

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE
LA FÉDÉRATION DE CHEERLEADING DU QUÉBEC

CHEERLEADING

JUIN 2023

TABLE DES MATIÈRES

AVIS AUX MEMBRES.....	4
OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ.....	5
DÉFINITIONS	5
CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D’ENTRAÎNEMENT	7
Les installations.....	7
Les équipements	7
Les équipements de sécurité et de communication	8
CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L’ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANT·ES.....	9
La formation.....	9
L’entraînement.....	9
Le déroulement de la séance d’entraînement.....	9
Les responsabilités des athlètes.....	9
CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÈNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	11
L’affiliation	11
Les catégories.....	11
CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS	12
La formation des entraîneur·es en entraînement.....	12
La formation des entraîneur·es en compétition	12
Les responsabilités des entraîneur·es	12
CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L’APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L’ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS.....	14
L’éligibilité des officiel·les	14
La formation des officiel·les.....	14
Les responsabilités des officiel·les.....	14
La nomination des officiel·les.....	14
CHAPITRE 6 : L’ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D’UN ÉVÈNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU D’UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	15
L’organisation.....	15
Les responsabilités du comité organisateur	15

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÈNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	17
Les installations sportives requises	17
Le déroulement et la supervision.....	17
L’accessibilité et la conformité des lieux	17
CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D’UN ÉVÈNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU D’UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	18
Installations et équipements sportifs.....	18
CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D’UN ÉVÈNEMENT, D’UNE COMPÉTITION OU D’UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	19
Les services de premiers soins et services médicaux.....	19
L’équipement de sécurité et les mesures d’urgence.....	19
CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L’INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES	20
Section 1	20
Section 2	21
Section 3	22
CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L’ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANT·ES.....	23
Section 1 - Antidopage.....	23
Section 2 - La santé générale des participant·es.....	23
CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES....	25
Section 1 - La prévention, l’information et la sensibilisation.....	25
Section 2 - La détection et la gestion	25
CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT	27
Section 1 - Infractions et sanctions	27
Section 2 - Décisions rendues par un officiel	27
Section 3 - Avis d’infraction et d’audition.....	27
Section 4 - Décision et révision	27
ANNEXE 1 CATÉGORIES ET DIVISIONS CIVILES.....	28
ANNEXE 2 TROUSSE DE PREMIERS SOINS	37
ANNEXE 3 CHEMINEMENT DES ENTRAINEUR·ES.....	38

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

Décision

29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par poste recommandée, à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

1979, c. 86, a. 29; 1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 43, a. 675; 1997, c. 79, a. 13; N.I. 2016-01-01 (NCPC).

Ordonnance

29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette Fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.

Infraction et peine

60. Une personne qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre, de la Régie ou d'une personne à qui l'un ou l'autre a donné mandat commet une infraction et est passible d'une amende de 200 \$ à 10 000 \$.

Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.

1979, c. 86, a. 60; 1988, c. 26, a. 23; 1990, c. 4, a. 810; 1992, c. 61, a. 555; 1997, c. 79, a. 38.

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une Fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible d'une amende de 50 \$ à 500 \$.

1979, c. 86, a. 61; 1990, c. 4, a. 809; 1997, c. 79, a. 40.

Lois et règlements

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, il est recommandé, de respecter l'ensemble des lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique du cheerleading.

OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

Le présent règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre d'une séance d'entraînement ou d'une compétition sanctionnée par la Fédération de cheerleading du Québec.

La FCQ peut en tout temps inspecter les installations et les équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité.

En tout temps, le présent règlement prime sur les règlements techniques et les règlements de la Fédération ou de ses organisations affiliées.

DÉFINITIONS

Dans le présent règlement, on entend par :

Appareil : Tout appareil gymnique et leurs accessoires.

Club ou association : Club de cheerleading légalement constitué et reconnu par la Fédération de cheerleading du Québec.

Compétition : Un évènement intérieur ou extérieur regroupant des équipes classées par catégories et qui s'affrontent afin d'établir un ordre de performance.

Entraîneur·e : La personne responsable d'un groupe d'athlètes qui détient la formation requise pour le secteur dans lequel il évolue. Dans le présent document, l'appellation entraîneur·e inclut aussi l'assistant·es-entraîneur·es.

Fédération : Fédération de Cheerleading du Québec.

Flexiroll : Surface en tapis de nylon collé sur une base en polyéthylène

Comité organisateur d'évènement : Une personne âgée d'au moins 18 ans, un groupe de personnes âgées chacune d'au moins 18 ans ou un organisme incorporé qui est responsable de la tenue d'une compétition.

IASF : International All Star Federation.

ICU : International Cheer Union.

Officiel·le : Une personne formée et certifiée par la Fédération de cheerleading du Québec afin d'évaluer les routines, d'établir un pointage et de donner des commentaires.

Responsable : La personne responsable d'un club de cheerleading civil ou d'un programme de cheerleading scolaire.

Stunt : Habilité où une voltige est supportée au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes.

CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Les installations

1. La salle d'entraînement doit être bien éclairée. En cas de panne d'électricité, les athlètes doivent cesser immédiatement toute activité à l'intérieur de la salle.
2. La hauteur de la salle doit être d'au moins 6 mètres. En tout temps, la hauteur de la salle d'entraînement doit permettre aux athlètes d'avoir une aire d'exécution respectant la progression de ces derniers.
3. Tout obstacle pouvant constituer un danger pour l'athlète doit être matelassé ou protégé.
4. Tous les appareils doivent être inspectés avant chaque entraînement par l'entraîneur. Un appareil qui comporte des dangers pour les athlètes doit être démonté et remisé.
5. La surface de performance doit être amortissante (tapis à ressort, matelas de 5 cm et plus, etc.). Les surfaces dures sont interdites (béton, bois, asphalte, etc.).
6. La surface de performance doit être exempte de tout liquide.
7. L'espace de dégagement entre les appareils et les murs (ou autres obstacles) doit être suffisant pour assurer la sécurité des athlètes. Se référer au guide d'installation du fabricant pour des précisions au niveau de la distance de dégagement.
8. Les sorties d'urgence prévues au plan d'évacuation doivent être non obstruées et accessibles facilement.
9. Pour toute organisation dont l'environnement physique diffère des conditions décrites aux points précédents, un avis doit être émis à la Fédération de Cheerleading Québec par l'organisme sportif expliquant les moyens utilisés pour contenir le risque.
10. La Fédération de cheerleading du Québec se réserve le droit d'inspecter les installations et les équipements en tout temps, en personne ou par photos/vidéos.

Les équipements

11. Tous les appareils gymniques doivent être disposés de façon à assurer une aire d'exécution sécuritaire pour l'athlète, respectant la progression de ce dernier. Ils doivent être entourés d'une surface matelassée afin de prévenir une éventuelle chute de l'athlète.
12. L'épaisseur, la dimension et la disposition des tapis doivent favoriser une protection optimale en respectant la progression de l'athlète.
13. Les tapis de réception doivent être installés de façon à ce qu'ils ne se déplacent pas au moment de la réception.
14. Les angles des tapis doivent être compatibles afin de les juxtaposer de façon à ce qu'il n'y ait pas d'espace ni de dénivellation entre les tapis de réception.

15. Tous les appareils gymniques doivent être installés en respectant les consignes de sécurité du manufacturier.
16. Les appareils non utilisés doivent être démontés, remisés ou être inaccessibles pour les athlètes.
17. L'athlète doit porter des souliers adéquats à la pratique du cheerleading. Ces souliers doivent avoir une semelle qui soutient les talons et les chevilles lors des mouvements avec impact. La surface de la semelle doit empêcher l'athlète de glisser sur la surface de performance.
18. L'athlète doit porter des vêtements adéquats à la pratique du cheerleading. Ces vêtements doivent permettre à l'athlète de faire tous les mouvements nécessaires à la pratique du cheerleading. Ils doivent être relativement serrés afin d'éviter les accidents causés par l'excédent de tissu.

Les équipements de sécurité et de communication

19. Une trousse de premiers soins comprenant le matériel nécessaire doit être disponible près de la salle d'entraînement (annexe 2) pour connaître le contenu de la trousse.
20. Un téléphone doit être accessible en tout temps près de la salle d'entraînement afin de communiquer facilement et rapidement avec le 9-1-1 en situation d'urgence.
21. Un plan d'évacuation ainsi que les procédures à suivre en cas d'urgence doivent être déterminés, écrits et affichés près du téléphone.

CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANT·ES

La formation

22. Le·la participant·e doit être âgé·e d'au moins 3 ans pour débiter le cheerleading.

L'entraînement

23. Le nombre d'heures d'entraînement doit respecter la progression, l'âge et les particularités de l'athlète.

24. Le ratio entraîneur·e-athlètes ci-bas doit être respecté lors des entraînements et en compétition :

Âge des participant·es	Ratio entraîneur·e-athlètes	Heures d'entraînement recommandées
3 à 5 ans	1 entraîneur·e pour 6 athlètes	1h par semaine
U6	1 entraîneur·e pour 6 athlètes	Entre 1h et 2h par semaine
U8	1 entraîneur·e pour 8 athlètes	Entre 2h et 3h par semaine
U12	1 entraîneur·e pour 12 athlètes	Entre 5h et 8h par semaine
U17 et plus	1 entraîneur·e pour 15 athlètes	Entre 5h et 10h par semaine

Le déroulement de la séance d'entraînement

25. L'entraîneur·e doit s'assurer que les athlètes débutent l'entraînement par une période d'échauffement d'une durée minimale de 10 minutes.

26. L'entraîneur·e doit adapter l'entraînement en cas de chaleurs extrêmes ou autres conditions particulières affectant les capacités des athlètes.

27. L'entraîneur·e doit être attentif·tive à l'état des athlètes et leur donner des pauses pour s'hydrater au besoin.

Nombre de secouristes exigé lors des entraînements

28. Le nombre minimal de secouristes formé·es exigé est d'un par équipe. Ils doivent être présents sur les lieux d'entraînement en tout temps, peu importe la taille du club ou de l'association.

Les responsabilités des athlètes

29. L'athlète doit écouter les directives de son entraîneur·e en tout temps.

30. L'athlète doit arrêter immédiatement la pratique si aucun entraîneur·e n'est présent dans la salle.

31. L'athlète a la responsabilité d'exécuter seulement des mouvements autorisés par l'entraîneur·e.
32. L'athlète doit remplir sa fiche santé au meilleur de ses connaissances afin d'informer son entraîneur·e de toutes conditions pouvant avoir un impact sur l'entraînement.
33. Lorsque nécessaire, l'athlète doit porter des lunettes correctrices dont les verres sont incassables et qui sont retenues par une bande élastique.
34. L'athlète ne doit pas porter de bijoux ou tout autre objet susceptible de causer des blessures (à l'exception des bracelets médicaux, comme ceux indiquant une allergie).
35. L'athlète ne doit pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante.
36. L'athlète doit déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament.

CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÈNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

L'affiliation

37. Pour participer à un évènement sanctionné, l'athlète, l'entraîneur·e et l'association doivent être affilié·es à la Fédération.

Les catégories

38. Lors des évènements sanctionnés, le comité organisateur doit s'assurer de respecter l'âge prescrit des catégories civiles et des catégories scolaires offertes par la Fédération (annexe 1).

CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANT·ES

La formation des entraîneur·es en entraînement

39. Pour être un entraîneur·e certifié·e, une personne doit être âgée d'au moins 16 ans.
40. L'entraîneur·e principal·e d'une équipe doit détenir le statut « certifié » dans le niveau de formation correspondant à son niveau d'entraînement (annexe 3).
41. L'assistant·e-entraîneur·e doit avoir, au minimum, le statut « formé » dans le niveau de formation correspondant à son niveau d'entraînement (annexe 3).
42. L'entraîneur·e doit avoir une formation de premiers soins et garder celle-ci à jour.

La formation des entraîneur·es en compétition

43. L'entraîneur·e principal·e d'une équipe en compétition doit détenir le statut « certifié » dans le niveau de compétition dans lequel l'équipe est inscrite. Cet·te entraîneur·e doit accompagner l'équipe inscrite du début de l'échauffement jusqu'à la fin de la performance.
44. L'assistant·e-entraîneur·e doit avoir le statut « formé » dans le niveau de compétition dans lequel l'équipe est inscrite.
45. L'entraîneur·e doit avoir une formation de premiers soins et garder celle-ci à jour.

Les responsabilités des entraîneur·es

46. L'entraîneur·e doit être affilié·e comme entraîneur·e au sein de la Fédération de cheerleading du Québec.
47. L'entraîneur·e doit informer les athlètes de leurs responsabilités.
48. L'entraîneur·e doit veiller au bon déroulement des sessions d'entraînement.
49. L'entraîneur·e doit s'assurer que les athlètes débutent l'entraînement par une période d'échauffement d'une durée minimale de 10 minutes.
50. L'entraîneur·e doit assurer la supervision des athlètes en tout temps.
51. L'entraîneur·e doit s'assurer que les athlètes s'entraînent dans un emplacement approprié et sans risques, veiller à la sécurité des appareils et de l'équipement utilisés et procéder à leur vérification avant le début de chaque entraînement.
52. L'entraîneur·e doit respecter et faire respecter tous les règlements du cheerleading.
53. L'entraîneur·e doit respecter la progression de l'athlète dans l'exécution des mouvements. La progression de l'athlète doit être établie de façon à ce que la difficulté des mouvements exécutés respecte les caractéristiques suivantes : les habiletés, les expériences, l'âge, la santé de l'athlète ainsi que l'environnement de pratique.
54. L'entraîneur·e doit s'assurer que les entraînements conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique et psychologique des athlètes.

55. L'entraîneur·e doit tenir compte des limites de ses connaissances dans l'exercice de ses fonctions ; en particulier, ne pas assumer la responsabilité d'enseigner des techniques que l'on connaît peu ou mal.
56. L'entraîneur·e doit connaître le plan d'urgence et l'appliquer lors d'incident.
57. L'entraîneur·e doit voir à ce qu'un athlète blessé reçoive les soins appropriés dans les plus brefs délais.
58. L'entraîneur·e ne doit pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique ou de drogue au moment de l'exercice de ses fonctions.
59. L'entraîneur·e doit remplir le rapport d'incident chaque fois qu'un athlète sous sa responsabilité se blesse. Il·elle doit le remettre au responsable du club ou école qui doit le faire parvenir à la Fédération dans un maximum de 30 jours suivant la blessure.
60. L'entraîneur·e doit lire et comprendre le protocole de gestion des commotions cérébrales et l'appliquer (voir chapitre 12).
61. L'entraîneur·e doit rapporter tout changement à ses antécédents judiciaires à son responsable de programme (voir chapitre 10).

CHAPITRE 5 :

LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS

L'éligibilité des officiel·les

- 62. L'âge minimal est de 18 ans pour agir à titre d'officiel·le en formation.
- 63. L'officiel·le en formation doit posséder un minimum de 5 ans d'expérience en tant qu'athlète ou entraîneur·e.

La formation des officiel·les

- 64. Pour être considéré·e comme un·e officiel·le certifié·é par la fédération, l'officiel·le en formation doit suivre une formation théorique, une formation pratique et faire du mentorat en compétition.
- 65. Tous les officiel·les de la fédération doivent réussir au moins un examen des officiel·les qui sont séparés par discipline afin d'être considéré·es comme certifié·es.
- 66. Le calibre de l'officiel·le est évalué selon le niveau des événements sanctionnés où l'officiel·le est sélectionné·e (régional, provincial, national ou international).
- 67. Le statut de l'officiel·le est évalué selon l'expérience accumulée ; soit junior, intermédiaire et sénior.

Les responsabilités des officiel·les

- 68. Un·e officiel·le doit être membre affilié·e et certifié·e par la Fédération ou par une autre organisation provinciale de cheerleading reconnue pour juger aux compétitions sanctionnées québécoises.
- 69. L'officiel·le de légalité est responsable d'appliquer les règlements techniques du cheerleading et de sanctionner les équipes en compétition s'il y a lieu.
- 70. L'officiel·le ne doit pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique ou de drogue au moment de l'exercice de ses fonctions.

La nomination des officiel·les

- 71. La nomination des officiel·les pour les compétitions sanctionnées doit respecter les directives émises par la fédération.

CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

L'organisation

72. Le comité organisateur (CO) d'un événement doit être composé d'une personne âgée d'au moins 18 ans, d'un groupe de personnes âgées chacune d'au moins 18 ans ou un organisme incorporé.

Les responsabilités du comité organisateur

Avant l'événement :

- 73. Le CO doit faire reconnaître et sanctionner son événement par la Fédération.
- 74. Le CO doit posséder une assurance responsabilité civile de 5 millions de dollars pour la responsabilité qu'il peut encourir en raison d'une faute commise dans l'exercice ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions ou de celles de ses employés ou bénévoles.
- 75. Le CO doit s'assurer de l'éligibilité des équipes inscrites et du respect des groupes d'âges selon les catégories de la Fédération (annexe 1).
- 76. S'assurer que les équipes inscrites sont affiliées à la Fédération.
- 77. Le CO doit s'assurer de vérifier les antécédents judiciaires de tous·tes les employé·es et bénévoles pouvant être en contact avec les athlètes pendant un événement.
- 78. Le CO doit recruter tout le personnel d'encadrement nécessaire au bon déroulement de l'événement.
- 79. Le CO doit s'assurer de la disponibilité des services et équipements de sécurité.
- 80. Le CO doit prévoir, dans l'horaire de la compétition, une période d'échauffement d'au moins 10 minutes.
- 81. Le CO doit s'assurer que la première équipe performe après 7h du matin et que la dernière équipe performe avant 23h.
- 82. Le CO doit prévoir la présence d'officiels qualifiés pour la tenue de la compétition conformément aux règles prévues au chapitre 5.

Pendant l'événement :

- 83. Le CO doit connaître le plan d'intervention d'urgence de l'endroit du lieu où se déroule l'événement.
- 84. Le CO doit voir à ce que les lieux, les installations et les équipements soient conformes aux normes prévues au chapitre 1. Il doit les inspecter avant le début de l'événement et corriger toute lacune ou irrégularité.
- 85. Le CO doit s'assurer de la présence d'un·e entraîneur·e certifié·e dans le niveau d'intervention pour chaque équipe participante.
- 86. Le CO doit s'assurer de l'éligibilité des participant·es selon leur groupe d'âge (annexe 1).

87. Le CO doit prévoir les services médicaux et de premiers soins pour la durée complète de l'événement conformément aux règles prévues au chapitre 9.
88. Le CO doit assurer le maintien de l'ordre et la discipline chez les différents intervenant·es et spectateur·trices et les aviser des normes de sécurité qui les concernent.
89. Le CO doit s'assurer qu'aucune boisson alcoolique, drogue ou substance dopante ne circule dans les aires réservées aux athlètes, aux entraîneur·es et aux officiel·les.
90. Le CO doit disposer d'un personnel suffisant pour assurer le déroulement de la compétition.
91. Le CO doit respecter et faire respecter les règlements techniques établies par la Fédération.

Après l'événement :

92. Le CO doit faire parvenir un rapport écrit à la Fédération dans les jours qui suivent la compétition sur toute infraction à caractère violent ou antisportif qu'il juge grave.

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÈNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Les installations sportives requises

93. Le comité organisateur se doit de respecter toutes les normes concernant les installations prescrites au chapitre 1 du présent document.
94. L'endroit où se déroule l'évènement doit :
- a. Être dégagé de tout obstacle dangereux non nécessaire à la pratique de la discipline.
 - b. Avoir un éclairage suffisant et qui n'affecte pas les athlètes dans leur routine. En cas de panne d'électricité, la compétition doit être arrêtée.
 - c. Couvrir le câblage électrique.
 - d. Couvrir la totalité de la glace (dans le cas d'un aréna).

Le déroulement et la supervision

95. Une personne responsable de la supervision des équipements doit être nommée afin d'assurer une vérification de l'état de ces derniers entre chaque performance.

L'accessibilité et la conformité des lieux

96. Les accès à la salle ainsi que les sorties d'urgence doivent être bien indiqués, déverrouillés et libres de tout obstacle.
97. Pour chaque salle où se déroule l'évènement, il doit y avoir un plan d'urgence pour l'évacuation rapide des lieux et l'acheminement efficace des secours.
98. Le lieu de l'évènement doit être accessible aux personnes à mobilité réduite.
99. Le lieu de l'évènement doit être accessible pour une ambulance.

CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Installations et équipements sportifs

100. Le comité organisateur se doit de respecter toutes les normes concernant les équipements prescrites au chapitre 1 du présent document.
101. La salle d'échauffement doit comprendre :
- Un à deux espaces d'échauffement cardio-vasculaire assez grands pour permettre à une équipe complète de s'échauffer en même temps.
 - Une zone pour l'échauffement de stunts composée de 3 lisières de tapis (6 pieds x 42 pieds) de style *Flexiroll*.
 - Une zone d'échauffement de tumbling d'une grandeur minimale de 12 pieds x 60 pieds de plancher avec ressort recouvert de lisières de tapis de style *Flexiroll*.
102. Le sol de compétition doit :
- Avoir au minimum 9 lignes (54 pieds x 42 pieds) et posséder un plancher avec ressorts recouvert de lisières de tapis de style *Flexiroll*.
 - Être bordé d'une mousse de contour d'environ 2 pieds de large, et ayant une pente négative vers l'extérieur afin de permettre aux athlètes de monter sur le sol de façon sécuritaire.
 - L'espace libre autour de la surface de performance doit être au minimum de 1,5 mètres.
 - Les lisières ne doivent pas dépasser à l'avant du sol de performance, le cas échéant.

CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÈNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Les services de premiers soins et services médicaux

103. Le CO doit s'assurer qu'une ambulance est disponible rapidement en cas d'urgence. Il doit être en mesure de communiquer aux ambulanciers·ères le chemin le plus rapide pour accéder à la salle où se déroule l'événement.
104. Le CO doit fournir au moins une trousse de premiers soins contenant tout le matériel nécessaire (annexe 2).
105. Le CO doit connaître la localisation du téléphone accessible le plus près de la salle de l'événement et avoir une liste des numéros de téléphone en cas d'urgence.
106. Le CO doit identifier un responsable des premiers soins détenant les compétences pour assumer ce rôle (secouriste certifié). La présence d'un·e physiothérapeute ou d'un·e thérapeute sportif est aussi fortement recommandée.

L'équipement de sécurité et les mesures d'urgence

107. Le CO doit prévoir au moins 2 attrapeur·es externes présents sur le sol de performance lors des routines.
108. Le CO doit assigner une ou plusieurs personnes responsables du maintien de l'ordre et de la sécurité chez les spectateurs. Ces responsables doivent être âgés d'au moins 18 ans. Le nombre de personnes requises dépend de l'ampleur de l'événement et du lieu de compétition.
109. Le CO doit connaître les modalités d'application du plan d'urgence, les mécanismes d'évacuation des lieux et d'acheminement de secours selon les différentes situations d'urgence pouvant survenir.

CHAPITRE 10 :

LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES

Dans le cadre de sa mission, la Fédération de cheerleading du Québec a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel on peut avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, la Fédération de cheerleading du Québec n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

La Fédération de cheerleading du Québec reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

Section 1

La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique.

Pratique saine et sécuritaire

110. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération de cheerleading du Québec est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, la Fédération de cheerleading du Québec déclare adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, du ministère de l'Éducation, dont l'objectif principal est la reconnaissance des valeurs tels l'équité, la persévérance, le plaisir, la santé, la sécurité et l'intégrité, et la préservation d'un milieu du loisir et du sport sûr et accueillant pour tous.

Aide, accompagnement, référencement

111. La Fédération incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique du cheerleading. À cette fin, la Fédération de cheerleading du Québec a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.

Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.

De plus, la Fédération de cheerleading du Québec s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.

Filtrage

112. La Fédération de cheerleading du Québec a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.
113. La vérification des antécédents judiciaires est refaite minimalement tous les trois (3) ans.

Formation

114. La Fédération de cheerleading du Québec s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par la Fédération. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La Fédération de cheerleading du Québec peut également exiger la participation de certaines catégories de membres à des formations, conférences, ou autres outils en rapport avec l'intégrité. Elle peut contrôler et s'assurer de la présence des personnes convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

Section 2

Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

115. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la FCQ, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de la FCQ, le cas échéant.

Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu du cheerleading, qu'elle soit mineure ou majeure.
Tout membre de la Fédération doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

La Fédération de cheerleading du Québec s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues par son Conseil d'administration.

Section 3

Bagarres

116. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes d'un décès, la fédération a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueur·euses ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur·e, assistant·e-entraîneur·e, personnel médical, etc.).

La Fédération s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'un événement sportif implique la présence de personnes de moins de 18 ans.

Dès qu'une bagarre survient, les personnes impliquées doivent systématiquement être expulsées de l'événement sportif, et ce, qu'elles soient initiatrices ou pas de la bagarre.

Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors du prochain événement sportif (suspension pour la prochaine joute ou suspension pour le prochain événement).

Le cas échéant, la Fédération pourrait demander à ses membres une liste des expulsions et suspensions survenues au cours d'une année.

CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANT-ES

Dans le cadre de sa mission, la fédération a la responsabilité de protéger ses membres en leur assurant une pratique sportive saine et sécuritaire. Elle reconnaît que compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique ainsi que l'historique et la culture de la discipline, les participants peuvent encourir un risque élevé d'impact sur leur santé.

D'autres éléments sont également susceptibles d'affecter la santé des participant-es, notamment : l'usage de drogues, substances dopantes, boissons énergisantes, alcool, les régimes, la mauvaise utilisation des équipements, le surentrainement, etc.

Par conséquent, la fédération statue sur les points suivants :

Section 1 - Antidopage

117. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant-e, entraîneur-e, bénévole, parent, responsables, administrateur-trice, salarié-e, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la Fédération, et ce, autant en entraînement qu'en compétition.
118. La FCQ incite ses membres à s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes Web de diverses organisations, notamment le [Programme canadien antidopage \(PCA\)](#), [la plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence mondiale antidopage \(AMA\)](#), [les outils d'éducation du Centre canadien pour l'éthique dans le sport \(CCES\)](#), etc.
119. La FCQ rappelle que les athlètes qui participent à certaines compétitions peuvent être soumis à des contrôles sporadiques de dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils-elles doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

Section 2 - La santé générale des participant-es

120. Le retour progressif suite à une commotion cérébrale

Voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité.

121. Les conditions climatiques

Voir le chapitre 2 du présent règlement de sécurité.

122. La déshydratation

Voir le chapitre 2 du présent règlement de sécurité.

123. L'utilisation adéquate des équipements

Voir le chapitre 1 du présent règlement de sécurité.

124. Le surentrainement

Voir le chapitre 2 du présent règlement de sécurité.

CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

La Fédération reconnaît que la pratique du cheerleading peut comporter des risques élevés de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

Section 1 - La prévention, l'information et la sensibilisation

125. La Fédération informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou d'une compétition par l'entremise de différents outils publiés sur son site internet en matière :

- des risques de commotion cérébrale associés à la pratique du cheerleading ;
- de l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales, d'une politique en cette matière et du plan de retour progressif à l'activité ;
- des formations reconnues par la fédération proposées et obligatoires ;
- des aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entraînements et de compétitions ;
- de l'importance d'informer et de sensibiliser les parents et les tuteurs d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment.

Section 2 - La détection et la gestion

126. La Fédération rappelle à tous ses membres et à toutes personnes impliquées dans un entraînement ou une compétition de mettre en application l'ensemble des directives incluses dans le protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives du ministère de l'Éducation.

www.quebec.ca/commotion

Ce protocole fait état notamment :

- de ce qu'est une commotion cérébrale ;
- du retrait immédiat du participant en cas d'un incident ou soupçon d'une commotion ;
- de l'importance de consigner l'incident ;
- des informations permettant d'identifier les signaux d'alerte et des symptômes observés et ressentis par le participant ;
- des circonstances clés nécessitant une évaluation médicale en urgence ou en clinique ;

- d'un plan détaillé du retour à l'activité récréative, scolaire et sportive ;
- du rôle et responsabilité de chacun des acteurs (entraîneur, parents, participants, etc.) ;
- de l'outil de consignation qu'est la [fiche de suivi](#).

La fédération rappelle :

- l'importance d'en aviser en le participant·es, les tuteur·trices ou parents, en début de saison, de l'application du protocole par les membres de l'équipe ;
- l'importance d'une communication efficace entre les différents intervenant·es et parents lors d'un incident laissant présager une possible commotion cérébrale ;
- l'importance de déclarer un incident et ne pas le banaliser ;
- importance de tenir un registre d'accident permettant de faire un suivi individuel des blessures ;
- l'importance d'avoir des installations sécuritaires diminuant les risques possibles de subir une commotion cérébrale.

Responsabilité de l'athlète et du parent dans la gestion des commotions cérébrales

127. La Fédération tient aussi à mentionner que les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent être subtils et parfois même arriver à retardement. Les athlètes sont les premiers responsables de leur condition et nous les invitons à être à l'écoute de leurs symptômes en tout temps. Les parents jouent aussi un rôle clé dans la gestion des commotions cérébrales en tant qu'intervenant·es direct·es.

CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

Section 1 - Infractions et sanctions

128. **Club, association ou programme scolaire** : Un organisme ne respectant pas le règlement de sécurité pourrait n'obtenir aucune labellisation, et ce, même s'il atteint les critères définis par la fédération.
129. **Comité organisateur** : Un comité organisateur qui ne respecte pas le présent règlement peut se voir retirer le droit de présenter une ou diverses activités sanctionnées par la fédération, selon la gravité de l'infraction.
130. **Officiel·le** : Un officiel·le qui ne respecte pas le présent règlement peut se faire retirer son affiliation, se voir remplacer pour la compétition en cours ou suspendu pour une période déterminée par la fédération, selon la gravité de l'infraction.
131. **Athlète** : Un athlète qui ne respecte pas le présent règlement peut se faire retirer son affiliation, se voir disqualifié de la compétition en cours par un juge ou par toutes personnes mandatées par la fédération. Il est de plus passible d'une réprimande, d'une suspension ou d'une exclusion par la fédération, selon la gravité de l'infraction.
132. **Entraîneur·es et assistant·es-entraîneur·es** : Un entraîneur·e ou assistant·e-entraîneur·e qui ne respecte pas les exigences du présent règlement peut être exclu·e ou suspendu·e pour une période déterminée par la fédération selon la gravité de l'infraction.

Section 2 - Décisions rendues par un officiel

133. Les décisions rendues par un·e officiel·le conformément aux règles du jeu et les sanctions qu'il impose, le cas échéant, sont exécutoires immédiatement et ne peuvent faire l'objet d'un appel devant le ministre. Dans le cas d'infractions majeures ou de l'accumulation d'infractions, des sanctions peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel·le.

Section 3 - Avis d'infraction et d'audition

134. La Fédération doit aviser par écrit le contrevenant de chaque infraction qui lui est reprochée et l'inviter à se faire entendre lors d'une audience dans un délai raisonnable.

Section 4 - Décision et révision

135. La Fédération doit expédier par courrier recommandé une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par la ministre. Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1).
136. En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à la fédération, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

ANNEXE 1 CATÉGORIES ET DIVISIONS CIVILES

CATÉGORIES DIVISION CIVILE (2023-2024)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce document représente les divisions offertes par la Fédération de cheerleading du Québec (FCQ) pour la saison 2023-2024. La liste des catégories et la grille d'âge sont inspirées de [Cheer Canada](#), d'[IASF](#) et d'[ICU](#), mais ajustées en fonction du contexte québécois.

La grille d'âge s'applique également à la division récréative.

Tel qu'annoncé l'année dernière, l'âge minimal des **catégories ouvertes (open) augmente à 16 ans pour la saison 2023-2024.**

Afin d'assurer l'accessibilité au sport pour les équipes québécoises, le nombre minimal d'athlètes par équipe est maintenu à 5 athlètes plutôt que 10 athlètes tel que recommandé par IASF.

IMPORTANT

Équipes participant à des compétitions à l'extérieur du Québec :

Les équipes participant à des compétitions à l'extérieur du Québec doivent consulter la réglementation en vigueur auprès des producteurs d'événements non-sanctionnés par la FCQ.

Équipes participant au championnat du monde IASF ou ICU :

En plus de respecter les critères d'éligibilité de la FCQ, les équipes tentant de se qualifier pour les championnats du monde IASF doivent s'assurer de respecter les critères d'éligibilité d'IASF : http://www.iasfworlds.com/wp-content/uploads/2021/11/REVISED-2022_2023-IASF-CHEER-AGE-GRID-.pdf

ADMISSIBILITÉ

L'âge admissible d'un athlète est déterminé par la colonne ANNÉE DE NAISSANCE de la grille d'âge. La grille d'âge de la FCQ est basée sur l'année où se déroule la compétition du Championnat du monde de l'IASF, c'est-à-dire 2024, dans le cas présent. Par conséquent, un athlète est d'âge admissible s'il est de l'âge donné pour cette catégorie à tout moment entre le 1^{er} janvier 2024 et le 31 décembre 2024.

Exemple 1 : Un-e athlète de 13 ans peut participer lorsque l'âge minimum est de 14 ans et que cet-te athlète atteint l'âge de 14 ans au plus tard le 31 décembre 2024.

Exemple 2 : Un-e athlète de 19 ans peut participer lorsque l'âge maximum est de 18 ans et que cet-te athlète a 18 ans à tout moment en 2024.

Le chiffre suivant la lettre U signifie l'âge le plus élevé de la catégorie. Par exemple, U8, signifie 8 ans et moins.

SUBDIVISION SUGGÉRÉE DES CATÉGORIES

Lorsque nécessaire, il est recommandé de subdiviser une catégorie aussi équitablement que possible en tenant compte des éléments suivants :

- Taille des équipes de la division
- Nombre similaire d'équipes dans chaque subdivision
- Mixité ou non (à considérer pour les catégories Open seulement)
- Programmes ayant plusieurs équipes dans une même division d'âge et pouvant s'affronter.

ÉQUIPE MIXTE (COED)

Le nombre maximal d'athlète masculin ne doit pas dépasser les $\frac{2}{3}$ de la constitution de l'équipe.

CHEVAUCHEMENT (CROSSOVER)

Dans une même compétition :

- Les athlètes ne peuvent pas faire de chevauchement (crossover) entre les divisions novice, initiation et civile.
- Un athlète de catégorie *Maitres* ne peut faire de chevauchement (crossover) avec une équipe d'une catégorie offerte au championnat du monde.
- Un athlète peut participer à un même événement dans une équipe civile et une équipe scolaire.
- Un athlète est limité à 3 équipes dans lesquelles il peut participer.
- Un athlète ne peut pas participer dans une deuxième équipe d'une même catégorie.

REPLACEMENT IMPRÉVU D'UN ATHLÈTE

- Un club peut remplacer un-e athlète absent-e d'une équipe par un autre athlète de son propre club même si celui-ci ne figure pas sur la liste officielle de l'événement.
- Si l'athlète remplaçant-e ne satisfait pas les critères d'âge pour la catégorie, l'équipe sera autorisée à effectuer une démonstration seulement.
- Une équipe est limitée à un maximum de 3 remplaçants ne figurant pas sur la liste officielle. L'équipe sera autorisée à effectuer une démonstration seulement si elle nécessite plus de 3 remplaçants.

ÉVÉNEMENTS

Les producteurs d'événements ne sont pas tenus d'offrir toutes les catégories. Il est donc important de vérifier les exigences spécifiques de l'événement (ex. : catégories offertes, taille, subdivisions, etc.).

Toutes les équipes désirant obtenir des qualifications (bids) pour un championnat en particulier doivent s'assurer qu'elles respectent toutes les règles relatives à l'admissibilité aux qualifications, aux remplacements et aux chevauchements de la compétition en question.

CATÉGORIES CHEER ADAPTÉ ET CHEER SPÉCIALISÉ

Le **Cheer adapté**, aussi appelé Paracheer, est une division du cheerleading où des athlètes de l'équipe (25%, 50% ou 100% selon la catégorie) sont en situation de handicap physique.

Le **Cheer spécialisé** est une division du cheerleading où des athlètes de l'équipe (50% ou 100% selon la catégorie) sont en situation de handicap intellectuel ou de neuroatypie.


Les règlements techniques utilisés pour les catégories cheer adapté et cheer spécialisé sont ceux élaborés par [ICU](#).

CATÉGORIES CIVILES PAR NIVEAU

NOVICE				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U6 Novice	2017 – 2020	4-6 ans	Mixte	5-30
U8 Novice	2015 – 2019	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Novice	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Novice	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Novice	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
INITIATION NIVEAU 1				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U6 Initiation	2017 – 2019	5-6 ans	Mixte	5-30
U8 Initiation	2015 – 2019	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Initiation	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Initiation	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
INITIATION NIVEAU 2				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U8 Initiation	2015 – 2019	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Initiation	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Initiation	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
INITIATION NIVEAU 2ST				
U16 Initiation	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
NIVEAU 1				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U6	2017 – 2019	5-6 ans	Mixte	5-30
U8	2015 – 2019	5-8 ans	Mixte	5-30
U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Cheer spécialisé	2011-2019	5-12 ans	Mixte	5-30
Cheer spécialisé	2011 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30
Cheer adapté	2011-2019	5-12 ans	Mixte	5-30
Cheer adapté	2011 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30

La FCQ est l'organisme qui régit le cheerleading au Québec et est reconnu par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES).

 info@cheerleadingquebec.com

 @CheerleadingduQuebec

 @CheerleadingQuebec

NIVEAU 2

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U8	2015 – 2019	5-8 ans	Mixte	5-30
U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Cheer spécialisé	2011 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30
Cheer adapté	2011 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 2ST

U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30
Maîtres	2006 ou avant	18+ ans*	Mixte	5-30

*L'athlète doit être âgé d'au moins 18 ans au début des activités pour faire partie d'une équipe Maîtres.

NIVEAU 3

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 3ST

U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 4

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NB D'ATHLÈTES
U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 4ST

U12	2011 – 2016	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 4.2

U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 5

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NB D'ATHLÈTES
U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 AG ●	2005 – 2010	14-18 ans	Féminin	10-24
U18 Small Coed ●	2005 – 2010	14-18 ans	1-4 athlètes masculins	10-24
Open AG ●	2008 ou avant	16+ ans	Féminin	10-24
Open Small Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	1-4 athlètes masculins	10-24
Open Large Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	5-16 athlètes masculins	10-24

NIVEAU 5ST

U16	2007 – 2012	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

NIVEAU 6

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NB D'ATHLÈTES
U18	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30
Open AG ●	2008 ou avant	16+ ans	Féminin	10-24
Open Small Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	1-4 athlètes masculins	10-24
Open Large Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	5-16 athlètes masculins	10-24

GLOBAL 6

Open AG ●	2008 ou avant	16+ ans	Féminin	10-24
Open Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	10-24

NIVEAU 6ST

U18 AG ●	2005 – 2010	14-18 ans	Féminin	10-30
U18 Coed ●	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	10-30
Open AG ●	2008 ou avant	16+ ans	Féminin	10-30
Open Coed ●	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	10-30

NIVEAU 7

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NB D'ATHLÈTES
Open AG ●	2007 ou avant	17+ ans	Féminin	10-24
Open Small Coed ●	2007 ou avant	17+ ans	1-4 athlètes masculins	10-24
Open Large Coed ●	2007 ou avant	17+ ans	5-16 athlètes masculins	10-24

NIVEAU 7ST

Open AG ●	2007 ou avant	17+ ans	Féminin	10-30
Open Coed ●	2007 ou avant	17+ ans	Mixte	10-30

CATÉGORIES CIVILE PAR DIVISION

NOVICE					
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	SEXE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAUX
U6 Novice (auparavant Tiny)	2016 – 2018	4-6 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U8 Novice (auparavant Mini)	2014 – 2018	5-8 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U12 Novice (auparavant Youth)	2010 – 2015	8-12 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U16 Novice (auparavant Junior)	2006 – 2011	12-16 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U18 Novice (auparavant Senior)	2004 – 2009	14-18 ans	Mixte	5-30	NOVICE
INITIATION					
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	AGE	SEXE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAUX
U6 Initiation (auparavant Tiny)	2016 – 2018	5-6 ans	Mixte	5-30	1
U8 Initiation (auparavant Mini)	2014 – 2018	5-8 ans	Mixte	5-30	1, 2
U12 Initiation (auparavant Youth)	2010 – 2015	8-12 ans	Mixte	5-30	1, 2
U16 Initiation (auparavant Junior)	2006 – 2011	12-16 ans	Mixte	5-30	1, 2, 2ST*
U18 Initiation (auparavant Senior)	2004 – 2009	14-18 ans	Mixte	5-30	1, 2, 2ST*
COMPÉTITIF					
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	AGE	SEXE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAUX*
U6 (auparavant Tiny)	2016 – 2018	5-6 ans	Mixte	5-30	1
U8 (auparavant Mini)	2014 – 2018	5-8 ans	Mixte	5-30	1, 2
U12 (auparavant Youth)	2010 – 2015	8-12 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 4, 2ST*, 3ST*, 4ST*
U16 (auparavant Junior)	2006 – 2011	12-16 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 2ST*, 3ST*, 4ST*, 5ST*
U16 Modifié	2006 – 2012	11-16 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 4, 2ST*, 3ST*, 4ST*
U16 AG (auparavant Junior AG)	2006 – 2011	12-16 ans	Filles seulement	5-30	4, 5
U16 Coed (auparavant Junior Coed)	2006 – 2011	12-16 ans	Mixte	5-30	4, 5
U18 (auparavant Senior)	2004 – 2009	14-18 ans	Mixte	5-30	1, 2, 4, 2, 2ST*, 3ST*, 4ST*, 5ST*, 6ST*
U18 AG (auparavant Senior AG)	2004 – 2009	14-18 ans	Filles seulement	5-30	3, 4, 5, 6
U18 Coed (auparavant Senior Coed)	2004 – 2009	14-18 ans	Mixte	5-30	3, 4
U18 Small Coed (auparavant Senior Small Coed)	2004 – 2009	14-18 ans	1-5 Garçons	5-30	5, 6
U18 Medium Coed (auparavant Senior Medium Coed)	2004 – 2009	14-18 ans	6-8 Garçons	5-30	5, 6
U18 Large Coed (auparavant Senior large Coed)	2004 – 2009	14-18 ans	9-20 Garçons	5-30	5, 6
Open	Né en 2008 ou avant	15+ ans	Mixte	5-30	4.2, 2ST*, 3ST*, 4ST*, 5ST*
Open AG	Né en 2008 ou avant	15+ ans	Filles seulement	5-30	3, 4, 5, 6, 6ST*, Global 6
Open Coed	Né en 2008 ou avant	15+ ans	Mixte	5-30	3, 4, 6ST*, Global 6
Open Small Coed	Né en 2008 ou avant	15+ ans	1-4 Garçons	5-30	5, 6
Open Large Coed	Né en 2008 ou avant	15+ ans	5-20 Garçons	5-30	5, 6
Open AG	Né en 2006 ou avant	17+ ans	Filles seulement	5-30	7, 7ST*
Open Small Coed	Né en 2006 ou avant	17+ ans	1-4 Garçons	5-30	7
Open Large Coed	Né en 2006 ou avant	17+ ans	5-20 Garçons	5-30	7
Open Coed	Né en 2006 ou avant	17+ ans	1-20 Garçons	5-30	7ST*
Maîtres	-	18+ ans*	Mixte	5-30	2ST*

*L'athlète doit être âgé d'au moins 18 ans au début des activités pour faire partie d'une équipe Maîtres.

ST = Sans-tumbling

CATÉGORIES ICU PAR NIVEAU (NOUVEAUTÉ)

En mai 2023, *Cheer Canada* tiendra sa première édition du *Championnat national*. En plus des catégories civiles U17 et U19, cet événement d'envergure inclut certaines catégories ICU civiles. La Fédération souhaite donc promouvoir la participation d'équipes québécoises à ces catégories pour la saison 2022-2023, et ce, afin de se rapprocher des standards internationaux et de s'arrimer avec l'*International Cheer Union*.

MEDIAN				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
Youth AG	2010 – 2012	12 à 14 ans	Féminin	16-24
Youth Coed	2010 – 2012	12 à 14 ans	Mixte	16-24

AVANCÉ				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
Youth AG	2010 – 2012	12 à 14 ans	Féminin	16-24
Youth Coed	2010 – 2012	12 à 14 ans	Mixte	16-24
Junior AG	2005 – 2009	15 à 18 ans	Féminin	16-24
Junior Coed	2005 – 2009	15 à 18 ans	Mixte	16-24

ÉLITE				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
Junior AG	2005 – 2009	15 à 18 ans	Féminin	16-24
Junior Coed	2005 – 2009	15 à 18 ans	Mixte	16-24
Senior AG	2007 ou avant	17+ ans	Féminin	16-24
Senior Coed	2007 ou avant	17+ ans	Mixte	16-24

PREMIER				
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
Senior AG	2007 ou avant	17+ ans	Féminin	16-24
Senior Coed	2007 ou avant	17+ ans	Mixte	16-24

CHEER ADAPTÉ (<i>Adaptive Abilities</i>)					
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU
Median unifié	2010 ou avant	14+ ans	Mixte	16-24	Median
Avancé unifié AG	2010 ou avant	14+ ans	Mixte	16-24	Avancé
Avancé unifié Coed	2010 ou avant	14+ ans	Mixte	16-24	Avancé

Remarque : Les équipes nationales unifiées de cheer adapté doivent comprendre au moins 25 % d'athlètes en situation de handicap physique par équipe.

CHEER SPÉCIALISÉ (<i>Special Olympics</i>)					
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU
Intermédiaire unifié	2012 ou avant	12+ ans	Mixte	16-24	Intermédiaire
Intermédiaire traditionnel	2012 ou avant	12+ ans	Mixte	16-24	Intermédiaire

Remarque : Les équipes provinciales unifiées d'Olympiques spéciaux doivent comprendre un ratio de 1:1 d'athlètes avec et sans handicap intellectuel par équipe et les équipes provinciales traditionnelles des Olympiques spéciaux doivent comprendre 100 % d'athlètes avec handicap intellectuel par équipe.

****Remarque :** Les équipes provinciales unifiées d'Olympiques spéciaux doivent comprendre un ratio de 1:1 d'athlètes avec et sans déficience intellectuelle par équipe et les équipes provinciales traditionnelles d'Olympiques spéciaux doivent comprendre 100 % d'athlètes avec déficience intellectuelle par équité.

CATÉGORIES ET DIVISIONS SCOLAIRE (SAISON 2023-2024)

CATÉGORIES DIVISION SCOLAIRE

SAISON 2023-2024

Afin de répondre aux besoins spécifiques de la communauté scolaire du Québec, la FCQ offre des catégories additionnelles au circuit RSEQ, identifiées en **bleu**.

PRIMAIRE					
CATÉGORIE/NIVEAU SCOLAIRE	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NB ATHLÈTES	NIVEAUX	COMPÉTITIONS
Primaire Ouvert récréatif*	Primaire	Mixte	5-30	1	Non-compétitif
Primaire Ouvert initiation*	Primaire	Mixte	5-30	1	Amical
Primaire Cheer adapté et/ou spécialisé	Primaire	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire ouvert	1 ^{ère} à 6 ^e année	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire novice	1 ^{ère} à 3 ^e année	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire moustique	4 ^e à 6 ^e année	Mixte	5-30	2	Amical et régional
SECONDAIRE					
CATÉGORIE/NIVEAU SCOLAIRE	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NB ATHLÈTES	NIVEAUX	COMPÉTITIONS
Secondaire Ouvert récréatif*	Secondaire 1 à 5	Mixte	5-30	1	Non-compétitif
Secondaire Ouvert initiation*	Secondaire 1 à 5	Mixte	5-30	1	Amical
Secondaire Cheer adapté et/ou spécialisé	Secondaire	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Secondaire Ouvert	Secondaire 1 à 5	Mixte	5-30	1, 2, 2ST, 3, 3ST	Amical, régional et provincial
Secondaire Benjamin	Secondaire 1 et 2	Mixte	5-30	1, 2	Amical, régional et provincial
Secondaire Cadet	Secondaire 3 et 4	Mixte	5-30	2, 3	Amical, régional et provincial
Secondaire Juvénile	Secondaire 3 à 5	Mixte	5-30	3, 4	Amical, régional et provincial
COLLÉGIAL					
CATÉGORIE/NIVEAU SCOLAIRE	ÂGE	GENRE	NB ATHLÈTES	NIVEAUX	COMPÉTITIONS
Collégial	16-21	Mixte	5-30	4	Circuit collégial
UNIVERSITAIRE					
CATÉGORIE/NIVEAU SCOLAIRE	ÂGE	GENRE	NB ATHLÈTES	NIVEAUX	COMPÉTITIONS
Universitaire	17+	Mixte	5-30	4	Universitaires
Universitaire	17+	Fille	5-30	7	Universitaires
Universitaire	17+	Mixte (1-18)	5-30	7	Circuit universitaire

ANNEXE 2 TROUSSE DE PREMIERS SOINS

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Une trousse de premiers soins comprenant le matériel nécessaire doit être accessible en entraînement et lors des évènements. Un responsable des premiers soins doit être clairement identifié.



Voici une liste du matériel à garder dans cette trousse:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 manuel de secourisme | <input type="checkbox"/> 2 pansements compressifs stériles |
| <input type="checkbox"/> 1 masque de poche avec valve | <input type="checkbox"/> 1 rouleau de ruban adhésif médical |
| <input type="checkbox"/> 1 auto-injecteur d'épinéphrine | <input type="checkbox"/> 2 boîtes de diachylons plastifiés |
| <input type="checkbox"/> 1 pince à échardes | <input type="checkbox"/> 4 rouleaux de bandage élastique |
| <input type="checkbox"/> 4 épingles de sûreté | <input type="checkbox"/> 3 pansements ophtalmiques |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de ciseaux à bandage | <input type="checkbox"/> Gants non stériles nitrile moyens |
| <input type="checkbox"/> 20 compresses de gaze stériles de grandeurs assorties | <input type="checkbox"/> 1 bouteille de solution antiseptique pour les mains |
| <input type="checkbox"/> 2 rouleaux de bandages 2 po. | <input type="checkbox"/> Quelques serviettes sanitaires |
| <input type="checkbox"/> 2 rouleaux de bandage 4 po. | <input type="checkbox"/> Plusieurs sachets de glace instantanée (cold compress) ou accès à de la glace |
| <input type="checkbox"/> 2 bandages triangulaires | |

Vérification de la trousse de premiers soins:

- En début de saison
- En milieu de saison
- En fin de saison



Vous pouvez aussi consulter le lien suivant : Contenu de la [trousse de premiers soins](#) (CNESST).

ANNEXE 3 CHEMINEMENT DES ENTRAINEUR-ES



CHEMINEMENT DES ENTRAINEURS FCQ

Vous désirez être un entraîneur de cheerleading **CERTIFIÉ** par votre fédération québécoise? Voici le cheminement à suivre.
 Les formations doivent être suivies dans l'ordre (niv. 1 à 7). L'objectif n'est pas nécessairement d'obtenir le plus haut niveau possible, mais simplement d'être certifié pour le niveau entraîné. Les exigences et informations contenues dans ce document sont assujetties à des changements.

EN FORMATION (14 ANS ET +)

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAUX 5-6	NIVEAU 7
Compléter le PNCE « PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE » S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 1 Compléter la PRÉFORMATION GÉNÉRALE en ligne Compléter la PRÉFORMATION NIVEAU 1 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 1*	S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 2 Compléter la PRÉFORMATION NIVEAU 2 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 2*	S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 3 Compléter la PRÉFORMATION NIVEAU 3 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 3*	S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 4 Compléter la PRÉFORMATION NIVEAU 4 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 4*	S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 5 OU 6 Compléter la PRÉFORMATION NIVEAUX 5-6 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAUX 5-6*	À VENIR S'inscrire à la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 7 Compléter la PRÉFORMATION NIVEAU 7 en ligne Suivre la FORMATION TECHNIQUE NIVEAU 7*

FORMÉ (Obtention du numéro entraîneur FCQ (16 ANS ET +))

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAUX 5-6	NIVEAU 7
Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAU 1 (2 essais**)	Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAU 2 (2 essais**)	Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAU 3 (2 essais**)	Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAU 4 (2 essais**)	Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAUX 5-6 (2 essais**)	Réussir les EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE NIVEAU 7 (2 essais**)

CERTIFIÉ (16 ANS ET +)

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAUX 5-6	NIVEAU 7
Détenir une formation de PREMIERS SOINS*** GÉNÉRALE, valide d'un minimum de 16h	Compléter le PNCE PARTIE A (2 modules)	Compléter le PNCE NUTRITION SPORTIVE (1 module en ligne)	Compléter le PNCE PARTIE B (3 modules)	★ Compléter le PNCE PARTIE C (3 modules obligatoires et 2 au choix)	

*Les formations doivent être suivies dans l'ordre (niv. 1 à 7).

**En cas d'un second échec, la formation du niveau doit être suivie à nouveau.

*** Tous les niveaux : La formation premiers soins doit être valide pour conserver et obtenir le statut **CERTIFIÉ**.