



PROGRAMME DÉFI GR 2024-2025

Tableau des contenus

Version février 2025 (V1)



DÉFI A			DÉFI B		
Sauts					
ÉLÉMENTS	1	Saut en passé	ÉLÉMENTS	1	Gambader
	2	Assembler - saut droit		2	Assemblé - saut demi-tour
	3	Position V statique au sol		3	Gambader jambes droites
	4	Chassé côté (latéral)		4	Chassé avant (2 jambes)
Équilibres					
ÉLÉMENTS	1	Relevé	ÉLÉMENTS	1	Passé pied plat
	2	Couché sur le dos, passé - jambe tendue devant (vers le haut) - passé (3x/jambe en maintenant 3 secondes par position)		2	Passé - jambe tendue devant - passé (3x/jambe en maintenant 3 secondes par position)
	3	Assis au sol, lever 1 jambe tendue avec mains (5x/jambe + maintien 5 secondes à la 5e répétition)		3	Assis au sol, lever 1 jambe tendue sans mains (5x/jambe + maintien 5 secondes à la 5e répétition)
	4	Gainage sur le ventre		4	Sur le ventre, lever la jambe derrière (appui sur avant-bras)
Pivots					
ÉLÉMENTS	1	Moulinet	ÉLÉMENTS	1	Tour lent sur pieds plats (Promenade)
	2	Marche en position passée pieds plats			
	3	Couché sur le sol, rotation longitudinale en alignement (5 changements ventre à dos et vice versa/côté) en restant axé			
Pré-Acrobaties					
ÉLÉMENTS	1	Chandelle, mains sous les hanches	ÉLÉMENTS	1	Chandelle #2 (bras au sol)
	2	De la position en boule, rouler vers l'arrière, aller porter les genoux près des oreilles, retour debout vers l'avant (1/2 roulade sans mains)		2	Roulade avant groupée
	3	Roulade avant sur plan incliné descendant		3	Roulade arrière groupée
	4	Roulade arrière sur plan incliné descendant		4	Descente en pont
	5	Pont		5	2 roues latérales enchaînées
	6	Roue latérale			

Manipulations de la corde					
ÉLÉMENTS	1	Sauter à la corde en avant <u>et</u> arrière	ÉLÉMENTS	1	Sauter à la corde croisée
	2	Balancer la corde, faire des 8 devant <u>et</u> derrière		2	ET Balancé de 8 complet arrière - saut droit dans la corde arrière
	3	Faire le nœud		3	Lancer la corde et attrapper avec la main
	4	Départ corde allongée derrière (prise 1 main), grand balancer de la corde vers l'avant - attrapé du noeud avec la seconde main		4	Départ corde allongée derrière (prise 1 main), grand balancer de la corde vers l'avant - attrapé du noeud avec la seconde main - saut droit
Danse classique					
ÉLÉMENTS	Cette section est en analyse pour 2025-2026		ÉLÉMENTS	Cette section est en analyse pour 2025-2026	
Préparation physique et Flexibilité					
ÉLÉMENTS	1	À genou, position cambrée et retour position neutre	ÉLÉMENTS	1	Onde arrière complète sur genoux
	2	Grenouille		2	Faciale
	3	Position cambrée bras tendues et hanches au sol (cobra)		3	La bague (sur le ventre, tête et pieds se touchent)
	4	Cavalier jambe tendue devant à descente en écart antéropostérieur (mains au sol) - Jambe G et D		4	Cavalier jambe tendue devant à descente en écart antéropostérieur (bras aux oreilles) - Jambe G et D
	5	Gainage sur le dos (bras en bas, mains sur les cuisses)		5	Gainage sur le dos (bras aux oreilles)
	6	Position fermeture tronc-jambes ensemble (carpé)			

Passage:

27 éléments: 85% donne 23

23 éléments: 85% donne 19