

PLAN DE RELANCE DE FÉDÉRATION DE CHEERLEADING DU QUÉBEC

Pour une pratique sécuritaire du cheerleading



Principales adaptations de la pratique

- Le cheerleading sera permis en respectant la distanciation physique et les mesures d'hygiène demandées par la direction de la santé publique. Le cheerleading pourra s'exercer avec des stunts (portées) d'une durée maximale cumulée de 10 minutes pour un même groupe. Les pyramides seront permises dans une prochaine étape.
- Les activités seront axées sur la remise en forme, la flexibilité, le synchronisme, le développement technique et le peaufinement des habiletés.
- A l'extérieur et à l'intérieur selon certaines consignes. La situation évoluant rapidement, il faut consulter régulièrement notre site internet pour les mises à jour.

Règles de sécurité

- En plus des règlements de sécurité de la fédération, <http://www.cheerleadingquebec.com/fr/page/fcq/securite.html>
- Respecter les règles de sécurité et directives indiquées dans le guide de relance compte tenu des mesures à mettre en place dues à la pandémie.

Mesures individuelles demandées

- Prendre connaissances des directives de la santé publique.
- Consulter notre site internet, section covid-19 [FCQ - Section Covid-19](#)
- Ne pas se présenter à un entraînement si vous avez symptômes.
- Ne pas aller au-delà de vos limites et ne pas prendre de risque.

Équipement personnel à prévoir

- Bouteille d'eau identifiée.
- Crème solaire, serviette et effets personnels dans un sac de transport.
- Matériel selon ce qui est demandé par l'association/club (tapis yoga, poids, élastiques etc.).
- Masque ou équipement de protection individuelle si possible.

À ne pas oublier

Bien que le cheerleading est un sport d'équipe nécessitant des rapprochements il nous est possible d'être créatif et innovateur en adaptant le sport et ainsi respecter les directives de la santé publique. Le cheerleading a l'avantage de regrouper plusieurs activités, soit la danse, la gymnastique et les acrobaties qui permet la variété et l'originalité. Le cheerleading est un sport rassembleur qui développe le sentiment d'appartenance à un groupe, le travail en équipe, la confiance en soi et dans les autres.

Références

PLAN DE RELANCE COMPLET

[Guide de relance
progressive](#)

LIENS PERTINENTS

[FCQ - Section Covid-19](#)

COORDONNÉES

Info@cheerleadingquebec.com
www.cheerleadingquebec.com
514-252-3145