



PROGRAMME DÉFI STR 2024-2025

Tableau des contenus

Version septembre 2024 (V1)



VOLET TRAMPOLINE

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		DÉFI 4		DÉFI 5		DÉFI 6							
Enchaînements, hauteur et réceptions																	
ÉLÉMENTS	1	De l'arrêt: 5 sauts droits bras en bas, 5 sauts droits bras en haut	ÉLÉMENTS	1	Saut carpé, saut droit, saut carpé	ÉLÉMENTS	1	Saut carpé, ventre, debout, saut groupé, assis, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout, saut écart, dos, debout (chrono)	ÉLÉMENTS	1	Vrille, saut groupé, 1/2 tour ventre, debout, saut écart, salto avant carpé	ÉLÉMENTS	1	Salto arrière groupé, barani groupé	ÉLÉMENTS	1	Salto arrière groupé, plongeon, debout
	2	De l'arrêt: 5 sauts droits prises de hauteur (pieds dépassent la tête)		2			2			2	Barani groupé, salto arrière groupé		2	Salto arrière tendu, barani carpé, salto arrière groupé, barani tendu			
	3	Saut groupé, saut droit, saut écart, saut droit, 1/2 tour		3			3			3	(2x) Salto arrière groupé		3	(5x) Barani groupé, salto arrière groupé (chrono)			
	4			4			4			4	(2x) Barani groupé		4	Salto arrière tendu, salto arrière groupé, salto arrière carpé			
Assis																	
ÉLÉMENTS	1	(3x) Assis, debout	ÉLÉMENTS	1	Assis, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout	ÉLÉMENTS	1	Assis, vrille, assis	ÉLÉMENTS	1		ÉLÉMENTS	1		ÉLÉMENTS	1	
	2	1/2 Tour assis, 1/2 tour debout		2			2	Vrille assis, debout		2			2			2	
	3			3			3	Assis, fermeture carpée, ventre		3			3			3	
Mouvements en vrille (axe longitudinal)																	
ÉLÉMENTS	1	Vrille, saut droit, vrille	ÉLÉMENTS	1	Saut groupé, saut écart, 1/2 tour, vrille	ÉLÉMENTS	1	1/2 Tour ventre, debout	ÉLÉMENTS	1	Vrille dos, debout	ÉLÉMENTS	1	Dos, 1/2 tour dos planche tendu (tapis)	ÉLÉMENTS	1	Plongeon ou dos, vrille et 1/2 dos (tapis)
	2			2	Vrille et 1/2		2			2	1/2 Tour dos, debout		2	Dos, fermeture carpée, 1/2 tour dos planche (tapis)		2	Ventre, vrille dos (tapis)
	3			3			3			3	Dos, vrille dos, debout (départ sauts sur le dos)		3	Ventre, 1/2 tour ventre		3	Plongeon vrille (tapis)
	4			4			4			4			4			4	1/2 Tour plongeon dos planche OU 3/4 salto arrière tendu 1/2 vrille (tapis)
Rotations avant (axe transversal)																	
ÉLÉMENTS	1	De l'arrêt: 4 pattes, 4 pattes, ventre, debout	ÉLÉMENTS	1	Ventre, debout	ÉLÉMENTS	1	4 pattes, plongeon	ÉLÉMENTS	1	3/4 Salto avant groupé réception dos planche bras en bas (tapis)	ÉLÉMENTS	1	3/4 Salto avant tendu (tapis)	ÉLÉMENTS	1	1 1/4 Salto avant carpé (tapis)
	2			2			2	(5x) Ventre, debout, saut droit		2	Barani carpé		2	Barani ventre groupé OU carpé (tapis)		2	
	3			3			3	Salto avant groupé		3			3			3	
Rotations arrières (axe transversal)																	
ÉLÉMENTS	1	De l'arrêt: dos planche (tapis)	ÉLÉMENTS	1	Dos, debout	ÉLÉMENTS	1	Dos, pull over groupé debout avec petite ouverture	ÉLÉMENTS	1	Dos, pull over ventre	ÉLÉMENTS	1	Salto arrière tendu	ÉLÉMENTS	1	3/4 Salto arrière carpé, debout
	2			2			2			2	Salto arrière groupé		2	Salto arrière carpé		2	Salto arrière carpé
Ball out																	
ÉLÉMENTS	1		ÉLÉMENTS	1	(5x) Dos consécutifs (départ sur le dos), debout à la fin	ÉLÉMENTS	1	Dos, dos, debout	ÉLÉMENTS	1	Dos, ventre tendu	ÉLÉMENTS	1	Plongeon, rebondir sur le dos, debout	ÉLÉMENTS	1	Plongeon, plongeon tendu réception dos planche (tapis)
	2			2			2			2			2			2	
Cody																	
ÉLÉMENTS	1		ÉLÉMENTS	1	Assis, ventre, assis	ÉLÉMENTS	1		ÉLÉMENTS	1	Ventre, dos, planche (tapis)	ÉLÉMENTS	1	3/4 Salto arrière groupé, dos planche (tapis)	ÉLÉMENTS	1	3/4 Salto arrière groupé, cody back dos puck
	2			2	(3x) Position push-up, ventre, position push-up		2			2			2			2	

L'athlète doit exécuter au moins trois sauts droits avant de débiter l'enchaînement ou le mouvement demandé sauf si spécification contraire.



PROGRAMME DÉFI STR 2024-2025

Tableau des contenus

Version septembre 2024 (V1)



VOLET ACROBATIQUE (PAR FAMILLE)

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		DÉFI 4		DÉFI 5		DÉFI 6								
Alignement et flexibilité active																		
ÉLÉMENTS	1	Sur TR ^{ette} -- : 5 sauts bras en bas	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 1 cube: saut C, réception au sol	ÉLÉMENTS	1	Sur le ventre, 5x montée-descente position ouverture bras en bas, 5x berceau sur le ventre, 1/2 vrille sur le dos, 5x v-snap G, 5x berceau sur le dos	ÉLÉMENTS	1	5 sauts droits bras aux oreilles («punch») sur le sol	ÉLÉMENTS	1	Bras aux oreilles, tenir battement horizontal 5 secondes par jambe, fermeture tronc-jambes mains au sol, chenille allongée				
	2	Sur pieds plats: battements bras en croix 2x avant, 2x diagonale, 4 pas en marche C, fermeture C		2	3 rebonds jambes tendues bras en bas, saut sur 1 cube, saut vers l'arrière sur le sol		2	Départ sur un genou, ATR, réception dos tapis 10cm		2	ATR au mur ouverture		2		2			
	3	Petit pont		3	ATR au mur (fromage ou non)		3	3x carpé roulé chandelle		3			3		3		3	
	4	Planche sur les coudes (3 sec., 4 côtés)		4	Gainage entre les cubes bras en bas (5 sec par position)		4	Drapeau (2x par jambe)		4			4		4		4	
Rotations avant																		
ÉLÉMENTS	1	Dans une fosse: 4 pattes	ÉLÉMENTS	1	Roulade avant G, remontée É, roulade É, remontée G	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 2 cubes, saut TR ^{ette} --, roulade sur fromage par-dessus fosses	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 1 cube, saut TR ^{ette} --, 3/4 salto avant C sur 2 fosses	ÉLÉMENTS	1	Roulade avant montée G à l'ATR, descente plat dos	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 2 cubes, salto avant G sur matelas 10cm	
	2	Sur fromage: roulade avant C		2	Roulade avant sur 2 cubes (terminer sur cubes)		2	Roulade avant C		2	Départ sur TR ^{ette} ↓ : 1 saut, ventre en reculant		2	Cubes, saut TR ^{ette} --, 3/4 salto avant T sur 2 fosses		2	Cubes, saut TR ^{ette} --, salto avant T sur 1 fosse	
	3			3	Dans une fosse: ventre		3			3			3	Cubes, saut TR ^{ette} ↓, salto avant C sur 2 fosses		3		
Rotations arrière																		
ÉLÉMENTS	1	Sur fromage: roulade arrière G bras tendus	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 2 cubes en position rotation, dos planche en avançant dans une fosse	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 2 ou 3 cubes, roulade arrière G sur le cube retour debout au sol en position rotation, enchaîné avec saut droit, réception	ÉLÉMENTS	1	Départ sur TR ^{ette} ↑ : 1 saut, dos planche en avançant	ÉLÉMENTS	1	Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, dos sur 2 fosses et fromage	ÉLÉMENTS	1	Roulade arrière montée à l'ATR, réception ventre sur matelas 10cm	
	2	Sur 2 cubes en position rotation, assis sur fosse		2	Dans une fosse: dos		2			2	Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓ plat dos appui sur 2 fosses et cubes (avec assistance)		2	Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, salto arrière G sur 1 à 2 fosses		2	Salto arrière G au sol seul	
	3			3	Sur fromage: roulade arrière C, retour push-up		3			3			3	Sur fromage: streüli		3	Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, salto arrière C réception plat dos sur 1 à 2 fosses	
Rotations en vrille																		
ÉLÉMENTS	1	1/2 vrille, vrille	ÉLÉMENTS	1	Départ sur 2 cubes, de dos et bras aux oreilles: saut 1/2 vrille en reculant	ÉLÉMENTS	1	Départ sur cubes en position rotation: 1/2 tour ventre en avançant dans une fosse	ÉLÉMENTS	1	Sur matelas 10cm: départ sur le dos, carpé derrière, ouverture 1/2 tour sur le ventre	ÉLÉMENTS	1	Départ sur cubes en position rotation: vrille dos en avançant dans une fosse	ÉLÉMENTS	1	Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, 3/4 salto arrière T 1/2 vrille sur 1 à 2 fosses	
	2			2	Départ sur 2 cubes: 1/2 tour assis en reculant dans une fosse		2	Départ sur 2 cubes, de face et bras aux oreilles: saut vrille en avançant		2	Vrille et demie		2			2	Cubes, TR ^{ette} ↓, 3/4 salto avant C vrille bras tendus collés sur 1 à 2 fosses	
	3			3			3			3			3			3	3 ou 4 pas de course, vrille ventre départ bras aux oreilles sur TR ^{ette} ↑ réception sur 2 fosses	
Ouvertures																		
ÉLÉMENTS	1	Dans une fosse: saut G ouverture dos planche	ÉLÉMENTS	1	3x Groupé, ouverture chandelle	ÉLÉMENTS	1	Sur matelas 10cm: départ sur le dos, carpé derrière, ouverture curviligne	ÉLÉMENTS	1	Roulade avant G entre 2 cubes, ouverture chandelle, réception gainage dos	ÉLÉMENTS	1	Départ sur TR ^{ette} -- : 1 à 3 sauts, double saut G sur matelas 10cm	ÉLÉMENTS	1	Roulade avant G, montée G à l'ATR, roulade avant G, montée C à l'ATR	
	2	Roulade G assis		2			2	Tête entre 2 cubes, G ouverture chandelle, réception gainage dos		2	Roulade arrière G entre 2 cubes, ouverture chandelle, réception gainage ventre		2			2		
	3			3			3	Tête entre 2 cubes, bassin appui sur cube, G ouverture chandelle, réception gainage ventre		3			3			3		

Pour les positions : G = Groupé, É = Écart, C = Carpé, T = Tendu

Pour les angles de trampolinettes : TR^{ette} — = à plat (horizontale), TR^{ette} ↑ = ascendante, TR^{ette} ↓ = descendante