CATÉGORIES SCOLAIRES

SAISON 2026-2027

Afin de favoriser le développement des différents contextes de la pratique sportive, il est crucial de bien choisir le parcours et le niveau qui correspond aux caractéristiques et aux besoins de vos athlètes.

PRIMAIRE



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Spectacle/rencontre amicale ou compétition régionale.

DURÉE DE LA ROUTINE COMPLÈTE
Un total de 2 minutes 30 secondes.

COÛTS
Coûts les plus réduits possibles.

MUSIQUE
Musique de type «8 counts» recommandée.

ENTRAINEMENTS
- 1 à 2 heures par semaine.

UNIFORME
Habillement sportif (par exemple, t-shirt et shorts de sport).
Doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec.

SECONDAIRE

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Compétitions amicales, régionales, provinciales.



DURÉE DE LA ROUTINE COMPLÈTE
Un total de 2 minutes 30 secondes.

COÛTS
Variables selon le niveau de compétition.

MUSIQUE
Mix de cheerleading, rythme et complexité variable selon l'âge et le niveau.

ENTRAINEMENTS
- 2 à 10 heures par semaine.

UNIFORME
Simple, peu couteux et adapté à l'âge.
Doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec.

COLLÉGIAL / UNIVERSITAIRE



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Entre 3 et 6 compétitions régionales, provinciales, nationales ou internationales selon le degré de l'évolution du programme.

DURÉE DE LA ROUTINE COMPLÈTE
Un total de 3 minutes.

COÛTS
Variables selon le niveau de compétition.

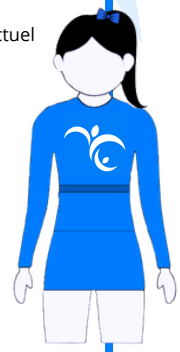
MUSIQUE
Mix de cheerleading, rythme et complexité variable selon l'âge et le niveau.

ENTRAINEMENTS
- 4 à 12 heures par semaine.

UNIFORME
Simple et adapté au secteur scolaire. Doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec et les règlements spécifiques des RSEQ.

PARACHEER

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Participation à des compétitions régionales, provinciales, nationales ou internationales reconnues. Deux divisions possibles:
- **Cheer adapté**: Athlètes en situation de handicap physique
- **Cheer spécialisé**: Athlètes en situation de handicap intellectuel ou mixte



DURÉE DE LA ROUTINE COMPLÈTE
Jusqu'à 2 minutes 30 secondes (selon le format)

MUSIQUE
Mix de cheerleading, rythme et complexité variable selon l'âge et le niveau.

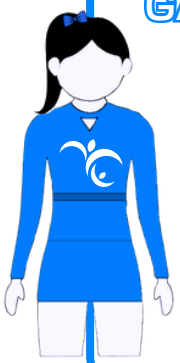
ENTRAINEMENTS
Adaptés au niveau, aux besoins et capacités des athlètes.
1 à 4 heures par semaine selon les objectifs.

COÛTS & UNIFORME
- Doivent rester accessibles et inclusifs
- Uniformes adaptés aux besoins des athlètes
- Mix de musique simple (optionnel selon division)

GAME DAY

Recréer l'ambiance de match!

NOUVEAU!



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Division scolaire qui met l'accent sur l'esprit d'équipe, l'énergie et l'authenticité.
Compétitions régionales ou provinciales.

DURÉE DE LA ROUTINE
Jusqu'à 3 mins, divisée en 4 sections :
- Chant de fanfare
- Ligne de touche
- Temps d'arrêt
- Chanson de combat

ENTRAINEMENTS
2 à 4 heures par semaine selon le contexte scolaire et les objectifs.

COÛTS & UNIFORME
- Uniforme d'équipe scolaire ou style spirit squad
- Peu de musique : band chant + éléments vocaux
- Coûts adaptés au milieu scolaire

CATÉGORIES SCOLAIRES

SAISON 2026-2027

Afin de favoriser le développement des différents contextes de la pratique sportive, les catégories sont divisées selon les secteurs novice, initiation, compétitif tant dans la division civile que scolaire. Il est crucial de bien choisir le secteur qui correspond aux caractéristiques et aux besoins de vos athlètes.

NOVICE
Initiation au cheerleading



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Spectacle et/ou démonstration (aucune compétition avec classement)

DURÉE DE LA ROUTINE
1 min 30 au maximum

COÛTS
Coûts les plus réduits possibles

MUSIQUE
Musique de type «8 counts» recommandée

ENTRAINEMENTS
- 1 à 2 heures par semaine
- La saison peut être divisée en 2 ou 3 sessions, d'environ 3 à 4 mois chacune.

UNIFORME
Habillement sportif (par exemple, t-shirt et shorts de sport)
Doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec

INITIATION
Introduction au secteur compétitif

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
1 à 2 compétitions amicales, sans voyagement à l'extérieur de la région

DURÉE DE LA ROUTINE
2 mins au maximum

COÛTS
Coûts inférieurs au secteur compétitif

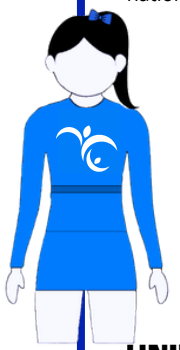
MUSIQUE
Musique de type «8 counts» ou d'un mix de musique de base recommandée

ENTRAINEMENTS
- 2 à 4 heures par semaine
- Une saison de maximum 8 mois

UNIFORME
Simple, peu couteux et adapté à l'âge et qui doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec.



COMPÉTITIF SCOLAIRE



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Entre 3 et 6 compétitions régionales, provinciales, nationales ou internationales selon le niveau et l'âge

DURÉE DE LA ROUTINE
2 mins 30 au primaire et secondaire
3 mins au collégial et universitaire

COÛTS
Variables selon le niveau de compétition

MUSIQUE
Mix de cheerleading, rythme et complexité variable selon l'âge et le niveau

ENTRAINEMENTS
- 4 à 12 heures par semaine
- Une saison d'environ 10 mois

UNIFORME
Simple et adapté au secteur scolaire. Doit respecter la Politique de l'image de Cheer Québec et les règlements spécifiques des RSEQ.

PARACHEER

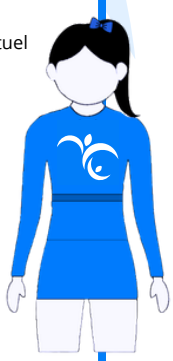
ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Participation à des compétitions régionales, provinciales, nationales ou internationales reconnues. Deux divisions possibles:
- **Cheer adapté**: Athlètes en situation de handicap physique
- **Cheer spécialisé**: Athlètes en situation de handicap intellectuel ou mixte

DURÉE DE LA ROUTINE
Jusqu'à 2 min 30 (selon le format)

MUSIQUE
Mix de cheerleading, rythme et complexité variable selon l'âge et le niveau

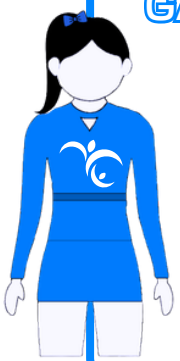
ENTRAINEMENTS
Adaptés au niveau, aux besoins et capacités des athlètes. 1 à 4 h/semaine selon les objectifs.

COÛTS & UNIFORME
- Doivent rester accessibles et inclusifs
- Uniformes adaptés aux besoins des athlètes
- Mix de musique simple (optionnel selon division)



GAME DAY
Recréer l'ambiance de match!

NOUVEAU!



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES
Division scolaire qui met l'accent sur l'esprit d'équipe, l'énergie et l'authenticité.
Compétitions régionales ou provinciales

DURÉE DE LA ROUTINE
Jusqu'à 3 mins, divisée en 4 sections :
- Chant de fanfare
- Ligne de touche
- Temps d'arrêt
- Chanson de combat

ENTRAINEMENTS
2 à 4 h/semaine selon le contexte scolaire et les objectifs

COÛTS & UNIFORME
- Uniforme d'équipe scolaire ou style spirit squad
- Peu de musique : band chant + éléments vocaux
- Coûts adaptés au milieu scolaire

CATÉGORIES SCOLAIRES

SAISON 2026-2027

Voici les catégories scolaires établies par Cheer Québec pour la saison en cours.

Chaque organisateur de compétition, dont le RSEQ, peut choisir parmi ces catégories lesquelles sont les mieux adaptées à sa région et le contexte de son circuit.

SECTEUR PRIMAIRE DE 5 À 30 ATHLÈTES

Catégorie	Niveau scolaire	Niveau	Compétitions
Primaire Paracheer	Primaire	1	Amical et régional
Primaire Game Day	Primaire	1	Amical et régional
Primaire Ouvert	Primaire	1	Amical et régional
Primaire Novice	1ère à 3e année	1	Amical et régional
Primaire Moustique	4e à 6e année	1, 2	Amical et régional

Les catégories primaires ne sont pas séparées selon le genre et sont donc toutes considérées mixtes.

SECTEUR SECONDAIRE DE 5 À 30 ATHLÈTES

Catégorie	Niveau scolaire	Niveau	Compétitions
Secondaire Paracheer	Secondaire	1	Amicales, régionales et provinciales
Secondaire Game Day	Secondaire	1	Amicales, régionales et provinciales
Secondaire Ouvert	Secondaire	1, 2, 2ST, 3, 3ST	Amicales, régionales et provinciales
Secondaire Benjamin	Secondaire 1 et 2	1, 2	Amicales, régionales et provinciales
Secondaire Cadet	Secondaire 3 et 4	2, 3	Amicales, régionales et provinciales
Secondaire Juvénile	Secondaire 3 à 5	3, 4	Amicale, régionale et provincial

Les catégories secondaires ne sont pas séparées selon le genre et sont donc toutes considérées mixtes.
Les catégories offertes au championnat du monde scolaire ICU peuvent également être offertes lors des compétitions québécoises.

CATÉGORIES SCOLAIRES

SAISON 2026-2027

SECTEUR COLLÉGIAL

Catégorie	Niveau scolaire	Genre	Niveau	Compétitions
Collégial Game Day	Collégial	Mixte	1	Amicales, régionales et provinciales
Collégial	Collégial	Mixte	4	Amicales, régionales et provinciales

Le nombre d'athlète par équipe est entre 5 et 30. Pour être considéré admissible, l'élève doit être inscrit à temps plein dans l'institution d'enseignement représentée.

SECTEUR UNIVERSITAIRE

Catégorie	Niveau scolaire	Genre	Niveau	Compétitions
Universitaire Game Day	Universitaire	Mixte	1	Amicales, régionales et provinciales
Universitaire	Universitaire	Mixte	4	Amicales, régionales et provinciales
Universitaire	Universitaire	Féminin	7	Amicales, régionales et provinciales
Universitaire	Universitaire	Mixte	7	Amicales, régionales et provinciales

Le nombre d'athlète par équipe est entre 5 et 30. Pour être considéré admissible, l'élève doit être inscrit à temps plein dans l'institution d'enseignement représentée.

IMPORTANT!

Le chant est obligatoire pour toutes les équipes scolaires.
La durée de la routine est harmonisée avec Cheer Canada.

	PRIMAIRE ET SECONDAIRE (avec ou sans tumbling)	COLLÉGIAL ET UNIVERSITAIRE
PORTION CHANT	0:30 à 1:00	0:30 à 1:00
PORTION MUSIQUE	Maximum 1:45	Maximum 2:00
ROUTINE COMPLÈTE	Maximum 2:30	Maximum 3:00

Pour plus d'informations, consultez la section boite à outils des entraineur·es: cheerqc.com/boite-a-outils/