

QU'EST-CE QUE C'EST?

Sport d'équipe acrobatique, le *cheerleading* est un amalgame de **mouvements gymniques**, de **pyramides**, de **projections dans les airs**, de **sauts** et de **danse**. Composées de filles uniquement ou de filles et de garçons, les équipes peuvent comporter jusqu'à 24 athlètes. Ce sport est de plus en plus populaire dans les écoles québécoises. Loin de sa forme initiale avec les portevoix et les pompons, le cheerleading est un sport spectacle haut en couleur. Il est important de se rappeler que, peu importe son rôle, **CHAQUE MEMBRE EST ESSENTIEL** pour la réalisation des différentes parties de la chorégraphie.


▶ Vidéo produite par **Anne-Marie Plante Bellemare** sur la chaîne YouTube :

https://www.youtube.com/watch?v=NO5_fWM_LPM

MATÉRIEL

 Des tapis

 Des plans inclinés

 2 plinths

 1 grosse fosse

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Faire des **équipes hétérogènes** pour que chacun puisse essayer au moins 2 rôles.



Mimer les étapes de montage et de démontage avant de s'exécuter.



Utiliser des **comptes** pour faciliter le synchronisme (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).



Retirer tous les **accessoires** (aucun bijou ni montre) et garder les **ongles courts**.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo



Pour pratiquer à l'extérieur, choisir une surface **gazonnée** et **sèche** pour éviter de mouiller ses souliers (ils deviendraient glissants et désagréables pour les mains des bases).

ÉCHAUFFEMENT

LE JEU DES POSITIONS



OBJECTIF : Gagner ses abdominaux dans des postures statiques individuelles ou avec 1 partenaire.

Démontrer différentes postures de gainage en **solo** et en **duo**. Se déplacer et, au signal, exécuter le plus rapidement possible la position demandée. Donner un défi supplémentaire aux derniers placés ou non.

ROCHE



OTARIE



PONT



BANANE



CHEVAL



MARIÉS



CHAISE



LE MONTAGE

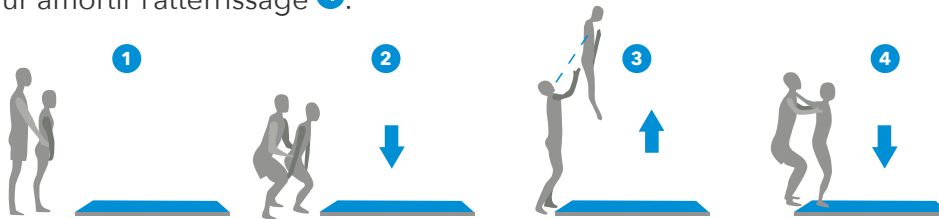


MATÉRIEL: 1  par équipe (ou une surface gazonnée)

OBJECTIF : Exécuter une propulsion sans perdre contact avec le voltigeur.

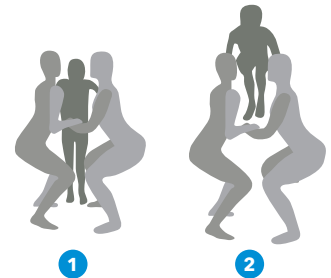
En duo, déterminer 1 voltigeur et 1 base arrière :


- **BASE ARRIÈRE.** Placer les mains sur les hanches du voltigeur ①, fléchir les jambes avec lui ② et l'aider à sauter le plus haut possible ③ sans le lâcher. Contrôler l'atterrissage ④.
- **VOLTIGEUR.** Fléchir les jambes ② et sauter le plus haut possible en restant gainé ③. Fléchir les genoux pour amortir l'atterrissage ④.



Ensuite, en **équipe de 4**, essayer de garder la position de montage le plus longtemps possible.

- **BASES LATÉRALES.** Face à face, fléchir légèrement les genoux, et placer les mains, côte à côte, tournées vers le ciel, au niveau du nombril ①.
- **VOLTIGEUR.** Placer les mains sur les épaules des bases latérales ①. Sauter, tendre les bras et déposer les pieds dans les mains des bases ②.
- **BASE ARRIÈRE.** Saisir les hanches du voltigeur pour l'aider à monter ①. Tenir ses hanches ou aller saisir ses chevilles ②. Au démontage, saisir ses hanches pour amortir la descente.



 Les bases sont responsables de la sécurité du voltigeur ; ce dernier ne doit JAMAIS chuter au sol !

LE DÉMONTAGE

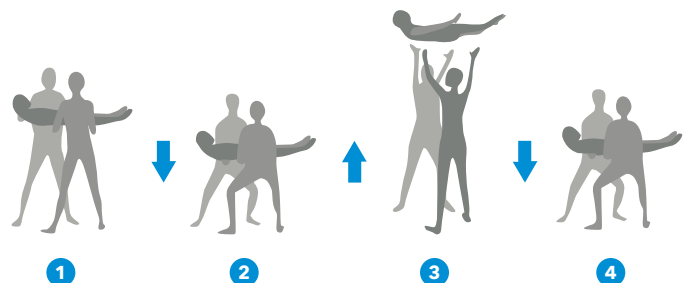


MATÉRIEL: 1  par équipe (ou une surface gazonnée)

OBJECTIF : Pratiquer la position d'atterrissage (*cradle*) en équipe de 4 : 2 bases latérales, 1 base arrière et 1 voltigeur.

En **équipe de 4**, désigner 2 bases latérales, 1 base arrière et 1 voltigeur.

- **BASES LATÉRALES (2).** Face à face, intercaler les bras, mains vers le ciel pour faire un lit où le voltigeur se couche ①. Au signal, fléchir les jambes ② et lancer le voltigeur vers le haut ③. Le rattraper en s'amortissant avec les jambes (dos droit pour ne pas se cogner la tête) ④.
- **BASE ARRIÈRE.** Placée aux épaules du voltigeur, les soutenir avec les mains, paumes vers le ciel ①. Fléchir les jambes avec les bases latérales ②, pousser doucement le voltigeur pour qu'il garde sa position couchée ③ et amortisse son atterrissage ④.
- **VOLTIGEUR.** Prendre les bases latérales par le cou et se coucher sur leurs bras ①. Se laisser lancer ② et placer ses mains sur ses cuisses ③. Garder la position de gainage ④.



ACTIVITÉ TECHNIQUE

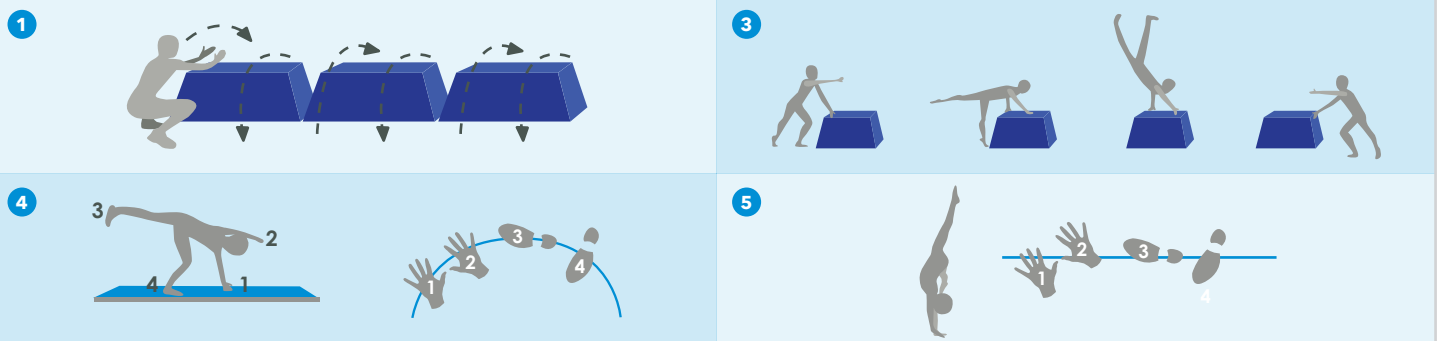
LA ROUE LATÉRALE



MATÉRIEL : Des et des

OBJECTIF : Réaliser les différentes étapes de la roue latérale, dans l'ordre, en essayant de toujours garder les bras tendus.

- 1 PETIT LAPIN.** Poser les mains sur le plinth pour passer les pieds joints par-dessus.
- 2 PIED D'APPEL.** Dos à 1 partenaire, lui demander de vous pousser doucement vers l'avant. Le pied avancé pour éviter la chute sera, normalement, celui avec lequel on fera la roue latérale.
- 3 GRAND LAPIN.** Poser les mains sur le plinth pour passer le bassin et les jambes par-dessus, le plus haut possible (idéalement, au-dessus de la tête).
- 4 DEMI-CERCLE.** Poser ses appuis sur le demi-cercle au sol en respectant le rythme «MAIN, MAIN, PIED, PIED».
- 5 LIGNE.** Poser ses appuis sur la ligne droite au sol en respectant le rythme «MAIN, MAIN, PIED, PIED».



ACTIVITÉ TECHNIQUE

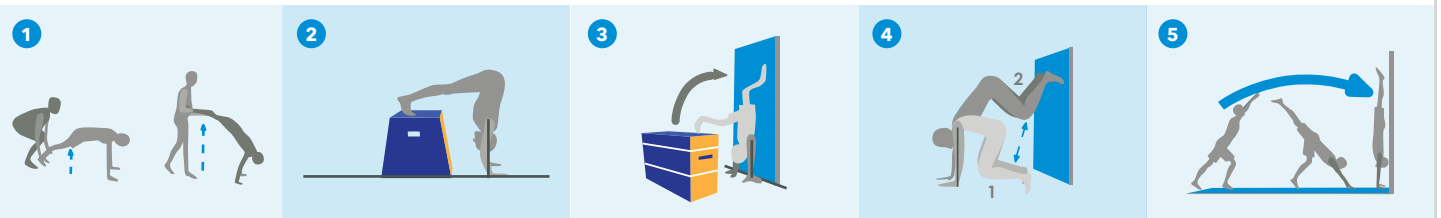
L'APPUI TENDU RENVERSÉ



MATÉRIEL : Des et des

OBJECTIF : Réaliser les différentes étapes de l'appui tendu renversé, dans l'ordre.

- 1 GAINAGE.** En **duo**, le partenaire (A) se place en position de planche sur les mains. Le partenaire (B) prend ses chevilles pour le surélever le plus haut possible, sans qu'il laisse tomber ses hanches au sol. Maintenir **5 secondes**.
- 2 ÉQUERRE.** Sur les **genoux** ou les **pieds**, placer le bassin au-dessus de la tête. Maintenir 5 secondes.
- 3 ÉQUERRE AU MUR.** Commencer avec les pieds sur le plinth. Monter 1 jambe le plus près possible du mur. Maintenir **5 secondes**. Essayer avec l'autre jambe.
- 4 PETIT LAPIN AU MUR.** Commencer en petit bonhomme, dos au mur. Monter les pieds le plus haut possible en restant accroupi.
- 5 AU MUR.** Face au mur, placer les mains au sol, monter les jambes en alternance et tenter de les joindre le plus haut possible (idéalement collées au mur).



Tendre les bras et bien **gagner les abdominaux** pour éviter de chuter sur la tête à la montée et à la descente.

ACTIVITÉ FINALE

LA CHORÉGRAPHIE



MATÉRIEL : 4  par équipe (ou une surface gazonnée)

OBJECTIF : Se synchroniser avec les membres de son équipe.

En **équipe de 4**, créer une chorégraphie incluant des **montages**, des **démontages** et des **figures gymniques** présentées dans la séance. S'assurer que les figures sont sécuritaires (contrôlées). Donner une note sur 10, si désiré, pour souligner l'originalité, le synchronisme et la qualité d'exécution !

RETOUR AU CALME

LES ÉTIREMENTS



MATÉRIEL : 1  par duo (ou une surface gazonnée)

OBJECTIFS : Détendre ses muscles. Améliorer sa flexibilité.

Prendre la position désirée (petit inconfort, mais sans douleur) et la garder pendant **30 secondes**. Respirer !

COBRA



Bras fléchis ou tendus, se redresser pour détendre le dos et les abdominaux.

SAUTEUR DE HAIE



Pied pointé ou orteils relevés vers le tibia, se pencher vers la jambe.

PIGEON



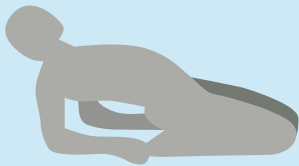
Genou fléchi ou à 90°, se redresser pour détendre les hanches.

PINCE CARPÉE



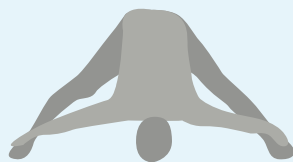
Pieds pointés ou orteils vers le tibia, se pencher vers l'avant sans fléchir les jambes pour étirer l'arrière des jambes.

ARC



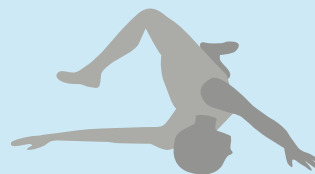
Mains, coudes ou épaules au sol, se pencher vers l'arrière pour détendre les hanches.

GRAND V



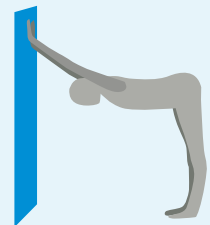
Mains aux genoux ou au sol, se pencher vers le sol pour détendre l'arrière des jambes.

SCORPION



Couché sur le ventre, se retourner plus ou moins sur le bras en contact au sol pour étirer les pectoraux.

CORDE À LINGE



Mains larges ou plus collées, laisser tomber le torse vers le sol pour détendre les épaules.



Pour plus de détails sur les ligues de **cheerleading** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA

*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.