














PROGRAMME DÉFI ACRO 2024-2025

Tableau des contenus

Version octobre 2024 (V1)



DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3				
SOL (éléments individuels statiques)								
ÉLÉMENTS	1	Petit carré: ATR 5 secondes carpé sur bloc	ÉLÉMENTS	1	ATR 5 secondes assisté par l'entraîneur	ÉLÉMENTS	1	ATR avec maintien de 1 seconde
	2	Retiré: Maintien de 3 secondes sur une jambe, l'autre fléchie, bras horizontaux		2	Arabesque (facial) maintien de 3 secondes 		2	Arabesque en Y maintien de 3 secondes 
	3	Montée écart à l'ATR et réception plat dos dans un tapis 20 cm		3	Montée groupé à l'ATR et réception plat dos dans un tapis 20cm		3	Poirier 3 sec: trépied avec genoux sur coudes
	4	Gainage 10 secondes: curviligne fermé sur le dos		4	Gainage 20 secondes: curviligne fermé sur le dos		4	Gainage 30 secondes: curviligne fermé sur le dos
SOL (éléments individuels flexibilités)								
ÉLÉMENTS	1	Pont (3sec) lever une jambe (3 sec)	ÉLÉMENTS	1	Descente en pont	ÉLÉMENTS	1	Renversement arrière
	2	Grand écart transversal (split Gauche OU Droit) 		2	Grand écart transversal (split Gauche ET Droit) 		2	Carpé fermé
	3	Carpé écart (jambes avec angle de 120°)		3	Grand écart facial (split)		3	Carpé écart (jambes à 90°)
SOL (éléments individuels agilités et tumbling)								
ÉLÉMENTS	1	Chandelle roulade groupée saut extension, revenir à la chandelle	ÉLÉMENTS	1	Chandelle, roulade à l'équerre écart (3 sec)	ÉLÉMENTS	1	Chandelle, 1/2 mako
	2	Roue		2	Appel, roue, roue		2	Appel, rondade, saut extension
	3	Roulade avant groupée		3	Roulade arrière bras tendus sur fromage, terminer sur 4 points d'appui (planche sur pieds et mains)		3	Départ de flic: saut sur le dos (dauphin) dans tapis
Cannes d'Équilibre								
ÉLÉMENTS	1	Équerre groupée (3 sec)	ÉLÉMENTS	1	Équerre écart (3 sec) et équerre carpée (3 sec)	ÉLÉMENTS	1	Basculé de l'équerre écart (3 sec) à l'équerre carpée (3 sec)
	2	Monter debout et tenir en croix (3sec) puis redescendre		2	Retiré: Maintien de 3 secondes sur une jambe, l'autre fléchie, bras horizontaux		2	Tenir debout, transfert sur une jambe, arabesque (attitude), transfert arabesque (facial)
	3	3 push-up triceps inclinés pieds sur cannes		3	5 push-up triceps inclinés pieds sur cannes		3	8 push-up triceps inclinés pieds sur cannes
	4			4	Montée écart à l'ATR sans maintien		4	Montée écart à l'ATR avec maintien de 3 sec
Éléments acro statique								
ÉLÉMENTS	1	Montée en force de la 2e 1/2 du press, mains au sol, porteuse à genoux 	ÉLÉMENTS	1	Montée en force complète, porteuse à genoux 	ÉLÉMENTS	1	Montée en force complète et redescendre en équerre, porteuse à genoux
	2	Drapeau Titanic 		2	Équerre sur pied d'un pont		2	Avion sur les pieds 3 sec
Éléments acro dynamique								
ÉLÉMENTS	1	Poussée verticale par les hanches du rigodon sur plinth et attraper par la croix	ÉLÉMENTS	1	Rigodon genoux 	ÉLÉMENTS	1	Rigodon 
	2	Poussée verticale, porteuse à genoux 		2	Poussée verticale sur genoux 		2	Saut vertical par les bras 