

RÉGLEMENTATION : DANSE AVEC POMPONS

(mise à jour 7/07/2025)

Les nouveautés/ajouts pour la saison 2025-2026 sont en surbrillance jaune

LA DANSE AVEC POMPONS C'EST QUOI ?

C'est une chorégraphie réalisée à partir d'un thème précis (exemple : les pirates, la plage...) où la concordance musique, costume et thème doit être repérée par les juges dès la 1^{ère} note de musique. La théâtralité est une part intégrante de la chorégraphie. Ce qui fait la force de la chorégraphie c'est le travail d'ensemble.

Attention la danse avec pompons n'est pas une chorégraphie de freestyle pom. Elles ne sont pas notées de la même manière par les juges ; **les feuilles de notation étant différentes ainsi que les catégories et les divisions.**

RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE DE LA DANSE POMPONS

a) Les pompons

Les pompons ne doivent **pas** être utilisés comme accessoires, ils font partie intégrante de la chorégraphie et peuvent être utilisés dans le but d'appuyer le thème choisi ; par des effets visuels par exemple. Toutes chutes de pompons sont pénalisées.

Les pompons peuvent être posés au sol, pendant la chorégraphie, mais uniquement pendant 1x8 temps. Au-delà de ce temps imparti, les pompons au sol feront l'objet de pénalités.

b) Le thème

La chorégraphie doit être en adéquation avec un **thème**, une musique et un costume en adéquation avec le thème choisi.

ATTENTION : lors de la composition de votre équipe assurez-vous que le thème choisi soit en harmonie avec l'ensemble des danseurs de votre équipe. Dans le même cas, le thème choisi doit être adapté à l'ensemble de l'équipe (âge, niveau, costumes, musique...).

c) Les portés

Des portés peuvent être intégrés à la chorégraphie mais ils doivent être réalisés en toute sécurité (pony sit, solder sit, shoulder stand et prep uniquement). De ce fait, lors des portés uniquement, les pompons des bases et des spotters seront posés au sol et à l'écart des portés. Seul le flyer est autorisé à garder ses pompons.

d) Les costumes et accessoires

Le costume ne doit pas être indécent, doit être adapté à la catégorie et à l'âge des athlètes et au thème de l'équipe. Les accessoires sont autorisés mais ne doivent pas être volumineux. Ils doivent être utilisés pendant la chorégraphie pour agrémenter un effet visuel souhaité, mais ils doivent apparaître aussi vite qu'ils disparaissent.

Des accessoires, utilisés pendant la chorégraphie, peuvent être posés au sol ou cachés. Toutefois, ceux-ci doivent être impérativement présents dans la limite du praticable. Au-delà des pénalités seront prononcées.

ATTENTION : tout accessoire qui tombe au sol lors de la chorégraphie entraînera une *pénalité.

e) Entrée et sortie de l'équipe

Pour chacune des équipes, l'entrée sur le praticable de danse ne doit pas excéder 30 secondes et ne doit contenir aucun enchaînement de danse, ni saut, ni acrobatie. La sortie de l'équipe doit se faire de la même manière que l'entrée à savoir : en équipe, dans les 30 secondes suivant la dernière note de musique, sans acrobatie, ni saut, ni mouvement de danse.

f) Théâtralité

La prise de parole, par l'un des danseurs ou l'intégralité de l'équipe, pendant la performance est autorisée dans la mesure où celle-ci respecte l'ensemble des danseurs, les spectateurs, les juges et est en adéquation avec le thème que l'équipe a choisi.

CATÉGORIES EN DANSE POMPONS

a) Les catégories / les temps de prestation :

- **Poussines** : de 5 ans à 8,99 ans / de 2'00 min à 2'30 min
- **Minimes** : de 9 ans à 11,99 ans / de 2'30 min à 3'00 min
- **Juniors** : de 12 ans à 15,99 ans / de 3'00 min à 3'30 min
- **Seniors** : 16 ans et plus / de 3'00 min à 3'30 min

b) La composition des équipes :

- La petite équipe **SMALL** : elle est composée de 8 à 11 danseurs
- La grande équipe **LARGE** : 12 danseurs et plus.

<u>Abréviations inscriptions</u>	<u>SMALL</u>	<u>LARGE</u>
<u>Poussines</u>	PDPS	PDPL
<u>Minimes</u>	MDPS	MDPL
<u>Juniors</u>	JDPS	JDPL
<u>Seniors</u>	SDPS	SDPL

CALCUL DE LA MOYENNE D'ÂGE

Pour le calcul de la moyenne d'âge (MA), il faut prendre l'âge de l'athlète **au 31 décembre 2026**. Ensuite, **vous additionnez tous les âges des athlètes composant votre équipe, puis divisez par le**

nombre total d'athlètes. Vous obtiendrez la moyenne d'âge de votre équipe et pourrez déterminer sa catégorie.

Exemple : Mon équipe est composée de 10 athlètes dont les âges sont les suivants :

$$10 + 8 + 10 + 12 + 11 + 13 + 9 + 10 + 11 + 12 = 106$$

$$106 / 10 (\text{nombre d'athlètes}) = 10,6$$

Mon équipe pourra s'inscrire en catégorie Minime.

CRITÈRES DE NOTATION ET IMPOSÉS

Le décompte de la chorégraphie commence dès la 1^{ère} note de musique et se termine à la dernière note de musique. Le battement par minute de la musique doit être adapté à la catégorie de l'équipe (niveau de l'équipe également).

Tout élément gymnique est interdit en Danse Pompons.

La chorégraphie doit contenir les imposés suivants :

- Au minimum 2 vagues de formations différentes
- Un passage au sol minimum
- 3 changements de formation
- 1 occupation totale de l'espace du praticable.
- **Au minimum 2 déplacements incorporant des mouvements de bras**

***Sont considérées comme pénalités :**

- chute de pompon
- chute de danseur
- chute d'un accessoire
- vague cassée
- **la pose de pompons au sol au-delà d'1x8 temps**