

LEXIQUE CHEERLEADING

NOM	DEFINITION
Accessoire	Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtement sont les seuls accessoires permis. Une mascotte est considérée comme un accessoire mais n'est pas permis sur le praticable.
Awesome	1 flyer, 1 base et 1 spotter et/ou 1 back. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base au niveau de l'extension (2,5 high).
Back	Base dont les rôles sont de maintenir les chevilles du flyer et de protéger la tête et les épaules du flyer lors de l'exécution d'un stunt. Cette personne doit être positionnée sur le côté ou derrière le stunt.
Ball-X	Position groupée du flyer suivi d'une ouverture en X (étoile) avant de revenir en position cradle.
Base	Personne qui porte ou lance un flyer dans un stunt et qui est en charge de l'équilibre et du centre de gravité du flyer. Elle peut être principale, secondaire, back et/ou front.
Base d'origine	base qui est en contact avec le flyer dès l'initiation du stunt.
Basket toss	Group Stunt qui a pour action de lancer un flyer dans les airs et de le réceptionner en position cradle. Il est composé de 3 bases minimum et 4 bases maximum au sol, dont 1 back obligatoire. Le flyer peut faire des figures, contrairement aux bases qui restent fixes sauf sur une figure comme le kick full et elles ne se déplacent qu'en cas de besoin.
Changement de base	Il y a changement de base lorsque le flyer passe d'un groupe de bases à un autre sans garder un contact avec au moins une base d'origine.
Connexion	Contact physique entre deux personnes ou plus. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion.
Connexion en pyramide	Porté où un flyer est en contact avec une middle base.
Connexion directe en pyramide	Porté où tous les flyers de la pyramide sont en contact à la même hauteur.
Cradle	Mouvement de relâche. Figure dans laquelle les bases, avec les mains vers le haut, rattrapent le flyer en plaçant un bras sous le dos et l'autre sous les cuisses. Le flyer doit arriver tête vers le haut et être en position de « cuillère ».
Crossover	Athlète du même club ayant la possibilité de concourir le jour de la compétition dans deux équipes de cheerleading de niveaux et de catégories différents.
Cupie	1 flyer, 1 base, 1 spotter et/ou 1 back . Le flyer avec les 2 pieds dans une des mains de la base.
Dead man	Stunt où le flyer est couché sur le dos à l'horizontal. Il est généralement soutenu par 2 bases minimum.
Extension	stunt où les bras des bases sont complètement tendus au-dessus de leur tête. Hauteur atteinte de 2,5 high.
Fold over	Stunt dans lequel le flyer effectue successivement 2 rotations transversales de 90°. Une première rotation lors de la fermeture tronc jambes ; une deuxième rotation permettant la réception du flyer dans les bras de ses bases.
Front	Base placée à l'avant du stunt. Son rôle est d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.
Group stunt :	Porté impliquant au 2 bases, 1 flyer et 1 back. Possibilité d'un front ou Nom donné à une discipline en compétition de cheerleading
Hands	1 flyer et 1 base, 1 back et / ou 1 spotter. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base au niveau du prep (2 high).
Hélicoptère	Mouvement du flyer lors d'un mouvement libre, qui correspond à une rotation dans le plan frontal. Le flyer effectue une rotation parallèle au sol. Il est composé de trois bases dont un back obligatoire à la réception.
High	Mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, « high » correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.

Hop off	Descente où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
Kick Vrille	Combinaison de figures du flyer impliquant un battement de jambe tendue (kick) suivie d'une rotation longitudinale de 360° avant de revenir en position cradle. Un quart de tour est habituellement effectué par le flyer pendant le battement de jambe et est permis pour enclencher la rotation.
Layer	Mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, « layer » correspond au nombre de personnes « empilées ».
Leap Frog	Transition de stunt où un flyer passe d'un groupe de bases à un autre, ou qui retourne à son groupe d'origine, en passant au travers des bras de la base qui la soutient. Le flyer garde un contact permanent avec cette personne tout au long de la transition.
Liberty	Position du flyer sur une jambe d'appui. La jambe libre se place à côté du genou de la jambe d'appui, pointe de pied tendue.
Log	Transition sans rotation où le flyer démarre et revient en position cradle.
Log-roll	transition où le flyer exécute une rotation longitudinale. Il démarre et revient en position cradle.
Middle Base	dans une pyramide, un flyer qui accompagne un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition, un release move vers un autre.
Partner stunt	porté impliquant une base, un flyer et un spotter.
Partner stunt assisté	porté impliquant une base, un flyer et un back
Pendule	Transition où le flyer "bascule" vers l'avant ou vers l'arrière et est attrapé par des bases supplémentaires. Le flyer est réceptionné en position couchée.
Pop	Mouvement de relâche. Il s'agit d'une poussée qui est exécutée par les bases afin que le flyer arrive en position pour être attrapé.
Pop Off	Descente où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
Porté de danse	action où le porteur doit soulever et reposer au sol un voltigeur. Le porteur doit rester en contact permanent avec le sol et le voltigeur. Les rotations du voltigeur sont autorisées, si le voltigeur ne dépasse pas les épaules du porteur.
Prep	Stunt où le flyer est soutenu par les pieds au niveau des épaules des bases (2high).
Double Base	Stunt sans back
Prône	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases avec le back qui garde le contact permanent aux chevilles du flyer.
Prône sans contact	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases après une prise d'envol où toutes les bases perdent le contact avec le flyer.
Pyramide	deux portés minimum qui sont connectés par les flyers
Release move	lorsque le flyer et les bases exécutent un élément technique impliquant une perte de contact et que le flyer revient à ses bases d'origine.
Reload	Mouvement où le flyer revient en position de départ en ramenant ses deux pieds dans les mains des bases. Exemple : position cradle enchaînée par une remise en position smooch.
Rotation libre	le flyer fait une rotation sans être en contact avec un coéquipier.
Rotation longitudinale	rotation autour d'un axe qui traverse le corps de la tête au pied (supero inférieur), dans le sens de la longueur Ex : log roll
Rotation transversale	rotation autour d'un axe qui traverse le bassin de gauche à droite (rotation dans le sens avant/arrière). Ex : salto avant et arrière
Rotation antero-postérieure	rotation autour d'un axe antéro (avant) postérieur (arrière), dans le plan frontal. ex : roue et salto costal
Running tumbling	Élément gymnique exécuté à partir d'une course et/ou d'un saut d'appel, un pas vers l'avant, etc. Tout mouvement vers l'avant avant l'exécution d'un élément gymnique est défini comme du tumbling avec élan.
Salti	pluriel de salto (tumbling)
Saut cheer	tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.
Scand	Exécution d'au moins 3 répétitions de groupes de mots
Security Men	Athlète ou Entraîneur extérieur à la routine qui assurent la sécurité des groupes stunt lors de l'exécution de la routine. Ils interviennent en cas de chute et de danger.
Shoulder sit	Partner Stunt ou Partner Stunt Assisté où le flyer est assis sur les épaules d'une base.
Shoulder stand	Partner Stunt ou Partner Stunt Assisté où le flyer est debout sur les épaules d'une base.

Show and go	Mouvement de transition où le flyer passe par une position en extension avant d'arriver en smooosh ou dans une position qui n'est pas une extension.
Smoosh	position de départ avant l'exécution d'un stunt où le flyer a ses épaules, ses genoux et ses pointes de pieds alignés. C'est une position groupée dans laquelle le flyer se soutient sur les épaules des bases.
Spotter	personne intérieure à la routine présente sur un stunt en tant qu'observateur sans aider. Il intervient en cas de déséquilibre, de chute et de danger. Il peut également devenir attrapeur lors d'une descente.
Standing Tumbling	Elément gymnique réalisé à partir d'une position à l'arrêt, fait sans aucun élan vers l'avant. Tout nombre de pas fait vers l'arrière avant l'exécution de l'élément gymnique est défini comme tumbling à l'arrêt. (ex : 3 pas vers l'arrière + flip)
Stunt	acrobatie où le flyer est porté au-dessus du praticable par une personne ou plus.
Structure pyramidale	Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans la position la plus élevée autorisée dans le niveau.
Thigh stunt	ensemble des portés niveau cuisses.
Tic toc	Transition sur une jambe où le flyer change de jambe d'appui et se réceptionne sur la jambe opposée.
Transition	action permettant de passer d'un élément à un autre.
Transition stunt	Combinaison de plusieurs éléments techniques sans retour au sol du flyer.
Transition de routine	Tout élément permettant que combiner les éléments de stunt, de pyramide, de tumbling, les différentes formation...
Transition en pyramide	Elle intègre des éléments techniques permettant le passage d'une structure à une autre sans retour au sol du flyer
Tumbling	Tout élément ou acrobatie gymnique qui débute et se termine au sol.
position inversée	Position où la tête du flyer est en dessous du bassin
position non-inversée	Position où la tête du flyer est au dessus du bassin
Passage en inversion	figure statique ou non, impliquant une rotation du flyer où la tête passe en dessous du bassin
Downward inversion	ex : prone enchainé d'une roulade avant ; cradle souple arriere ...