



SPORT ÉTUDIANT
Richelieu

RENCONTRE AMICALE DE CHEERLEADING

DOCUMENT D'ORGANISATION

LE 12 DÉCEMBRE 2009

LIGUE SCOLAIRE DE CHEERLEADING DU RICHELIEU



ÉCOLE DE LA BAIE-SAINT-FRANÇOIS



Informations générales et réglementation

Le Sport Étudiant Richelieu veut donner l'opportunité, lors de la rencontre amicale, aux équipes de relever un nouveau défi en introduisant une compétition d'habiletés techniques. Cette rencontre permettra aux équipes de performer dans douze petites épreuves techniques de leur choix visant à :

- Renforcer l'esprit d'équipe ;
- Donner la chance aux participants de relever un défi ;
- Développer le cheerleading scolaire dans la région du Richelieu ;
- Créer des liens avec les participant-es des autres équipes.

Catégories d'âges :

- Benjamin ou « JUNIOR » : élèves de secondaire I, II ou III ;
- Juvénile ou « SENIOR » : élèves de secondaire III, IV ou V.

Endroit : École de la Baie-Saint-François
70, rue Louis VI Major ; Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 3G2

Date : Le 12 décembre 2009. Vous recevrez la confirmation de l'horaire par courriel.

Coût : inclus dans les frais de saison

Uniforme : Les uniformes d'équipe seront permis mais nous suggérons fortement de porter vos uniformes de pratiques. *Un t-shirt sera remis à chacun des participant-es, à votre arrivée.*

Visiteurs : Aucun spectateur ne sera accepté (*sauf exception, à discuter avec le coordonnateur*).

Vérifications des athlètes : Il y aura en début de rencontre, une période de vérification.

Responsable :

Louis Rodrigue, coordonnateur des activités Sport Étudiant Richelieu
Téléphone : 450 463-4055, poste 104 - Courriel : louis_rodrigue@csmv.qc.ca

Important : Les entraîneur-es peuvent inscrire tous leurs participant-es aux divers défis mais, un participant ne peut participer deux fois dans le même défi. Vous référer à la réglementation spécifique du Sport Étudiant Richelieu.

Les inscriptions devront être reçues avant **16 h le mardi 1^{er} décembre 2009**. L'école sera facturée par la suite. En cas d'annulation après la date limite, l'école devra défrayer le coût de l'inscription.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2009

- 9h : Arrivée des équipes
- 9h30 : Rencontre des entraîneurs-es
- 10h : Présentation, mot de bienvenue et explication de l'activité surprise !!!
- 10h10 : *Épreuve # 1* : Présentation du « cheer » (Équipe complète)
- 10h30 : *Épreuve # 2* : Gymnastique (Équipe complète)
- 10h50 : *Épreuve # 3* : Enchaînement de LOW et POP-TWIST et/ou POP (Équipe complète)
- 11h10 : *Épreuve # 4* : Enchaînement de HIGH et POP de la formation HIGH (Équipe complète)
- 11h30 : *Épreuve # 5* : Meilleur « basket »
- 11h50 : Dîner
- 12h50 : Retour au gymnase
- 13h : *Épreuve # 6* : Danse d'une durée de 20 à 30 secondes (Équipe complète)
- 13h30 : *Épreuve # 7* : Deux sauts consécutifs (Équipe complète)
- 13h50 : *Épreuve # 8* : One-man – Voltige en chaise
- 14h10 : *Épreuve # 9* : One-man – Voltige debout
- 14h30 : *Épreuve # 10* : Enchaînement d'une pyramide d'équipe (Équipe complète)
- 14h50 : *Épreuve # 11* : Montage de la voltige en « lib » stable pendant 5 secondes
- 15h10 : *Épreuve # 12* : Enchaînement de stunts
- 15h30 : Présentation des résultats de l'activité surprise par les participant-es... ☺
- 15h50 : *Délibération des juges et défi des « volontaires »*
- 16h15 : Résultat et remise des prix.
- 17h : Bon retour ! ☺

DESCRIPTION DES 12 ÉPREUVES

Épreuve # 1 : Présentation du « cheer »

Description : Un cheer est un chant/slogan exécuté lors de matchs de football pour encourager l'équipe ou la foule. Il peut être fait avec ou sans pompons, stunts ou acrobaties. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*, d'une durée de 20 à 30 secondes.

Critères d'évaluation :

- 1- Originalité
- 2- Tonalité du chant (voix grave, chant fort)
- 3- Synchronisme des mouvements
- 4- Qualité de présentation
- 5- Dynamisme et attitude

Épreuve # 2 : Gymnastique

Description : Enchaînements de figures de gymnastique au sol. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*.

Critères d'évaluation :

- 1- Niveau de difficulté
- 2- Maîtrise de la figure
- 3- Synchronisme des mouvements
- 4- Canons/Enchaînements
- 5- Dynamisme et attitude

Épreuve # 3 : Enchaînement de LOW et POP et/ou POP-TWIST

Description : Un low (double base, half) est lorsqu'une voltige est tenue par des bases au niveau des épaules. Un pop est un démontage où les bases lancent la voltige dans les airs et la rattrapent en position cradle. La position cradle est une position d'attrapage où les attrapeurs reçoivent la voltige les paumes vers le haut en plaçant un bras derrière le dos de celle-ci et l'autre bras sous les cuisses. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 5 personnes par équipe de stunts. *La prestation doit être faite à deux reprises.*

Critères d'évaluation :

- 1- Solidité
- 2- Attitude
- 3- Qualité du pop (hauteur)
- 4- Position cradle bien maîtrisé
- 5- Synchronisme

Épreuve # 4 : Enchaînement de HIGH et POP et/ou POP-TWIST

Description : Un high est un stunt (double-base, half) où les bases et la base arrière tiennent les pieds de la voltige au bout de leur bras et non à la hauteur des épaules. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 5 personnes par équipe de stunts. *La prestation doit être faite à deux reprises.*

Critères d'évaluation :

- 1- Solidité
- 2- Attitude
- 3- Qualité du pop (hauteur)
- 4- Position cradle bien maîtrisé
- 5- Synchronisme

Épreuve # 5 : Meilleur « Basket »

Description : Le « basket » est une projection impliquant non plus de 4 bases, dont 2 qui raccordent leurs poignets ensemble pour projeter la voltige dans les airs. Une présentation de tous les *volontaires*, de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 5 personnes par équipe de stunts. *La prestation doit être faite à deux reprises.*

Critères d'évaluation :

- 1- Originalité de la figure
- 2- Attitude et expressions faciales
- 3- Hauteur de l'explosion
- 4- Position cradle bien maîtrisée
- 5- Stabilité des bases

Épreuve # 6 : Meilleure danse

Description : Une danse est un enchaînement de mouvements synchronisés exécuté sur une musique. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*, d'une durée de 20 à 30 secondes.

Critères d'évaluation :

- 1- Précision des mouvements
- 2- Utilisation du terrain
- 3- Attitude
- 4- Originalité
- 5- Formation et déplacement

Épreuve # 7 : Deux sauts consécutifs enchaînés

Description : L'équipe, d'un commun accord, doit sélectionner deux sauts qu'ils exécuteront ensemble et consécutivement. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*.

*Un saut est une position dans les airs n'impliquant pas une rotation « hanches par-dessus la tête » créé en utilisant les pieds et le bas du corps afin de se pousser au-dessus du sol.

Critères d'évaluation :

- 1- Synchronisme des sauts (équipe)
- 2- Enchaînement
- 3- Attitude
- 4- Originalité
- 5- Hauteur des sauts

Épreuve # 8 : Oneman, voltige en chaise

Description : Un oneman où la voltige est en chaise est composée d'une base et d'une voltige positionnée en « liberty ». La base soutient la voltige en extension d'une seule main placée sous ses fesses. Une présentation de tous les *volontaires*, de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 3 personnes par équipe de stunts.

Critères d'évaluation :

- 1- Niveau de difficulté
- 2- Attitude de la voltige
- 3- Exécution des figures
- 4- Sécurité
- 5- Stabilité de la base

Épreuve # 9 : Oneman, voltige debout

Description : Un oneman où la voltige est debout est composée d'une base, d'une voltige et d'un « spot ». La base soutient la voltige par les pieds, en extension. Une présentation de tous les *volontaires*, de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 3 personnes par équipe de stunts.

Critères d'évaluation :

- 1- Niveau de difficulté
- 2- Attitude de la voltige
- 3- Exécution des figures
- 4- Sécurité
- 5- Stabilité de la base

Épreuve #10 : Enchaînement d'une pyramide d'équipe

Description : Une pyramide consiste à lier plusieurs stunts ensemble. Elle ne doit pas dépasser une hauteur de deux personnes. Une présentation par équipe. *La prestation doit être faite à deux reprises.*

Critères d'évaluation :

- 1- Stabilité/Sécurité
- 2- Maîtrise des techniques
- 3- Attitude
- 4- Originalité
- 5- Enchaînements

Épreuve # 11 : Montage de la voltige en « lib » stable pendant 5 secondes

Description : Ce défi consiste à ce que la voltige tienne sur un de ses pieds dans la position de son choix. Une présentation de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 5 personnes par équipe de stunts.

Critères d'évaluation :

- 1- Respect du laps de temps
- 2- Stabilité
- 3- Exécution du « lib »
- 4- Sécurité
- 5- Attitude de la voltige

Épreuve # 12 : Enchaînement de stunts

Description : Un stunt est un élément de montage impliquant au minimum une base et une voltige. Une présentation de tous les *volontaires*, de toute l'équipe en *même temps*. Maximum 5 personnes par équipe de stunts.

* L'enchaînement de 4 éléments sélectionnés doit être effectué par toutes les équipes de stunts participants à l'épreuve, en même temps, dans le même ordre.

Critères d'évaluation :

- 1- Créativité
- 2- Sécurité
- 3- Stabilité
- 4- Attitude
- 5- Impression général