

(mise à jour 7/11/2023)

## **RÉGLEMENTATION :**

### **DANSE AVEC POMPONS**

#### 1) La danse avec pompons en compétition 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<sup>ère</sup> 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.

#### 2) L'utilisation des 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.

#### 3) Le règlement de la danse avec pompons

##### a) Les catégories / temps de prestation :

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

Le décompte de la chorégraphie commence dès la 1<sup>ère</sup> 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).

##### 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.

Pour le calcul de la moyenne d'âge (MA), il faut prendre l'âge de l'athlète au 1er janvier 2024. Ensuite, vous enlevez le danseur le plus âgé et le danseur le plus jeune. Vous ajoutez les âges restants, puis divisez par le nombre d'athlètes. Vous obtiendrez la moyenne d'âge de votre équipe et pourrez déterminer sa catégorie.

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

**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) La chorégraphie :**

La chorégraphie doit être en adéquation avec le thème, la musique et le costume.

La chorégraphie doit contenir certains imposés :

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

Tout élément gymnique est interdit en Danse Pompons.

Assurez-vous de la propreté de vos déplacements : lors des changements de formations, vos déplacements doivent être propres, nets, et adaptés à l'âge et au niveau des athlètes.

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.

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.

**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 est considéré comme une pénalité.

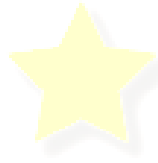
**e) Les pénalités :**

Voici les différents éléments qui peuvent vous coûter des points lors de votre passage :

- **chute de pompon**
- **chute de danseur**
- **chute d'un accessoire**
- **vague cassée**

Rappel des termes chorégraphiques :

- **Priorités** : Performances, réalisation, propreté, contenu adapté UNISSON et RECHERCHE D'ORIGINALITE, théâtralité
- **Contenu** : Adapté, simple et varié, rapidité, musicalité, recherches
- **Notions musicales** : Tempo simple à tous styles, changement de rythme, différents tempos...
- **Formations et déplacements** : Formations basiques, carrés, lignes, courbes, ronds. Le contenu du déplacement doit être adapté au niveau de l'équipe Variations et utilisation du volume d'espace (face, haut, bas, diagonale, angle)



**SPIRIT  
ACADEMY**

*Cheer & Dance*

