

(0) -

Saut	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Saut extension-(départ contre-haut)-retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)			
(bloc devant au besoin)Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR-tomber dos			

Sangle	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Monter par renversement			
Tour d'appui arrière (assisté)			
Rouleau avant tendu			
Saccadés (5)			
Filé (1)			
Grands balancers (5) HOR			

Trampoline	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(5) grands sauts			
Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds			
(3) assis-debout			
(3) 4 pattes-ventre			

Poutre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Montée en pont(PB)			
Position aiguille (3sec) (PB)			
retour renversement arrière (assisté), retour 4 appuis (PB)			
fente 4 appuis-(2) changements de jambes à ATR - 2ième retour debout (PB)			
ATR -tomber dos(PB)			

Poutre Gymnique	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ, fente avant les bras en			

(0) -

Poutre Gymnique

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

(4) pas avant pieds plats, bras à la seconde			
(4) pas arrière pieds plats, bras à la seconde			
fente arrière, bras en V			

Sol Gymnique

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

Gym#1 Pose de départ, Onde à genoux			
Gym#2 A) 2 pas et préparation chassé pas chassé (D et G)			
Gym#3 A) Préparation (plié-relevé-maintien)			
Gym#3 B) assemblé et st-extension			
Gym#4 A) Préparation tour (DR et GA)			

Sol

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

acro#1 ATR roulade avant			
acro#2 A) descente en pont arrière (2 pieds)			
acro#2 B) pont aiguille (3sec)			
acro#2 C) retour arrière (1-1) aux 4 appuis			
acro#2 D) monter ATR , descente en pont avant (2 pieds)			
acro#2 E) maintien en pont (3sec) et ½ tour à l'appui facial			
acro#3 Roue (1-2) G ou D			