

# Élite Cheer Outaouais

Document d'information  
Programme précompétitif  
Saison 2019-2020



[elitecheeroutaouais.org](http://elitecheeroutaouais.org)  
[info@elitecheeroutaouais.org](mailto:info@elitecheeroutaouais.org)



# Table des matières

À propos d'Élite Cheer Outaouais .....	3
Programme précompétitif .....	4
Tiny (5 à 6 ans).....	4
Junior (7 à 14 ans).....	4
Inscriptions et paiements.....	6
Programme précompétitif.....	6
Règlements Élite Cheer .....	7
Tryouts.....	8
Annexe 1 .....	9
Annexe 2 .....	11

# À propos d'Élite Cheer Outaouais

Élite Cheer Outaouais est un organisme à but non lucratif qui vise à desservir la région en ouvrant ses portes à tous les passionnés de cheerleading et à tous ceux qui désirent découvrir ce merveilleux sport. Nous garantissons une place dans l'une de nos équipes pour les athlètes de 3 ans et plus!

Notre but premier est de promouvoir le cheerleading auprès des jeunes de tous les âges et de tous les milieux. Nous désirons leur donner l'occasion de se dépasser en se fixant des objectifs personnels et des objectifs d'équipe. Nous sommes fiers de prôner un esprit sportif et une éthique de travail sans pareil en véhiculant des valeurs importantes telles que la ponctualité, l'engagement, la persévérance, l'entraide et la discipline.

Tous nos entraîneurs sont formés par la Fédération de cheerleading du Québec (FCQ). Nous sommes donc heureux d'offrir une pratique du sport sécuritaire et complètement adaptée à la réalité du cheerleading. Nous avons la conviction que de placer les athlètes dans une catégorie qui correspond à leurs habiletés et leurs besoins réduit le risque de blessures et augmente leur estime de soi, deux critères importants pour qu'un athlète puisse et veuille continuer à pratiquer son sport!

Nous sommes heureux de vous offrir des programmes pour tous les goûts et tous les budgets. Petits et grands trouveront leur compte dans la famille Élite. Nous offrons 3 programmes : compétitif, précompétitif et récréatif. Nous sommes aussi reconnus pour nos cours privés et semi-privés de tumbling, nos *open gym* ainsi que notre camp de jour et nos participations en démonstration à plusieurs événements sur le territoire de la Ville de Gatineau.

Bienvenue chez vous!

# Programme précompétitif

Notre programme précompétitif est idéal pour les athlètes débutants qui aspirent à devenir de grand(e)s cheerleaders! Il constitue une bonne préparation pour les athlètes souhaitant faire partie de l'une de nos équipes compétitives dans le futur, mais rien ne vous empêche de demeurer dans ce programme plus longtemps! Veuillez noter que l'âge est calculé au 31 août 2019 et que les groupes d'âge offerts peuvent varier à la suite des tryouts.

## Tiny (5 à 6 ans)

- Total des frais annuels : 780 \$
  - Frais administratifs : 270 \$
  - Frais d'entraînement : 200 \$
  - Frais relatifs à la musique : 10 \$
  - Affiliation à la FCQ : 35 \$
  - Frais d'inscription aux compétitions : 210 \$
  - Ensemble de pratique et boucle de compétition : 55 \$
- Saison de 32 semaines (début la semaine du 9 septembre 2019)
- 2 heures d'entraînement par semaine
- Frais supplémentaires :
  - Souliers blancs multisports (environ 40 \$)
  - Déplacements aux compétitions
  - Hébergements lors des compétitions
- Calendrier des événements obligatoires

Date(s)	Lieu	Nom de l'événement
30 nov. ou 1 <sup>er</sup> déc. 2019	Gatineau	Showcase Élite Cheer
1 <sup>er</sup> février 2020	Ottawa	Big East Blast
14 ou 15 mars 2020	Boisbriand	Kick's Célébration
Fin avril ou début mai	Gatineau	Gala Élite Cheer

## Junior (7 à 14 ans)

- Total des frais annuels : 780 \$
  - Frais administratifs : 270 \$
  - Frais d'entraînement : 200 \$
  - Frais relatifs à la musique : 10 \$

- Affiliation à la FCQ : 35 \$
- Frais d'inscription aux compétitions : 210 \$
- Ensemble de pratique et boucle de compétition : 55 \$
- Saison de 32 semaines (début la semaine du 9 septembre 2019)
- 2 heures d'entraînement par semaine
- Frais supplémentaires :
  - Souliers blancs multisports (environ 40 \$)
  - Déplacements aux compétitions
  - Hébergements lors des compétitions
- Calendrier des événements obligatoires

<b>Date(s)</b>	<b>Lieu</b>	<b>Nom de l'événement</b>
30 nov. ou 1 <sup>er</sup> déc. 2019	Gatineau	Showcase Élite Cheer
1 <sup>er</sup> février 2020	Ottawa	Big East Blast
14 ou 15 mars 2020	Boisbriand	Kick's Célébration
Fin avril ou début mai	Gatineau	Gala Élite Cheer

# Inscriptions et paiements

## Programme précompétitif

Il est obligatoire de participer à l'un de nos tryouts pour faire partie de notre équipe précompétitive Junior (les athlètes de 6 ans et moins n'ont pas à faire de tryout). Vous trouverez plus d'information concernant ce processus à la section « Tryouts » ci-dessous. À la suite du tryout, vous recevrez un courriel qui indiquera l'équipe sélectionnée pour l'athlète. Nous tiendrons ensuite 2 soirées d'information et d'inscription :

- Mardi 11 juin à 18 h
- Jeudi 13 juin à 18 h
- Mercredi 28 août à 18 h

À avoir en main lors de la soirée d'inscription :

- Une série de chèques postdatés à l'ordre d'Élite Cheer Outaouais. Les chèques doivent être bien identifiés au nom de l'enfant;
- La fiche d'athlète dûment remplie (voir l'annexe 1);
- La décharge de la FCQ dûment remplie et signée (voir l'annexe 2);
- Une copie de la carte d'assurance-maladie de l'athlète.

Renseignements supplémentaires :

- Des frais de 25 \$ seront appliqués pour chaque chèque sans provision;
- Un rabais de 10 % est applicable à partir du deuxième enfant de la même famille (applicable à la saison la moins coûteuse);
- Les paiements en argent comptant sont également acceptés. Dans ce cas, le premier versement doit être acquitté lors de l'inscription.

### **Versements par équipe – Programme précompétitif**

Équipe	Date du versement	Montant du versement
Tiny et Junior	1 <sup>er</sup> septembre 2019	270 \$ (non remboursable)
	1 <sup>er</sup> octobre 2019	73 \$
	1 <sup>er</sup> novembre 2019	73 \$
	1 <sup>er</sup> décembre 2019	73 \$
	1 <sup>er</sup> janvier 2020	73 \$
	1 <sup>er</sup> février 2020	73 \$
	1 <sup>er</sup> mars 2020	73 \$
	1 <sup>er</sup> avril 2020	72 \$

## Règlements Élite Cheer

Comme nous avons à cœur la pratique sécuritaire ainsi que l'intégrité de notre sport, nous avons mis en place certaines règles visant à assurer une saison des plus agréables à tous les membres de notre association. Veuillez lire attentivement ce qui suit.

### *Présence aux pratiques et aux événements*

- La présence à toutes les pratiques et à tous les événements (à l'exception des démonstrations) est obligatoire;
- Si vous devez vous absenter pour des raisons valables (vacances, maladies, etc.), vous êtes tenu d'aviser directement votre entraîneur le plus rapidement possible;
- 3 absences non motivées et/ou non valables au cours de la saison pourraient entraîner l'expulsion de l'équipe;
- Les athlètes doivent arriver à l'heure et prêts. Les retards doivent également être signalés directement à l'entraîneur à l'avance.

### *Code vestimentaire et règles de sécurité*

- Lors des entraînements, les athlètes doivent porter des vêtements de sport ajustés au corps et des souliers appropriés. Lors des compétitions, les athlètes doivent porter l'uniforme de compétition et le t-shirt annuel;
- Lors des entraînements et des événements, il est interdit de porter des bijoux ou de mâcher de la gomme;
- Les cheveux doivent être attachés en tout temps.

### *Autres*

- La présence des parents aux entraînements est interdite;
- En cas de blessure, l'athlète et/ou les parents s'engagent à consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible et d'assurer un suivi régulier auprès de l'entraîneur;
- Votre comportement représente directement Élite Cheer Outaouais, c'est pourquoi une conduite exemplaire est attendue de tous les athlètes et parents lors des entraînements et des événements;
- Un acte répréhensible de la part d'un athlète ou d'un parent lors d'un entraînement ou d'un événement envers un athlète ou parent (de notre association ou d'une autre) pourrait entraîner l'expulsion de l'équipe.

## Tryouts

Il est obligatoire de participer à l'un de nos tryouts pour faire partie de l'une de nos équipes compétitives ou de notre équipe précompétitive Junior. Le tryout est un processus de classement qui permet à nos entraîneurs qualifiés et expérimentés de déterminer quelle équipe convient le mieux aux habiletés et aux besoins de chaque athlète.

- Tryouts réguliers (5 \$ pour les nouveaux athlètes; gratuit pour les athlètes de la dernière saison) :
  - 28 mai à 18 h pour les athlètes de 7 à 11 ans (âge au 31 août)
  - 30 mai à 18 h pour les athlètes de 12 ans et plus (âge au 31 août)
- Tryouts de reprise (5 \$ pour les nouveaux athlètes; gratuit pour les athlètes de la dernière saison) :
  - 5 juin à 18 h pour les athlètes de 7 ans et plus (âge au 31 août)
- Tryouts privés (15 \$ pour tous)
  - Sur rendez-vous

*Annexe 1*

## Fiche d'inscription Élite Cheer Outaouais



Renseignements sur l'athlète	
Nom, prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Ville	
Code postal	
Numéro de téléphone à la maison	
Numéro d'assurance maladie	Exp. :
Allergie(s)/blessure(s)	

Renseignements sur les parents/tuteurs		
Mère		Tél. :
Père		Tél. :
Urgence		Tél. :
Courriel de communication		

J'ai lu et je comprends les Règlements Élite Cheer : \_\_\_\_\_ (athlète)  
 \_\_\_\_\_ (parent)

<i>Section réservée à l'administration</i>		
Équipe : _____		
Frais annuel : _____		
Date du versement	Montant	Mode de paiement
1 <sup>er</sup> juillet 2019		
1 <sup>er</sup> août 2019		
1 <sup>er</sup> septembre 2019		
1 <sup>er</sup> octobre 2019		
1 <sup>er</sup> novembre 2019		
1 <sup>er</sup> décembre 2019		
1 <sup>er</sup> janvier 2020		
1 <sup>er</sup> février 2020		
1 <sup>er</sup> mars 2020		
1 <sup>er</sup> avril 2020		

## Annexe 2

## FÉDÉRATION DE CHEERLEADING DU QUÉBEC

### Formulaire d'acceptation du risque, décharge de responsabilité, décharge médicale et autorisation médias

#### **Attention : Ce document constitue un engagement légal. Veuillez le lire attentivement!**

Comme participant aux programmes, activités, événements et compétitions de la Fédération de Cheerleading du Québec (FCQ), je, soussigné,  
\_\_\_\_\_ (nom du participant) OU (nom du parent ou titulaire de l'autorité parentale pour un enfant mineur),  
à titre de (père, mère ou détenteur de l'autorité parentale) de \_\_\_\_\_ (nom de l'enfant mineur) :

#### **Acceptation du risque et décharge de responsabilité :**

Reconnais être informé des risques et dangers associés avec, ou reliés, au cheerleading. Ces risques incluent, mais ne se limitent pas à :

- Exécution de techniques physiques exigeantes;
- Entraînement cardiovasculaire exigeant, efforts physiques rigoureux, mouvements rapides, tours et arrêts rapides;
- Exercer et étirer plusieurs groupes de muscles;
- Entraînement avec peu d'hydratation;
- Tomber ou entrer en collision avec le sol, les tapis, les murs, les estrades, l'équipement ou les autres participants;
- Entrer en collision ou être frappé par un participant, spot, spectateur ou équipement;
- Défaut mécanique ou mauvaise utilisation de n'importe quelle pièce d'équipement de gymnastique;
- Le transport et déplacement pour se rendre à l'événement, l'activité ou la compétition.

De plus, je suis informé et averti que :

- Les blessures subies dans le cheerleading peuvent être sévères, et même mortelles;
- Les blessures subies dans le cheerleading peuvent me rendre handicapé, voir même paralysé de façon permanente;
- Je peux vivre de l'anxiété, ou des attaques de panique;
- Les risques de blessure augmentent avec la fatigue;
- Les règlements existent pour assurer et augmenter le niveau de sécurité pour moi-même et les autres et doivent être suivis en tout temps.

Initiale \_\_\_\_\_

Par conséquent, je dégage de toute responsabilité la Fédération de Cheerleading du Québec (FCQ), ses administrateurs, dirigeants, employés, membres, instructeurs, entraîneurs, bénévoles, juges, participants, propriétaires et représentants pour toute blessure, dommage ou perte de tout genre, que je pourrais subir, ou que pourrait subir mon enfant mineur durant, ou résultant de, tout programme, activité, événement ou compétition, et causé de n'importe quelle façon.

#### **Décharge médicale**

Par la présente, je reconnais que je puisse, ou que mon enfant mineur puisse, en tant que participant à un événement, activité ou compétition, subir une blessure ou maladie physique (mineure, sérieuse, catastrophique et/ou mortelle). Je reconnais et consens à assumer les risques de telles blessures ou maladies physiques reliées à ma participation, ou à la participation de mon enfant mineur à cet événement, activité ou compétition.

Dans le cas d'une blessure ou maladie, j'autorise la fédération à obtenir tous les traitements médicaux requis par mon état, ou par l'état de mon enfant mineur, incluant le transport par ambulance ou autrement, dans un centre hospitalier.

Je dégage de toute responsabilité la Fédération de Cheerleading du Québec (FCQ), ses administrateurs, dirigeants, employés, bénévoles, de même que toute autre personne détenteur de cette autorisation. Je comprends et consens également au fait que je suis responsable de payer les frais et factures reliés à la blessure ou maladie subie lors de ma participation, ou la participation de mon enfant mineur à cet événement, en me déplaçant vers l'événement ou encore lors du déplacement du retour.

Initiale \_\_\_\_\_

Par la présente, je déclare également, et communique à même la liste ci-dessous, tout médicament auquel je suis allergique ou encore que je prends actuellement (le parent ou le titulaire de l'autorité parentale doit compléter la liste pour l'enfant participant) :

Médicaments : \_\_\_\_\_

Allergies : \_\_\_\_\_

Je déclare souffrir de la condition médicale suivante : \_\_\_\_\_

Je suis d'accord pour que mon enfant mineur amène à l'événement la médication qu'il prend actuellement et qu'il peut prendre la dose prescrite.

Signature du parent ou tuteur : \_\_\_\_\_

#### **Autorisation médias, vidéos et photos**

Je comprends que la fédération produit des matériaux promotionnels reliés à ses programmes, événements, activités ou compétitions. Je comprends qu'en participant à cet événement, je, ou mon enfant mineur, puisse être inclut dans tous les vidéos, dvds et photos prises lors de cet événement. J'autorise la fédération, ses commanditaires, les personnes désignées et détenant un permis, de filmer, de prendre en photo, de diffuser et utiliser ces vidéos ou photos pour la création de produits promotionnels reliés à cet événement.

**J'ai lu ce document attentivement, signé volontairement.**

Nom du participant : \_\_\_\_\_ Nom du Club : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Catégorie et niveau : \_\_\_\_\_

Nom du parent ou tuteur : \_\_\_\_\_

Signature du Parent, tuteur ou adulte : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_