

# CATÉGORIES DIVISION SCOLAIRE

## SAISON 2024-2025



La Fédération de cheerleading du Québec (Cheer Québec) et le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) travaillent à favoriser le développement harmonieux et complémentaire du cheerleading scolaire. Voici les catégories scolaires établies par Cheer Québec. Chaque organisateur de compétition peut choisir parmi ces catégories lesquelles sont les mieux adaptées à sa région et le contexte du circuit et les offrir à sa compétition.

### PRIMAIRE

CATÉGORIE/ NIVEAU SCOLAIRE	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU	COMPÉTITIONS
Primaire Ouvert récréatif	Primaire	Mixte	5-30	1	Non-compétitif
Primaire Ouvert initiation	Primaire	Mixte	5-30	1	Amical
Primaire Paracheer	Primaire	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire Ouvert	1ière à 6e année	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire Novice	1ière à 3e année	Mixte	5-30	1	Amical et régional
Primaire Moustique	4e à 6e année	Mixte	5-30	2	Amical et régional

### SECONDAIRE

CATÉGORIE/ NIVEAU SCOLAIRE	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU	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 Paracheer	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	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU	COMPÉTITIONS
Collégial	16-21	Mixte	5-30	4	Circuit collégial

### UNIVERSITAIRE

CATÉGORIE/ NIVEAU SCOLAIRE	NIVEAU SCOLAIRE	GENRE	NOMBRE D'ATHLÈTES	NIVEAU	COMPÉTITIONS
Universitaire	17+	Mixte	5-30	4	Universitaires
Universitaire	17+	Fille	5-30	7	Universitaires
Universitaire	17+	Mixte	5-30	7	Circuit universitaire

# CATÉGORIES DIVISION SCOLAIRE SAISON 2024-2025



## 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**.



## INFORMATIONS TECHNIQUES IMPORTANTES

- Chant (Cheer) obligatoire pour tous les secteurs (primaire à universitaire)
- Durée de routine harmonisée avec Cheer Canada :

	<b>PRIMAIRE et SECONDAIRE (Avec ou sans tumbling)</b>	<b>COLLÉGIAL et UNIVERSITAIRE</b>
<b>ROUTINE COMPLÈTE</b>	Maximum 2 minutes 30 secondes <b>(2:30)</b>	Maximum 3 minutes 30 secondes <b>(3:30)</b>
<b>PORTION MUSIQUE</b>	Maximum 1 minutes 30 secondes <b>(1:30)</b>	Maximum 2 minutes 30 secondes <b>(2:30)</b>
<b>PORTION CHEER</b>	Durée de 30 secondes à 1 minute <b>(0:30 à 1:00)</b>	Durée de 30 secondes à 1 minute <b>(0:30 à 1:00)</b>

Pour plus d'informations,  
consultez la [section boîte à outils des entraîneur-es](#) de notre site internet.