

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce document représente les divisions offertes par la Fédération de cheerleading du Québec (Cheer Québec) pour la saison 2024-2025. Les catégories sont inspirées de [Cheer Canada](#), d'[IASF](#) et d'[ICU](#), mais ajustées en fonction du contexte québécois.

Les catégories s'appliquent également à la division récréative. 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 le minimum de 16 athlètes d'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 Cheer Québec.

ÉQUIPES PARTICIPANT AU CHAMPIONNAT DU MONDE IASF OU ICU

En plus de respecter les critères d'éligibilité de Cheer Québec, les équipes tentant de se qualifier pour les Worlds IASF doivent s'assurer de respecter les critères d'éligibilité d'IASF :

https://www.iasfworlds.net/wp-content/uploads/2023/11/iasf_cheer_liste-de-divisions_24-25.pdf

Exemple : Une équipe doit avoir 16 athlètes au minimum pour obtenir un bid pour les Worlds IASF.

ADMISSIBILITÉ

L'âge d'admissibilité d'un-e athlète est déterminé par la colonne ANNÉE DE NAISSANCE. Les catégories de Cheer Québec sont basées sur l'année où se déroule le Provincial Cheer Québec, c'est-à-dire 2025, dans le cas présent. Par conséquent, un-e athlète est admissible si il-elle a l'âge donné pour cette catégorie à tout moment entre le 1er janvier 2025 et le 31 décembre 2025.

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 2025.

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 2025.

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 (selon l'âge des athlètes)
- ▽ Clubs ayant plusieurs équipes dans une même division d'âge et pouvant s'affronter.

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



CROSSOVER

Dans une même compétition :

- ▽ Les athlètes ne peuvent pas faire de *crossover* entre les divisions novice, initiation et civile.
- ▽ Un·e athlète de catégorie Maitres ne peut faire de *crossover* avec une équipe d'une catégorie offerte aux Worlds IASF.
- ▽ Un·e athlète peut participer dans une équipe civile et une équipe scolaire.
- ▽ Un·e athlète est limité à 3 équipes dans lesquelles il·elle peut participer.
- ▽ Un·e athlète ne peut pas participer dans une deuxième équipe d'une même catégorie.

REPLACEMENT D'UN·E ATHLÈTE

- ▽ Un club peut remplacer un·e athlète absent·e d'une équipe par un·e autre athlète de son propre club.
- ▽ 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 remplaçant·es ne figurant pas sur la liste officielle.

COMPÉTITIONS

Les organisateurs de compétitions ne sont pas tenus d'offrir toutes les catégories. Il est donc important de vérifier les exigences spécifiques de la compétition (ex: catégories offertes, taille, subdivisions, etc.)

Toutes les équipes désirant obtenir des bids pour un championnat spécifique doivent s'assurer qu'elles respectent les règles relatives à l'admissibilité aux qualifications, au nombre d'athlète, aux remplacements et *aux crossovers* de la compétition en question.

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



PARACHEER

Le paracheer est une discipline sportive qui consiste en une variante du cheerleading adaptée pour inclure des athlètes ayant des capacités différentes, notamment des personnes en situation de handicap.

Cette discipline vise à promouvoir l'inclusion, la diversité et l'égalité en permettant à des personnes de tous niveaux de compétences et de toutes capacités de participer activement à la pratique du cheerleading.

Au Québec, le terme paracheer englobe deux divisions :

CHEER ADAPTÉ	Aussi appelé Adaptive Abilities, paracheer ou handisport	
	Division où des athlètes de l'équipe sont en situation de handicap physique	
	TRADITIONNEL	100% des athlètes sont en situation de handicap physique
CHEER SPÉCIALISÉ	UNIFIÉ	1% à 99% des athlètes sont en situation de handicap physique. (selon la compétition, à vérifier auprès du producteur d'événement)
	Aussi appelé Special Abilities, Super Cheer ou Olympiques spéciaux	
	Division du cheerleading où des athlètes de l'équipe sont en situation de handicap intellectuel ou de neuroatypie	
CHEER SPÉCIALISÉ	TRADITIONNEL	100% des athlètes sont en situation de handicap intellectuel ou de neuroatypie
	UNIFIÉ	1% à 99% des athlètes sont en situation de handicap intellectuel ou de neuroatypie. (selon la compétition, à vérifier auprès du producteur d'événement)

Pour plus d'information sur le sujet, consultez la [section paracheer de notre site web](#) ici.

NOVICE ET INITIATION PAR NIVEAU

NOVICE

Introduction au cheerleading

ACTIVITÉS

Il n'est **pas recommandé** que ces équipes participent à des compétitions.

Un **spectacle ou une démonstration** conviennent mieux à cette division.

ENTRAÎNEMENTS

Les heures de pratique doivent refléter le développement de l'athlète et donc leur permettre de s'initier à d'autres activités sportives.

Un total de **1 à 2 heures d'entraînement par semaine** est suffisant.

La saison peut être séparée en deux sessions d'environ 3 à 4 mois chacune.

DURÉE DE LA ROUTINE

La routine est d'une durée de **1 minute 30 secondes maximum**.

COÛTS ET UNIFORME

Cette division **ne devrait pas représenter des coûts énormes** pour les participant-es :

- L'utilisation d'un **mix de musique de type « 8 counts »** est suffisante.
- L'**uniforme** peut simplement être composé d'un **t-shirt** et de **shorts longue (style bikers)**.



INITIATION

Introduction au cheerleading et au circuit compétitif

ACTIVITÉS

Ces équipes ne devraient pas voyager à l'extérieur de la région pour **participer** à des compétitions.

La **participation à une ou deux compétitions amicales** est recommandée pour cette division.

ENTRAÎNEMENTS

Les heures de pratique doivent refléter le développement de l'athlète et donc leur permettre de s'initier à d'autres activités sportives.

Un total de **2 à 3 heures d'entraînement par semaine** est suffisant.

La saison ne devrait pas durer plus de 8 mois.

DURÉE DE LA ROUTINE

La routine est d'une durée de **2 minutes maximum**.

COÛTS ET UNIFORME

Cette division ne devrait **pas représenter des coûts énormes** pour les participant-es :

- L'utilisation d'un **mix de musique de type « 8 counts »** est suffisante.
- L'**uniforme** devrait être **simple, approprié à l'âge et peu coûteux**.



CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



NOVICE

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U6 Novice	2018 – 2020	4-6 ans	Mixte	5-30
U8 Novice	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Novice	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Novice	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Novice	2005 – 2010	14-18 ans	Mixte	5-30

INITIATION NIVEAU 1

U6 Initiation	2018 – 2020	5-6 ans	Mixte	5-30
U8 Initiation	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Initiation	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Initiation	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30

INITIATION NIVEAU 2

U8 Initiation	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30
U12 Initiation	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16 Initiation	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30

INITIATION NIVEAU 2ST

U16 Initiation	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 Initiation	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



COMPÉTITIF (PAR NIVEAU)

COMPÉTITIF NIVEAU 1

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U6	2017 – 2019	5-6 ans	Mixte	5-30
U8	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30
U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Paracheer (adapté ou spécialisé)	2012-2020	5-12 ans	Mixte	5-30
Paracheer (adapté ou spécialisé)	2012 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 2

U8	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30
U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Paracheer (adapté ou spécialisé)	2012 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 2ST

U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30
Maitres	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 Maitres.

COMPÉTITIF NIVEAU 3

U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 3ST

U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



COMPÉTITIF NIVEAU 4

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 4ST

U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 4.2

U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

COMPÉTITIF NIVEAU 5

U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18 AG 	2006 – 2011	14-18 ans	Féminin	16-24
U18 Small Coed 	2006 – 2011	14-18 ans	1-4 athlètes masculins	16-24
Open AG 	2009 ou avant	16+ ans	Féminin	16-24
Open Small Coed 	2009 ou avant	16+ ans	1-4 athlètes masculins	16-24
Open Large Coed 	2009 ou avant	16+ ans	5-16 athlètes masculins	16-24

COMPÉTITIF NIVEAU 5ST

U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30

CATÉGORIES DIVISION CIVILE

SAISON 2024-2025



COMPÉTITIF NIVEAU 6

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30
Open AG	2009 ou avant	16+ ans	Féminin	16-24
Open Small Coed	2009 ou avant	16+ ans	1-4 athlètes masculins	16-24
Open Large Coed	2009 ou avant	16+ ans	5-16 athlètes masculins	16-24

COMPÉTITIF NIVEAU 6ST

U18 AG	2006 – 2011	14-18 ans	Féminin	16-30
U18 Coed	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	16-30
Open AG	2009 ou avant	16+ ans	Féminin	16-30
Open Coed	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	16-30

GLOBAL 6

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

COMPÉTITIF NIVEAU 7

Open AG	2008 ou avant	17+ ans	Féminin	16-24
Open Small Coed	2008 ou avant	17+ ans	1-4 athlètes masculins	16-24
Open Large Coed	2008 ou avant	17+ ans	5-16 athlètes masculins	16-24

COMPÉTITIF NIVEAU 7ST

Open AG	2008 ou avant	17+ ans	Féminin	16-30
Open Coed	2008 ou avant	17+ ans	Mixte	16-30

LÉGENDE

ST = Sans-tumbling

= Catégories disponibles aux Worlds IASF

CATÉGORIES PAR ÂGES

NOVICE

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	CATÉGORIES
U6 Novice	2018 – 2020	4-6 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U8 Novice	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U12 Novice	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U16 Novice	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30	NOVICE
U18 Novice	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30	NOVICE

INITIATION

U6 Initiation	2018 – 2020	5-6 ans	Mixte	5-30	1
U8 Initiation	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30	1, 2
U12 Initiation	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30	1, 2
U16 Initiation	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30	1, 2, 2ST
U18 Initiation	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30	1, 2, 2ST

COMPÉTITIF

U6	2017 – 2019	5-6 ans	Mixte	5-30	1
U8	2016 – 2020	5-8 ans	Mixte	5-30	1, 2
Paracheer (adapté ou spécialisé)	2012 - 2020	5-12 ans	Mixte	5-30	1
U12	2012 – 2017	8-12 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 4, 2ST, 3ST, 4ST
U16	2008 – 2013	12-16 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 4, 5, 2ST, 3ST, 4ST, 5ST
Paracheer (adapté ou spécialisé)	2012 ou avant	12+ ans	Mixte	5-30	1, 2
U18	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	5-30	1, 2, 3, 4, 4.2, 6, 2ST, 3ST, 4ST, 5ST
U18 AG 🌍	2006 – 2011	14-18 ans	Féminin	16-24	5, 6ST
U18 Coed 🌍	2006 – 2011	14-18 ans	Mixte	16-24	5, 6ST
Open	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	5-30	3, 4, 4.2, 2ST, 3ST, 4ST, 5ST
Open AG 🌍	2009 ou avant	16+ ans	Féminin	16-24	5, 6, Global 6
Open AG 🌍	2009 ou avant	16+ ans	Féminin	16-30	6ST
Open Coed	2008 ou avant	16+ ans	Mixte	10-24	-Global 6
Open Coed 🌍	2009 ou avant	16+ ans	Mixte	16-30	6ST
Open Small Coed 🌍	2009 ou avant	16+ ans	1-4 athlètes masculins	16-24	5, 6
Open Large Coed 🌍	2009 ou avant	16+ ans	5-20 athlètes masculins	16-24	5, 6
Open AG 🌍	2008 ou avant	17+ ans	Féminin	16-24	7
Open AG 🌍	2008 ou avant	17+ ans	Féminin	16-30	7ST
Open Small Coed 🌍	2008 ou avant	17+ ans	1-4 athlètes masculins	16-24	7
Open Large Coed 🌍	2008 ou avant	17+ ans	5-20 athlètes masculins	16-24	7
Open Coed 🌍	2008 ou avant	17+ ans	1-20 athlètes masculins	16-30	7ST
Maitres	2006 ou avant	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 Maitres.

LÉGENDE

ST = Sans-tumbling



= Catégories disponibles aux Worlds IASF

CATÉGORIES ICU

Cheer Québec souhaite promouvoir la participation d'équipes québécoises aux championnats organisés par les instances nationales et internationales et propose ces divisions afin de se rapprocher des standards d'ICU.

ICU CHEER DIVISIONS	ÂGE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU
Youth AG	12-14	Féminin	16-24	Intermédiaire, Médian
Youth Coed	12-14	Mixte	16-24	Intermédiaire, Médian
Junior AG	15-18	Féminin	16-24	Avancé, Élite
Junior Coed	15-18	Mixte	16-24	Avancé, Élite
Senior AG	17+	Féminin	16-24	Élite, Premier
Senior Coed	17+	Mixte	16-24	Élite, Premier
Cheer adapté unifié (Adaptive Abilities)	14+	Mixte	16-24	Médian, Avancé
Cheer spécialisé unifié ou traditionnel (Special Olympics)	12+	Mixte	16-24	Intermédiaire

Pour plus d'information, consultez les [catégories offertes par ICU](#) ici.