parallèle à la surface de performance) puis est rattrapé.

**Mascotte**: Un objet ou une personne, déguisée ou non, adopté par le groupe pour lui porter chance ou en tant que symbole du club ou de l'équipe. La mascotte est interdite sur le terrain de compétition autre que sa catégorie.

**Mouvement de relâche**: Lorsque le flyer et ses bases ne sont plus en contact. Le flyer doit retourner à ses bases d'origine. Ce terme s'applique uniquement aux portés et non aux pyramides. Les projections aux mains (toss to hands) ne s'appliquent pas à cette définition.

Voici un exemple de mouvement de relâche :

**Hélicoptère** : Un flyer en position horizontale est lancé et tourné sur un axe vertical (Comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapé par les bases d'origine.

**Pop** : Petite poussée du flyer exécuté par les bases lors d'une descente.

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

**b) Pop down** : Le flyer doit atterrir dans une position verticale au sol. Il doit en tout temps être soutenu par au moins une base (la base arrière est obligatoire) les bases ont comme rôle d'amortir la réception du flyer au sol.

*Exemple : cette descente est utilisée lors d'une portée co-ed ou d'un shoulder stand.*

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

**Projection** : Un porté ou 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 du flyer lors de la propulsion. Celui-ci devient alors libre de ses bases. Le flyer 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 :

- a) **Kick arch** : Position du flyer dans une projection impliquant un battement de jambe tendue suivi d'un arc du dos pour revenir à la position cradle.
- b) **Kick Full**: Un mouvement, généralement lors d'une projection, impliquant un battement de jambe tendue suivi d'une rotation de 360°.
- c) **Tuck arch**: Position groupée après une extension du flyer dans une projection suivie d'un arc du dos pour revenir à la position de cradle.

**Pyramide** : Plusieurs portés reliés les uns aux autres. Les flyers doivent se toucher lorsqu'ils sont dans les airs.

- a) **Pyramide 2 de haut** : les flyers d'une pyramide sont soutenus par une équipe de bases.
- b) **Pyramide 2 et demi de haut** : les flyers sont soutenus par des semi-bases, qui eux sont soutenues par une équipe de bases. Voir les différents niveaux pour les règlements sur les pyramides 2 :2 :1

**Recharge ( Reload) / Sponge / Swoosh**: retourner à la position d'embarquement : les deux pieds du flyer placés dans les mains des bases.

*Exemple : une recharge en accroupi.*

**Renversement / Souplesse** : 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 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 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 une après l'autre 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 ou en arrière.

**Salto soutenu** : Des bases soutiennent le flyer sous les bras et la supportent constamment lors d'une descente ou montée en salto.

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

**Shoulder Sit** : Un flyer assis sur les épaules d'une base.

**Shoulder Stand** : Un flyer debout sur les épaules d'une base

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

**Sponge toss:** Un porté à plusieurs bases dont les mains agrippent les pieds du flyer avant la projection. Exemple : Lors d'un basket toss.

**Spotter :** Une personne dont la première responsabilité est la protection d'une autre lors de la performance d'un élément.

- a) doit être en contact direct avec le sol
- b) doit être attentive à l'élément qu'elle surveille
- c) doit être en bonne position pour prévenir les éventuelles blessures et n'a pas nécessairement besoin d'être en contact direct avec le porté.
- d) ne peut se tenir de façon à ce que son torse soit placé sous le stunt
- e) ne peut avoir les deux mains sous le/les pieds du flyer. Le spotter peut simplement tenir les poignets des bases.
- f) Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe qui exécute la performance et être entraînés de façon adéquate.

Important : les spotters de FASC ne doivent pas être comptés parmi les spotters de votre équipe. Ils ne rentrent pas dans cette définition.

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

**Tension roll/drop:** Une pyramide ou un porté dans lequel la base se penche et dépose le flyer au sol jusqu'à ce que le flyer descende de la base sans aide.

**Tick-tocks:** Un mouvement de relâche où le flyer déplace son équilibre en changeant de pied.

**Toe pitch:** Une projection à une ou plusieurs bases où le(s) base(s) poussent/projettent un pied ou une jambe du flyer pour augmenter sa hauteur.

**Transition (pyramide) :** Un flyer qui se promène d'un porté à l'autre. La transition peut comporter un changement de base tant que le flyer est soutenu par au moins par une personne au niveau d'une extension prep ou plus bas.

**Transition (stunt) :** Un flyer qui se promène d'un porté à l'autre en changeant la configuration du porté initial. La transition ne comporte pas de changement de bases.