

Le Cheerleading

*Ce merveilleux sport que l'on
juge souvent ... très mal!*



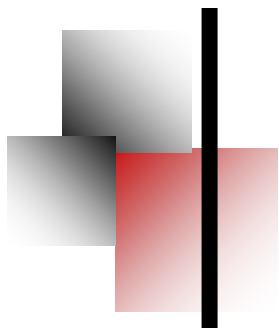
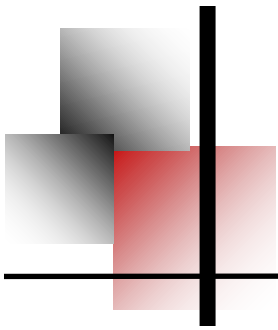


Table des Matières

Introduction	3
Séréotypes et Préjugés	4
Risques	5
En Général	6
Stunts	7
Figures	8
Pyramides	9
Conclusion	10



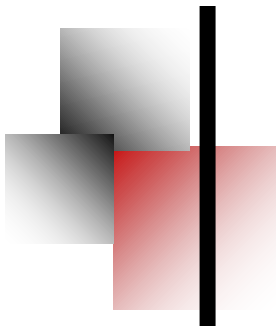


Introduction

Vous vous trouvez peut-être parmi ceux qui croient que le cheerleading est sans danger, ou même, que le cheerleading n'est pas un sport. Or, celui-ci est classé parmi les dix sports les plus dangereux au monde. En fait, selon un article publié par RDS en août 2010, « *Moins dangereux que le cheerleading* », ce sport serait en tête de liste.

La petite histoire veut que le cheerleading soit né à l'Université de Princeton, situé dans le New Jersey. En novembre 1898, un spectateur, qui assistait cette journée là au match de football, se serait mis à faire des pirouettes, à danser et à chanter tellement il était excité par le déroulement de la partie. Le cheerleading aurait vu le jour dans des conditions aussi banales! Toutefois, l'apparition du sport ne s'est pas manifestée immédiatement. On continua de venir encourager ainsi les équipes sportives, mais sans plus. Ce n'est qu'en 1948, alors que Laurence «Herkie» Herkimer organise le premier camps de cheerleaders, que le sport naît pour de bon! Il continuera d'évoluer durant les années à suivre pour devenir le cheerleading que l'on connaît aujourd'hui. Même de nos jours, ce sport n'a pas fini de grandir, il en est encore qu'à ces débuts ...

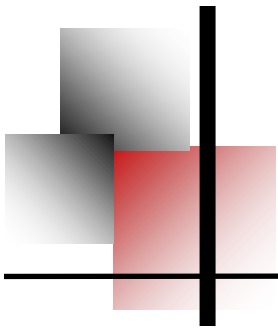
Il existe une fédération de cheerleading comportant plus de 10 000 membres au Québec seulement. Le cheerleading est reconnu par le Ministère de l'Éducation des Loisirs et des Sports, et ce, depuis juillet 2007. Nous sommes l'une des seules provinces au Canada à reconnaître ce sport.



Stéréotypes & Préjugés

Il ne faut pas confondre cheerleaders avec pom-pom-girls ou meneuses de claques! C'est loin d'être la même chose. Contrairement aux pom-pom-girls, encourager les équipes sportives ne fait pas partie des activités d'une cheerleader. Au contraire, celles-ci s'entraînent plutôt pour des compétitions de grande envergure, telles régionales, provinciales, nationales et même mondiales! Le cheerleading est un sport qui demande un conditionnement physique très complet, une bonne force musculaire, beaucoup de dynamisme, d'enthousiasme, mais surtout de persévérance. Ce n'est pas un sport facile, bien qu'une cheerleader doit toujours garder le sourire aux lèvres! C'est peut-être d'ailleurs pour cette raison qu'on a tendance à penser que c'est un jeu d'enfant! Or, le cheerleading a sa digne place dans le monde du sport.

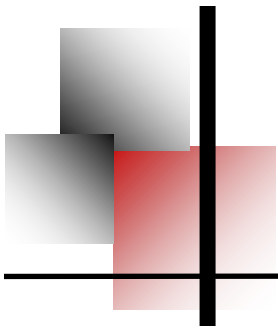
C'est peut-être dû à son origine que cette discipline compte tant de préjugés. En effet, comme le cheerleading est né par des encouragements venant des spectateurs lors de matchs sportifs, il est normal que la mentalité des gens n'est pas encore entièrement changée. Il faut dire aussi que le cinéma n'aide pas la cause : ils ont cette forte tendance à brouiller la réalité. Toutefois, cette mentalité doit évoluer, car il n'est plus question, ici, de la fille en jupette qui remue ses pompons. Être une cheerleader est un vrai travail de technique et d'acharnement!



Risques ...

Si vous pensez que le cheerleading n'est pas un sport, vous pensez sans doute qu'il ne comporte pas de risque non plus. Une expérience réalisée par Sport Science a permis de démontrer qu'une chute au sol de la part d'une cheerleader, s'avère plus brutale qu'un placage en football. Il a été prouvé que ce genre de placage est effectué par une force équivalente à 1800lbs, alors qu'une voltige tombant directement au sol se blesse à une force équivalente à 2000lbs. Il est vrai qu'un aussi gros accident arrive très rarement en cheerleading, car nous avons des techniques et des stratégies pour l'éviter, mais il y a tout de même des risques. De plus, nous sommes loin d'être équipés pour ce genre de blessure : nous ne portons pas de casque pour protéger notre tête. Si cela vous intéresse, la vidéo de cette étude est facilement disponible sur Youtube!

Une étude sur l'ensemble des cheerleaders d'une université aux États-Unis a été effectuée puis publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*. Selon cette étude, 78% des cheerleaders ont déjà été blessés au moins une fois dans leur carrière. La plupart de ces athlètes ont subi en moyenne 3 à 4 blessures. De plus, ils ont relevé que les blessures les plus courantes sont celles aux chevilles (44,9%), aux poignets et aux mains (19,3%) ainsi qu'aux genoux (11,9%). Ce sont des blessures qualifiées mineures. Cependant, il arrive parfois que ces accidents sont sévères et nécessitent une visite immédiate à l'urgence. C'est dans 23,8% des cas! Le but n'est pas de vous effrayer face aux dangers que ce sport présente. C'est davantage pour vous faire comprendre que le cheerleading comporte des risques que l'on doit prendre en considération.



En général...

On peut aussi différencier deux types d'équipes, civiles et scolaires. Les équipes scolaires au secondaire sont l'atome, le benjamin, le cadet et le juvénile. Cela dépend de ton niveau académique. Autrement, on fonctionne avec l'âge, car les équipes civiles ne sont rattachées à aucune école.

Il existe en tout six niveaux dans le cheerleading. Celui-ci joue un très grand rôle, puisqu'il détermine ce qui est légal ou non dans une prestation. La légalité des éléments change d'un niveau à l'autre.

En compétition, une prestation de cheerleading est composée de plusieurs éléments qui valent chacun pour un certain pourcentage de points. Les stunts, les pyramides et les baskets valent ensemble pour 40% de la note finale. Les sauts et la gymnastique, quant à eux, comptent pour 20%. Finalement, la chorégraphie générale ainsi que la danse valent elles aussi pour 40% du pointage. Ces pourcentages diffèrent d'un endroit à l'autre. Ceux-ci sont ceux du Québec. En compétition nationale, c'est-à-dire au Canada, ces proportions varient légèrement. Il en est de même pour les compétitions de niveau mondial. Selon Véronique Mc Nicoll, entraîneuse de plusieurs équipes de cheerleading et parfois juge de compétition, c'est l'exécution et le professionnalisme qui est le plus important. Les expressions faciales et le dynamisme sont primordiales pour elle!



Stunts

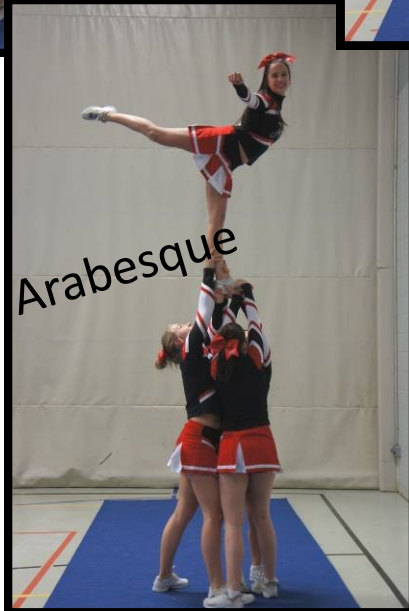
Voici quelques éléments techniques de stunts qu'il est possible de faire en cheerleading. Ces éléments ne sont pas nécessairement légaux dans toutes les catégories ... il faut faire attention!



Les figures

Il existe plusieurs figures que les voltiges peuvent effectuées afin d'ajouter un niveau de difficulté à leurs éléments. Les figures s'effectuent en équilibre sur une jambe. Elles demandent généralement beaucoup de souplesse aux voltiges. En voici quelques

- unes ...

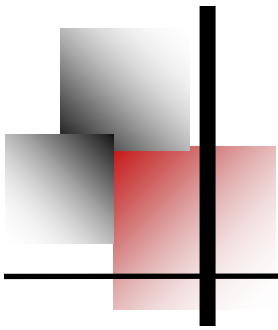


Pyramides



Les pyramides sont des assemblages de différents stunts. Il y a également différentes transitions pour rendre celles-ci beaucoup plus attrayantes et divertissantes!





Mot de la fin ...

Vous pouvez maintenant constater par vous-même que le cheerleading est un sport, voir extrême. Les cheerleaders sont de vrais athlètes et il faut dès maintenant retirer l'image d'une pom-pom-girl. Essayez ce sport, vous verrez bien!

BIBLIOGRAPHIE

BERGERON-NOËL, Pierre-Olivier. *Le cheerleading : jupes et pompoms ?*, <http://www.radio-canada.ca/regions/ClasseSportive/2011/03/29/001-reseau-cheerleading-titans.shtml>, 3 octobre 2011

CHARTRAND, Jean-Paul. *Moins dangereux que le cheerleading*, <http://www.rds.ca/combats/chroniques/305203.html>, 27 septembre 2011.

DRE GEIER, David. *Catastrophic injuries in cheerleading*, <http://www.drdauidgeier.com/catastrophic-injuries-cheerleading/>, 27 septembre 2011.

SPORTVOX, *Historique du cheerleading*, http://www.sportvox.fr/article.php3?id_article=1194, 15 octobre 2011.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL. *Début officiel de l'équipe de cheerleading*, <http://www.uqam.ca/entrevues/2006/e2006-010.htm>, 15 octobre 2011.

VTÉLÉ, *Dumont – Cheerleaders au Québec : Phénomène en croissance*, http://vtele.ca/videos/dumont/la-honte-d-etre-montrealais-cheerleaders-au-quebec-phenomene-en-croissance_28113_28115.php, 18 octobre 2011.

YOUTUBE, *Sport Science Pits Football against Cheerleading*, http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=GvpqgT5vh6s&feature=player_embedded&v=GvpqgT5vh6s&gl=CA, 19 octobre 2011.

VÉRONIQUE MCNICOLL, Entraîneuse de l'Équipe Open Co-Ed niveau 6 des Cobras de Québec, Responsable de l'équipe Juvénile des Athlétiques de la Polyvalente de l'Ancienne-Lorette.

Un merci tout spécial à Florence Hamel, Julie Poulin et Érika Grant qui m'ont généreusement aidée pour les photos!

