CHEER EN ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Proposé et rédigé par
Cathy MIKLOU Présidente du Club Gymnique Lormontais et Vice Présidente CD UFOLEP 33,
Amandine HERNANDEZ coach Heroes Club Gymnique Lormontais et Rudy D'HULST référent technique gymnastique artistique UFOLEP Gironde
(Juillet 2019)

1 - CHEER EN UFOLEP

Le cheerleading en Ufolep, plus qu'un souhait, nous voulons être acteur de notre discipline, dans le respect et les valeurs de l'UFOLEP.
En faisant parti d'une fédération solidaire et citoyenne, nous souhaitons offrir à nos jeunes sportifs une vision du sport en faveur de la santé pour tous, du respect et du « mieux vivre ensemble » à travers les principes de la laïcité et de la citoyenneté.
Pour que cela soit une réussite, nous devons nous unir et offrir aux clubs et associations qui le désirent, les outils nécessaires pour faire grandir notre discipline dans le respect de la sécurité de la pratique.

Comment ?

Nous avons besoin de personnes formatrices et d'expériences, ayant un minimum d'années de coaching pour assurer les formations d'encadrants.
L'UFOLEP Nationale avec l'aide du groupe technique CHEER ont plannifié la structuration d'un plan de formation animateur, éducateur et officiel.
Ces diplômes fédéraux auront une validité permanente avec une possibilité de formation continue régulière.
Plus d'informations page 16.

Qui ?

Nous faisons appel à toutes les associations qui souhaitent entrer dans cette belle aventure :

- Association de cheerleading
- Association de gymnastique
- Association de GRS
- Association proposant déjà des activités gymniques de types chorégraphiées

En premier lieu, nous devons identifier les associations intéressées à rejoindre l'UFOLEP dès la saison 2019 - 2020. Pour cela, le formulaire en page 5 est à renvoyer à vos départements, qui les feront suivre à la Direction Technique Nationale.

Un Groupe de Travail National est mis en place à partir de septembre 2019. Les personnes des clubs affiliés volontaires pour constituer ce groupe de travail auront pour mission de préparer une brochure technique, en se basant sur ce qui existe déjà ; à savoir le règlement International IASF, en le détaillant un peu, car il offre une flexibilité aux entraîneurs au niveau créativité de routine. Nous vous proposons en annexe la structuration souhaitée des niveaux de pratique.

2 - COMMENT REJOINDRE LE PROJET UFOLEP ?

Quelles sont les premières démarches à effectuer pour s'affilier à l'UFOLEP ?

La démarche est vraiment très simple, il suffit de prendre contact avec la délégation UFOLEP de votre département. Pour la trouver encore une fois tout est prévu grâce à la cartographie des délégations UFOLEP.
L'affiliation et les prises de licences se feront sous le code 25022 – Cheerleading.

Quels sont les avantages de l'affiliation à l'UFOLEP ?

L'UFOLEP est une fédération Multisports agréée par le Ministère des Sports qui organise les activités physiques, sportives et de pleine nature en direction de ses membres (association et pratiquants).

Les associations affiliées à l'UFOLEP bénéficient entre autre de/d' :

- l'agrément « sport » permettant de solliciter des aides publiques ;
- la possibilité d'organiser et de participer à des manifestations sportives
- avantages et des services de la fédération. Cliquez **ICI** pour consulter les services nationaux auxquels se rajouteront les avantages / services du comité départemental UFOLEP.

Pour plus d'informations, contacter votre délégation UFOLEP départementale.

Dispose t-on d'une assurance si le club est affilié à l'UFOLEP ?

Le code du sport impose aux clubs sportifs d'être assurés et de proposer une couverture d'assurance. C'est donc un point important dans la pratique d'un sport. Et l'UFOLEP à tout prévu pour vous permettre de continuer à proposer une pratique encadrée et sécurisée en travaillant avec l'aide de l'APAC (service assurance de la Ligue de l'enseignement).
L'APAC est une association qui recense et étudie des besoins en assurances de la vie associative. C'est aussi un créateur de formules ou conventions d'assurances particulières correspondant aux spécificités des activités d'une association.

Pour accéder à ce service, votre association doit s'affilier à l'UFOLEP, ainsi elle pourra profiter des couvertures proposées par l'APAC.

Combien coûte une licence UFOLEP ?

Dans l'immédiat le plus simple pour le savoir est de prendre contact avec votre délégation UFOLEP départementale

Les activités sportives sont classées par risques assurentiels à l'UFOLEP. Le Cheerleading sera en R2 (risque2). Le coût de la licence sera différent selon les départements mais pour vous faire une idée globale il devrait être autour de 15€ pour un enfant ou un jeune et de 30€ pour un adulte.

Est - il possible d'être affilié à plusieurs fédérations dont l'UFOLEP en même temps ?

Encore une fois la réponse est bien entendu **OUI.**
Si vous êtes déjà affilié à une fédération sportive et que vous souhaitez conserver cette affiliation, vous pouvez tout à fait ouvrir une section UFOLEP au sein de votre association. La Loi de 1901 sur les associations et le code du sport l'y autorisent. Cela demande d'affilier le club aux deux fédérations, ensuite les pratiquants pourront choisir de se licencier dans l'une ou l'autre ou les deux fédérations en s'acquittant des frais qui en découlent en fonction du projet sportif souhaitant être mis en place.

Est-il possible d'enseigner le Cheer avec l'UFOLEP ?

Oui, des travaux sont en cours.
Le groupe de travail national se compose des clubs engagés en UFOLEP et structure l'offre de formation.
Les diplômes acquis au sein d'autres fédérations pourront faire l'objet d'une RICA (Reconnaissance Interne des Compétences Acquises), et permettre ainsi une équivalence totale ou pour partie (allègements de formation) avec des diplômes fédéraux UFOLEP.

Un diplôme propre à l'UFOLEP d'animateur sera proposé à compter de la saison 2019/2020.

INTERESSÉ POUR REJOINDRE L'UFOLEP ?

Si votre association est intéressée pour intéger le projet **CHEER EN UFOLEP** ou avoir plus de renseignements pour la saison 2019-2020, merci de compléter les informations ci-dessous :

Nom de l'association :

Coordonnées du correspondant

Nom : Prénom :

Association :

Mail :

Téléphone :

Adresse :

Code postale : Ville :

APPEL À CANDIDATURES POUR LE GROUPE DE TRAVAIL NATIONAL

Nous recherchons des techniciens bénévoles souhaitants accompagner le groupe de travail **CHEER EN UFOLEP** pour créér les bases techniques et les outils propres, adaptés et complets pour développer le cheerleading.

Nom : Prénom :

Association :

Mail :

Téléphone :

Adresse :

Code postale : Ville :

Adhérer à l'UFOLEP, c'est être acteur de sa discipline :

2 réunions nationales en début et fin de saison seraient organisées avec les comités, les président et/ou technicien.ne.s pour faire le point sur les souhaits, les améliorations à apporter, le déroulement et préparation des saisons à venir.
Un point d'échange en commun est nécessaire pour une bonne marche et dans le respect du « mieux vivre ensemble ». Nous devons partir sur une bonne base solide où chaque équipe a le même discours et puisse se rattacher et être aiguiller par des directeurs techniques compétents.
Chaque Club ou association dépend de son Comité Départemental UFOLEP, auprès duquel il trouvera toutes les informations pour les affiliations, licences, questions diverses assurance etc..

Les compétitions en UFOLEP

Nous pourrions nous baser sur ce qui existe déjà en UFOLEP, ce qui ferait plus de compétitions pour nos adhérents, moins de coût de déplacements :

- 1 compétition Départementale – non éliminatoire- (en fonction du nombre d'associations par département)
- 1 compétition Régionale- (en fonction du nombre d'associations par région)
- 1 compétition de Zone – (en fonction du nombre d'associations par département)
- 1 compétition Finale Nationale.

Nous sommes acteurs de notre réussite, et c'est ensemble que nous réussirons à travailler pour faire vivre et perdurer notre discipline, **CHEER EN UFOLEP***.*

La 1ère Coupe Cheer en UFOLEP Nelle Aquitaine sera disputée en 2020 à Lormont en Gironde. Cette organisation sera portée par l'UFOLEP et l'équipe HEROES (Club Gymnique lormontais).

3 - QUELQUES ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Stunt
Toute habileté où une voltige est supportée au-dessus de la surface de performance par une personne (base) ou plus (voir définitions de base et de voltige).

Spotteur (Spotter)
Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'une voltige lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection. Tous les spotteurs doivent faire partie de l'équipe, s'entrainer de façon adéquate et selon les techniques appropriées. Le spotteur : « Doit être positionné debout sur le côté ou derrière le stunt, la pyramide ou la projection; « Doit être en contact direct avec le sol de performance; « Doit être attentif à l'élément exécuté; « Ne peut pas être impliqué avec quelque chose qui peut l'empêcher d'effectuer son rôle de spotter. Exemple : Un spotteur qui tient une pancarte. « Doit être positionné de façon à pouvoir de toucher la base(s) du stunt qu'il spot, mais n'a pas besoin d'être en contact physique direct avec le stunt; « Ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt; « Peut avoir une main sur le(s) poignet(s) de(s) base(s), sur d'autres parties des bras de(s) base(s), sur les jambes/chevilles de la voltige ou n'a pas besoin de toucher du tout le stunt; « Ne peut pas avoir les deux mains sous le/les pieds de la voltige ou sous les mains des bases; « Ne peut pas être une base et satisfaire aux exigences de spotteur en même temps. S'il y a une seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée une base. Exemple : dans un stunt à deux jambes, la base d'une des deux jambes ne peut pas tenir la voltige et être considérée comme le spotteur requis, indépendamment de la façon dont elle la tient; « Si la main du spotteur est sous le pied de la voltige, ce doit être la main du devant. La main arrière DOIT être placée sur le derrière de la cheville/jambe de la voltige ou à l'arrière du poignet arrière de la base.

Stunt à bases multiples (Multi-Based Stunt)
Stunt utilisant deux bases (ou plus); ceci n'inclut pas le spotteur.

Stunt au sol (Floor Stunt)
Stunt où la base est couchée sur le dos sur le sol de performance avec le (les) bras en extension. Un stunt au sol est considéré comme un stunt au niveau de la taille. Stunt en extension (Extended Stunt) Stunt où le corps entier de la voltige est au-dessus de la tête de la (les) base(s). Exemples de stunts en extension : 2 jambes en extension, Cupie en extension, Liberty en extension. Exemples de stunts qui ne sont pas considérés en extension : Chaise, Dead man, V-Sit, Bras-à-Bras, roulade suspendue et Leap Frog. Dans ces stunts, les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête, mais ils ne sont pas considérés des stunts en extension puisque le corps entier de la voltige n'est pas au-dessus de leur tête et la hauteur du corps de la voltige est similaire aux stunts à la hauteur des épaules/au niveau des épaules. Stunt en T (T-Lift) Stunt où la voltige, ayant les bras en position de T, est supportée/soulevée de chaque côté par une base. Les bases tiennent chacune une main de la voltige et leur autre main est placée sous le bras de celle-ci. La voltige est en position verticale, non inversée lorsqu'elle est dans le stunt

Transition de pyramide (Transitional Pyramid)
Voltige qui passe d'une position à l'autre dans une pyramide, ce qui modifie la configuration initiale de la pyramide. La transition peut inclure un changement de base, toutefois au moins une personne au niveau des épaules (ou plus bas) doit demeurer en contact avec la voltige qui effectue la transition.

Transition dans les stunts (Transitional Stunt)
Voltige(s) qui passe d'une position de stunt à l'autre, ce qui modifie la configuration initiale du stunt. Chaque point d'initiation est utilisé pour déterminer le début d'une transition. La fin d'une transition est définie comme un nouveau point d'initiation, un arrêt du mouvement et/ou la voltige qui touche le sol de performance.

Attrapeur (Catcher)
Personne responsable de l'attrapée (atterrissage) sécuritaire de la voltige pendant une portée (stunt, projection, pyramide, mouvement de relâche). Tous les attrapeurs : 1- Doivent être attentifs; 2- Ne peuvent pas être impliqués dans d'autres habiletés chorégraphiées; 3- Ne peuvent pas être impliqués avec quelque chose qui peut nuire à leur fonction d'attrapeur. Exemple : Un attrapeur qui tient une pancarte. 4- Doivent avoir un contact physique avec la voltige lors de l'attrapée; 5- Doivent être sur le sol de performance lorsque l'habileté est initiée.

Base
Personne qui est en contact direct avec le sol de performance et qui assume le support d'une autre personne (voltige). La (ou les personnes) qui tient, lève ou projette une voltige pendant une portée (stunt, projection ou pyramide). (Voir aussi nouvelle base et base d'origine.) S'il y a une seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base.

Base(s) d'origine (Original Base(s)) Base(s)
qui est en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté/du stunt.

Démontage (Dismount)
Mouvement utilisé pour terminer une portée (stunt ou une pyramide) en position cradle ou à la surface de performance. Un mouvement est seulement considéré comme un démontage lorsqu'il y a relâchement de la voltige pour atterrir en position cradle ou lorsqu'elle est relâchée et assistée à la surface de performance. La descente d'un cradle jusqu'à la surface de performance n'est pas considérée comme un démontage. Lorsqu'une habileté est exécutée ou si une habileté est exécutée de la position cradle jusqu'au sol, elle doit suivre les règlements de stunts (transitions, rotations, etc.).

Niveau des bras en extension (Extended Arm Level)
Le point le plus élevé du (des) bras d'une (des) base(s) (pas les bras du spotteur/base arrière), lorsqu'elle se tient debout avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête. Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire que le stunt est en extension. Voir définition de stunt en extension.

Niveau des épaules (Prep-Level)
Le point le plus bas de la connexion entre la (les) base(s) et la voltige est au-dessus du niveau de la taille et sous le niveau en extension (exemples : Prep, Crochet au niveau des épaules, shoulder sit). Un stunt peut également être considéré au niveau des épaules si le(les) bras de la(les) base(s) est en extension au-dessus de sa tête et la voltige n'est pas en position verticale debout (exemples : Dead-man, V-sit, chaise ou Stunt en T). Ces stunts ne sont pas considérés en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire à la hauteur d'un stunt au niveau des épaules. Un stunt est considéré comme étant sous le niveau des épaules si au moins un pied de la voltige est au niveau de la taille, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base. Exceptions : la chaise, le shoulder sit et le stunt en T sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules.

Niveau de la taille (Waist Level)
Stunt où la connexion la plus basse, entre la (les) base(s) et la voltige, est au-dessus du sol, sous la hauteur des épaules et/ou avec au moins un pied de la voltige sous la hauteur des épaules, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base. Exemples de stunts considérés au niveau de la taille : base en position de chat (All 4s position), base en position de tortue (nugget). Une chaise (chair) et un shoulder sit sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules, non pas au niveau de la taille. Niveau du sol (Ground Level) Être sur la surface de performance.

4 - DESCRIPTION DES NIVEAUX

EVEIL CHEER

4 - 5 - 6 ans

Niveau : prendre connaissance de son corps et de l'espace, commencer un travail d'équipe, notions de partage apprentissage du cheerleading de manière ludique - Pratique en toute sécurité

Compétition : Non

Représentation pendant les compétitions :

Possibilité de proposer aux enfants de montrer leur travail lors d'une petite représentation, pendant une compétition ou rencontre en respectant son corps et ses besoins.

Les enfants ne seront pas jugés mais récompensés pour leur travail pour leur travail de l'année.

Technique cheer : basique cf. règlements (en construction)

Technique Gymnique : habilités motrices

Danse : prendre conscience de son corps et débuter un travail de coordination Musique-corps.

Sauts : cf. règlements (en cours de construction).

Exemples de « porté cuisse » de la catégorie "EVEIL CHEER"

SCHOOL CHEER 1

7 - 8 - 9 - 10 ans

Niveau : Niveau 1 à 3 du règlement IASF

Compétition : Oui avec pour objectif la valorisation du travail accompli

Les fondamentaux à respecter :

- Sécurité de la pratique
- apprentissage des fondamentaux des mouvements précis du cheerleading
- exécuter une consigne claire
- valorisation de l'athlète, prendre plaisir en évoluant en équipe et en sécurité

Technique gymnique, *les fondamentaux* :

- bon maintien général du corps -aptitude corporelle requise ou à travailler par atelier
- apprentissage de a souplesse - cf.règlements

Danse : à ne pas négliger, la prestation dansée fera partie de la notation en compétition.

Sauts : travail d'équilibre et de maintien pour assurer stabilité et puissance nécessaire à l'exécution des sauts

CHEER EN ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

SCHOOL CHEER 2

11 - 12 - 13 ans

Niveau : Niveau 1 à 4 du règlement IASF

Compétition : oui

Les fondamentaux à respecter :

- pratique de la discipline en sécurité - apprentissage des fondamentaux
- validation des prérequis du niveau inférieur - stabiliser la technique et les capacités de coordination
- application de consignes claires et durables dans le temps - avoir des phases d'interactivité avec l'adolescent
- motiver et encourager l'enfant
- encourager la pratique masculine face aux préjugés

Technique gymnique :

- bon maintien et travail du corps
- exécutio nde figures plus propres
- travail de souplesse plus approfondit

Danse : à ne pas négliger, la prestation dansée fera partie de la notation en compétition.

Sauts : exigences sur le travail de détente de coordination et de souplesse

PERFORM CHEER

14 ans et +

Niveau : de 1 à 6 cf. règlements IASF

http://www.iasfworlds.com/wp-content/uploads/2018/10/IASF-Règlements-de-Sécurité-et-Techniques-VF-oct-2018.pdf

Compétition : oui

Les fondamentaux à respecter :

- pratique de la discipline en sécurité
- validation, perfectionnement des fondamentaux
- évolution des techniques et passage des difficultés supérieures application des consignes
- avoir l'esprit d'équipe
- aptitude de concentration sur un entraînement plus intensif et volumineux suivant l'age de l'athlète
- Evaluer ses athlètes suivant le niveau présenté
- respecter les niveaux
- Prise en compte des capacités et de l'intégrité du sportif
- S'assurer de la forme physique avant toute commande d'exercice demandée.

Technique gymnique :

- travail corporel
- maintien, gainage, force, souplesse

Danse : à ne pas négliger, la prestation dansée fera partie de la notation en compétition.

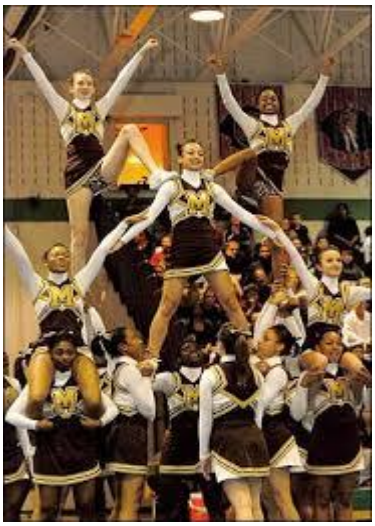
Sauts : travail de détente et de coordination plus approfondies en adéquation avec l'âge des participants

Exemples de figures des différents niveaux

Straight	Tuck	Spread Eagle
Double Hook	Herkey	Front Hurdler
Side Hurdler	Toe Touch	Pike

SAUT « SYNCHRONISATION »

"**BASKET TOSS"** school cheer supérieur et perform cheer



5 - FORMATIONS

Le groupe de travail national créera **les différents règlements** (niveau Eveil,…) en lien avec le Pôle Vie Sportive, ainsi que **les contenus des formations**, en lien avec le Pôle Formation de la fédération.

Les personnes ressources formateurs d'expérience assureront l'encadrement des formations. Pour autant, **toute personne souhaitant s'investir sur ce projet est la bienvenue**.

L'UFOLEP Nationale pourra également accompagner les nouveaux formateurs souhaitant s'investir sur l'animation des formations, via des modules de formations de formateurs.

➔ À noter qu'il est souhaitable que les animateurs suivent également la formation d'officiel juge pour une meilleure gestion de leur travail et une meilleure connaissance des règlements.

FORMATION ANIMATEURS : Structuration de l'offre de formation CHEER en UFOLEP

Dès la saison 2019-2020, **un Brevet Fédéral Animateur (BFA) CHEER** sera proposé. Cette formation sera organisée suivant le plan national de formation fédérale et le travail spécifique du groupe national CHEER.

Prérequis :

- être titulaire d'une licence UFOLEP « Pratiquant »,
- avoir un âge minimum (16 ans, à confirmer en groupe de travail)

Organisation du BFA :

- Obtention du PSC1 :

  Celui-ci pourra être suivi en amont ou en aval des modules spécifiques CHEER

  Si le stagiaire est déjà titulaire du PSC1 ou équivalent (AFPS,…), il n'est pas obligé de le repasser, mais devra fournir son attestation de diplôme.

  L'UFOLEP propose des sessions de PSC1, se rapprocher du Comité départemental pour toute information

- Participation au tronc commun UFOLEP :

  Module Vie Association et Connaissance du Mouvement (3h00) (Si ce module est déjà validé dans le cadre du BFA, il n'est pas nécessaire de le repasser).

  Module Pédagogie Initiale (3h00).

- Participation et validation des modules spécifiques CHEER (durée totale de 10 à 12h, à confirmer en groupe de travail)

➔ Pour les années suivantes, l'offre de formation se construiera suivant le plan national de formation fédérale autour des Brevets Fédéraux suivants :

- Brevet fédéral Aide Animateur (BFAA, à partir de 14 ans)
- Brevet fédéral Animateur (BFA, à partir de 16 ans)
- Brevet fédéral Educateur (BFE, à partir de 18 ans ?)

FORMATION OFFICIELS : Structuration de l'offre de formation Juges CHEER en UFOLEP

La 1ère formation de Brevet Fédéral Officiel (BFO) est à programmer pour la saison 2020-2021. Cette formation sera organisée suivant le plan national de formation fédérale et le travail spécifique du groupe de travail national CHEER.

La personne référente sur cette filière sera Mme RUIZ Nicole, Juge internationale, membre du Club Gymnique Lormontais.

Prérequis :

- être titulaire d'une licence UFOLEP,
- avoir un âge minimum (16 ans, à confirmer en groupe de travail)

Organisation du BFO :

- Obtention du PSC1 :

  Celui-ci pourra être suivi en amont ou en aval des modules spécifiques CHEER

  Si le stagiaire est déjà titulaire du PSC1 ou équivalent (AFPS,…), il n'est pas obligé de le repasser, mais devra fournir son attestation de diplôme.

  L'UFOLEP propose des sessions de PSC1, se rapprocher du Comité départemental pour toute information

- Participation au tronc commun UFOLEP :

  Module Vie Association et Connaissance du Mouvement (3h00)

  (Si ce module est déjà validé dans le cadre du BFA, il n'est pas nécessaire de le repasser).

- Participation et validation des modules spécifiques CHEER (durée totale de 10h environ, à confirmer en groupe de travail)

⇨ Ces diplômes auront une validité permanente, avec des formations continues régulières pour se remettre à niveau.

Équivalences de diplômes professionnels et fédéraux

Toute personne titulaire d'un diplôme fédéral CHEER pourra prétendre à une équivalence totale ou partielle d'un Brevet fédéral AA, A, E ou O en UFOLEP.

Toutes personnes titulaires d'un diplôme professionnel du sport (BPJEPS APT, DEUG, Licence STAPS, CQP ALS…) pourra prétendre à une équivlence partielle d'un Brevet fédéral AA, A, E ou O en UFOLEP.

Le dispositif d'équivalence en UFOLEP se nomme RICA (Reconnaissance Interne des Compétences Acquises).

6 - OUTILS DE COM

Contact technique CHEER EN UFOLEP :

cheerenufolep@gmail.com