



**GUIDE**  
**D'ACCOMPAGNEMENT**  
**UNIFORMES DE CHEERLEADING**

**MISE À JOUR MAI 2023**

**[INFO@CHEERQC.COM](mailto:INFO@CHEERQC.COM)**

**[WWW.CHEERQC.COM](http://WWW.CHEERQC.COM)**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1 PRÉAMBULE</b> .....	<b>3</b>
<b>2 ACCESSIBILITÉ AU SPORT ET INCLUSION</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.</b> Choisir un modèle uniforme plus abordable.....	3
<b>2.2.</b> Uniformiser le style des uniformes au sein de l’organisme.....	4
<b>2.3.</b> Opter pour la location d’uniformes aux athlètes.....	4
<b>3 DIVERSITÉ CORPORELLE ET UNIFORMES</b> .....	<b>4</b>
<b>3.1.</b> Prévoir des altérations .....	4
<b>3.2.</b> Commander des uniformes sur mesure .....	4
<b>3.3.</b> Commander des uniformes en surplus .....	5
<b>3.4.</b> Offrir des choix .....	5
<b>4 RECOMMANDATIONS À PROPOS DES UNIFORMES</b> .....	<b>5</b>
<b>4.1.</b> Haut de l’uniformes .....	5
<b>4.2.</b> Bas d’uniformes.....	6
<b>4.2.1.</b> Shorts .....	6
<b>4.2.2.</b> Jupes.....	6
<b>5 COÛT(S) D’UN UNIFORME</b> .....	<b>7</b>
<b>5.1.</b> Type d’uniforme .....	7
<b>5.2.</b> Autres frais .....	7
<b>6 RECOMMANDATIONS SUR LES COMMANDES D’UNIFORMES</b> .....	<b>8</b>
<b>7 RECOMMANDATIONS POUR LES DIVISIONS NOVICE, INITIATION ET SCOLAIRE PRIMAIRE</b> .....	<b>9</b>
<b>8 RÈGLEMENTS EN LIEN AVEC LES UNIFORMES</b> .....	<b>9</b>
<b>9 EN CAS D’INFRACTION</b> .....	<b>9</b>
<b>DES QUESTIONS?</b> .....	<b>9</b>

# 1 PRÉAMBULE

Ce guide est destiné à guider les administrateurs quant aux choix des uniformes de cheerleading pour les différentes divisions.

Le présent guide contient des détails sur :

- L'accessibilité au sport et l'inclusion ;
- La diversité corporelle et des uniformes ;
- Des recommandations concernant le design du haut et du bas de l'uniforme ;
- Le coût de l'uniforme par division ;
- Des recommandations quant aux commandes ;
- Des recommandations quant aux différentes division ;
- Les règlements en lien avec l'uniforme ;
- Les conséquences en cas d'infraction.

## 2 ACCESSIBILITÉ AU SPORT ET INCLUSION

Bien qu'il soit facultatif, l'uniforme est souvent une partie intégrante du cheerleading, mais il peut parfois alourdir les coûts reliés à notre sport. Il faut garder en tête que l'accessibilité au cheerleading passe parfois par une réduction des frais de participation.

Voici donc quelques astuces pour réduire la facture d'uniforme des participants :

### 2.1. CHOISIR UN MODÈLE UNIFORME PLUS ABORDABLE

Le coût d'un uniforme peut varier de 100\$ à plus de 400\$. Il s'agit d'une différence énorme qui peut faire la différence sur la facture finale imposée à l'athlète. Selon les programmes offerts dans l'association, il est possible d'opter pour un uniforme peu coûteux : sublimation, moins de détails, types de tissu différents, etc. Entre autres, les programmes novice, initiation, régionaux et scolaires pourraient être avantagés d'avoir un uniforme à moindre coût.

Veuillez consulter la section «[Coût des uniformes](#)» du présent document pour obtenir plus d'informations à ce sujet.

## **2.2. UNIFORMISER LE STYLE DES UNIFORMES AU SEIN DE L'ORGANISME**

En uniformisant le style de tous les uniformes au sein du même programme, les échanges d'uniforme deviennent plus faciles et cela peut être une excellente solution pour des athlètes ayant un budget plus limité. De plus, cela permet à plus d'athlètes de faire des chevauchements d'équipe sans payer des frais d'uniforme exorbitants. En cas de pépin avec un uniforme ou un remplacement d'athlète de dernière minute, cela minimise aussi les problèmes reliés aux uniformes.

## **2.3. OPTER POUR LA LOCATION D'UNIFORMES AUX ATHLÈTES**

La méthode de location d'uniformes est souvent populaire dans les programmes scolaires, mais rien n'empêche de la mettre en place dans la division civile. De fait, certains programmes achètent plusieurs uniformes de grandeurs variées et offrent la possibilité aux athlètes de louer l'uniforme pour la saison au lieu d'en acheter un nouveau. Encore une fois, cela permet de réduire les frais de saison de l'athlète et d'éviter de commander des nouveaux uniformes à chaque année.

# **3 DIVERSITÉ CORPORELLE ET UNIFORMES**

En cheerleading, tout le monde a sa place et tout le monde a le droit de se sentir bien dans son uniforme. Pour cette raison, il est important de garder en tête la diversité corporelle présente au sein de l'association lors de la commande des uniformes.

Voici donc quelques astuces afin d'assurer que les uniformes conviennent à tous les types de corps.

## **3.1. PRÉVOIR DES ALTÉRATIONS**

Lorsque l'athlète reçoit son uniforme, il s'agit d'un modèle de base qui a été créé afin de convenir au plus grand nombre d'athlètes possibles. Toutefois, des altérations doivent être réalisées afin qu'il convienne parfaitement à tout le monde. Il est conseillé de prévoir 2 à 3 semaines dans l'échéancier afin de permettre aux athlètes d'envoyer son uniforme à un-e couturier-ère qui pourra l'ajuster adéquatement. Cette étape devrait faire partie du processus normal de commande d'uniformes. Il est de la responsabilité de l'association de sensibiliser les athlètes et les parents à prendre le temps de faire les altérations nécessaires.

## **3.2. COMMANDER DES UNIFORMES SUR MESURE**

Certaines compagnies offrent un service permettant de commander une certaine quantité d'uniformes sur mesure. Selon le type de corps, il est parfois préférable d'ajouter quelques pouces ou d'en enlever à certains endroits clés. Il est important de se renseigner auprès de la compagnie qui produit les uniformes afin de connaître les possibilités qui s'offrent aux athlètes.

### 3.3. COMMANDER DES UNIFORMES EN SURPLUS

Lors de la commande des uniformes, il est recommandé de commander quelques uniformes en surplus afin de permettre des échanges au cours de la saison si les uniformes ne font plus. De cette façon, il est possible d'éviter qu'un athlète porte un uniforme inadéquat ou de commander des uniformes en cours de saison.

### 3.4. OFFRIR DES CHOIX

Une excellente manière d'assurer que tous les athlètes se sentent bien dans leur uniforme est de leur offrir des choix. Comme toute considération esthétique, l'uniformité des uniformes ne contribue pas du tout au pointage d'une équipe. Il est donc possible de proposer différents modèles à vos athlètes (Exemples: shorts, jupe ou pantalon) et de les laisser choisir l'option qui leur convient le mieux, peu importe le sexe de l'athlète.

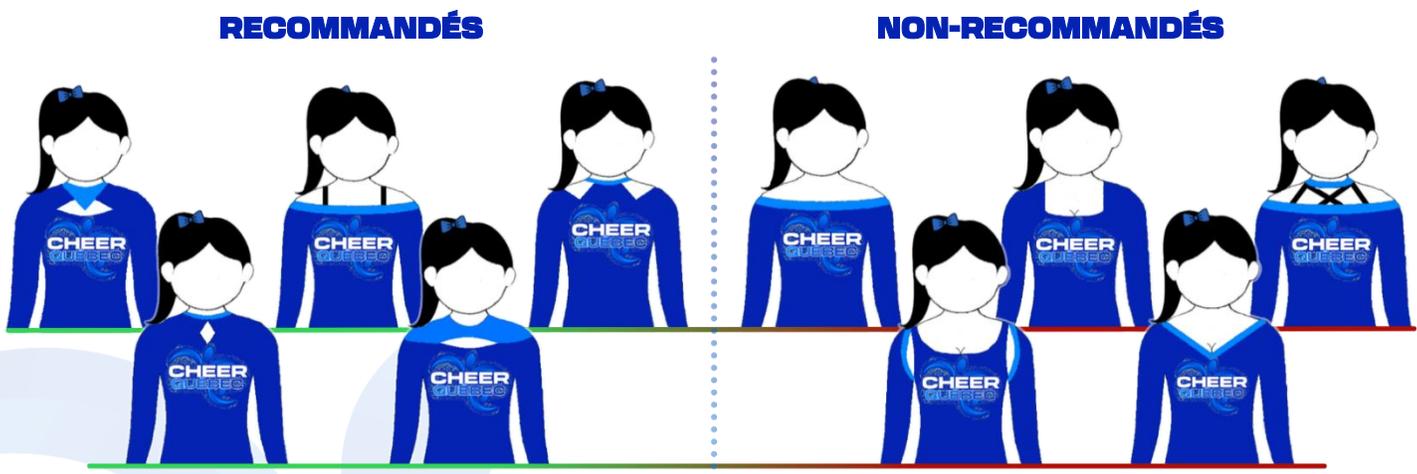
## 4 RECOMMANDATIONS À PROPOS DES UNIFORMES

L'uniforme devrait être ajusté de façon à ne pas laisser voir des zones intimes par accident, mais assez grand pour être confortable et pouvoir bouger aisément. Le rôle de l'association est de sensibiliser les parents et les athlètes à prendre la BONNE grandeur.

### 4.1. HAUT DE L'UNIFORMES

Le haut de l'uniforme doit être bien ajusté au niveau de la poitrine et du cou afin que l'athlète soit à l'aise d'effectuer tous les mouvements.

Il est recommandé que le haut de l'uniforme soit un léotard attaché au niveau de l'entrejambe afin de s'assurer qu'il soit maintenu en place adéquatement, si le budget le permet.



## **4.2. BAS D'UNIFORMES**

### **4.2.1. Shorts**

Le short doit avoir un minimum de 2 pouces d'entrejambe selon le règlement de la politique de l'image. Toutefois, la longueur standard recommandée est plutôt d'au moins 3 pouces. Il est aussi possible de commander un bas d'uniforme plus long (entre 0.5 pouces ou 3 pouces supplémentaires). L'idéal est de commander une longueur adaptée à la diversité corporelle présente dans l'équipe. Il n'y a pas de longueur parfaite et universelle.

Pour les shorts, il est possible de demander à ce que l'arrière soit légèrement plus long que le devant. Cela assure que la région des fesses est couverte adéquatement.

### **4.2.2. Jupes**

- Pour les jupes, il est possible de coudre le côté ou les coins de la jupe avec le cuissard afin qu'elle reste en place. Il s'agit d'une excellente solution afin d'assurer le maintien en place de la jupe.
- En cas du choix d'une jupe avec volants, il est important que la jupe soit plus longue que le cuissard porté en dessous, et que le cuissard respecte la longueur minimale requise d'entrejambe d'un short d'uniforme (2 pouces).

## 5 COÛT(S) D'UN UNIFORME

Bien évidemment, le coût d'un uniforme varie selon les tissus et matériaux choisis, la complexité du modèle, les détails ajoutés (ex. *rhinestones*), la quantité d'uniformes commandés, le type d'impression, etc. Voici un approximatif du coût afin de l'inclure au budget.

### 5.1. TYPE D'UNIFORME

<b>DE BASE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uniforme fait par sublimation</li> <li>- Aucunes pierres, broderies ou sérigraphies</li> <li>- Idéal pour une équipe d'initiation ou scolaire</li> </ul>	<b>Moins de 100\$ à 150\$</b>
<b>STANDARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uniforme fait par assemblage de tissus et/ou sublimation</li> <li>- Possibilité de pierres, broderies ou sérigraphies</li> <li>- Idéal pour une équipe civile compétitive</li> </ul>	<b>150\$ à 300\$</b>
<b>SUPÉRIEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uniforme fait par assemblage de tissus</li> <li>- Plusieurs pierres, broderies ou sérigraphies</li> <li>- Selon le budget des participants</li> </ul>	<b>300\$ et plus</b>

### 5.2. AUTRES FRAIS

<b>ALTÉRATION À L'UNIFORME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toujours prévoir un budget pour altérer les uniformes, cela est une partie intégrante du processus de commande d'uniformes.</li> </ul>	<b>Variable</b>
<b>FRAIS DE PORT MANUTENTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varie selon la compagnie et la distance de l'envoi</li> </ul>	<b>Variable</b>

## 6 RECOMMANDATIONS SUR LES COMMANDES D'UNIFORMES

La commande d'uniformes est un processus qui demande de la préparation et toutes les étapes sont très importantes. Il est conseillé d'adapter le calendrier, tout en gardant en tête les délais possibles lorsqu'une commande est faite à l'automne. Voici un aperçu de l'échéancier pour les commandes d'uniformes d'une association ayant une saison qui s'étend de juin/juillet à avril :

MOIS	TÂCHES
MAI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contacter la compagnie afin de commencer à discuter du design désiré.</li> <li>Recevoir les uniformes démo et les essayer sur plusieurs types de corps différents.</li> <li>Ajuster le design de l'uniforme selon les besoins.</li> </ul>
JUIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser un essayage avec les athlètes dès que le classement est fait (exemple : première pratique).</li> <li>Prendre les mesures des uniformes <u>OU</u> faire essayer les échantillons de la compagnie.</li> </ul>
JUILLET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une première commande d'uniformes qui contient la majorité des uniformes qui seront commandés.</li> </ul>
AOÛT/ SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commander les uniformes manquants pour les athlètes qui s'ajoutent aux équipes.</li> </ul>
OCTOBRE/ NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recevoir les uniformes.</li> <li>Expliquer aux athlètes comment porter l'uniforme et comment en prendre soin.</li> <li>Faire ajuster les uniformes par la compagnie ou par un-e couturièr-e afin qu'il soit adapté au corps de chaque athlète.</li> </ul>
DÉCEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Début de la saison de compétition.</li> </ul>

\*Prendre note que pour la majorité des compagnies de fabrication d'uniformes, vos soumissions auront un délai de garantie de prix (30 jours ou 60 jours). Il est donc important de prendre ce fait en compte dans le processus.

## 7 RECOMMANDATIONS POUR LES DIVISIONS NOVICE, INITIATION ET SCOLAIRE PRIMAIRE

NOVICE	INITIATION	SCOLAIRE PRIMAIRE
Uniforme composé d'un t-shirt et d'un cuissard ou short long (ex. style <i>cuissard de vélo</i> ).	Uniforme de base, simple, approprié à l'âge et peu coûteux	Les deux options présentées à gauche, selon le budget.
		

## 8 RÈGLEMENTS EN LIEN AVEC LES UNIFORMES

Lors des commandes d'uniformes, il est important de prendre en compte tous les règlements et les politiques concernant les uniformes. La compagnie choisie possède possiblement des connaissances à ce sujet, mais il est de la responsabilité de l'association d'assurer de respecter les règlements mis en place dans la province.

Pour plus d'informations :

- Dans les [Règlements techniques](#) (Règlements 6, 7 et 9)
- Dans la [Politique de l'image](#) (tout le document)

Pour ce qui est des équipes scolaires, la politique de l'image de la FCQ est appliquée en tout temps. Toutefois, certaines régions RSEQ pourraient appliquer des règlements spécifiques qui ne font pas nécessairement partie de la politique de l'image. Il est de la responsabilité de l'entraîneur-e de vérifier avec son RSEQ régional.

## 9 EN CAS D'INFRACTION

Une infraction aux [Règlements techniques](#) ou une infraction à la [Politique de l'image](#) pourrait entraîner une déduction sur le pointage total de l'équipe.

**DES QUESTIONS?**

[questiontechnique@cheerqc.com](mailto:questiontechnique@cheerqc.com).