

	1	2	3	4	5	6
			Distance course: 10m	Distance course: 10-12m	Distance course: 15m	Distance course: 15m
SAUT	1. Saut extension ( <b>départ CH*</b> ) - retour pieds ( <b>bloc, tremplin, 60cm</b> ) <b>*CH = Contre-haut</b>	1. Course - saut extension (pieds) ( <b>60cm</b> )			1. Course - ¼ salto avant tendu ( <b>1m</b> )	
	2. Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds – ATR réception mains & dos ( <b>20cm</b> ) <b>*Peut mettre un bloc devant le rouleau au besoin (départ)</b>	2. ( <b>Bloc et mini trampo</b> ) Saut de mains - réception dos ( <b>1m</b> )	1. Course - saut de mains - dos (1 <sup>er</sup> envol) ( <b>1m</b> )	1. Course - saut de mains - dos (2 <sup>e</sup> envol) ( <b>1m</b> )	2. Course - saut de mains ( <b>1m</b> ) – réception dos sur CH ( <b>40cm</b> )	1. Course - st de mains - pieds ( <b>1m</b> )
			2. Tsukahara: <b>1-2 pas appel ou Appel de l'arrêt</b> - Roue en CH (2 <sup>e</sup> main)* - réception debout latérale <b>*Sur tapis accordéon</b>	2. Tsukahara: Course - rondade - retour latéral - réception debout jambes collées ou étoile ( <b>1m</b> ) <b>avec tremplin élastique ou mini-trampoline</b>	3. Tsukahara : Course - tsukahara ( <b>1m</b> ) – réception ventre sur CH ( <b>40cm</b> )	2. Tsukahara : Course, Tsukahara – réception pieds sur CH ( <b>40cm</b> )
				3. Yurchenko: Course (5 pas) - appel - roue sur tremplin - réception dos contre tapis <b>*Mettre l'accent sur l'approche (course et appel)</b> <b>Tapis obligatoire pour appel et tapis U</b>	<del>Yurchenko: Course (max 10m) – appel – roue bloquée (2e main sur tapis accordéon) à réception 1-2 dos contre tapis</del> 4. Yurchenko : Course (max 10m) - appel - rondade - punch tremplin - réception dos ( <b>60cm</b> ) <b>Tapis obligatoire pour appel, tapis accordéon et tapis U</b>	<del>Yurchenko: Course (max 10m) – appel – rondade – punch tremplin – réception dos (60cm)</del> 3. Yurchenko : Course – appel – rondade – punch sur tremplin – flic sur pile (60cm) – réception pieds <b>Tapis obligatoire pour appel, pose des mains et tapis U</b>
SANGLE  (Routine) <i>(1 passage)</i>  <small>Voir l'annexe pour l'identification des progressions</small>	<b>Routine :</b> 1. Monter par renversement 2. Tour d'appui arrière (assisté) 3. Rouleau avant tendu 4. Saccadés (5) 5. Filé (assisté) 6. Grands balancés (5)	<b>Routine :</b> 1. Départ en suspension, saccadé et filé 2. (3) grands balancés * <i>enchainé à</i> 3. Établissement 4. Prise d'élan à filé 5. 1 grand balancé à enroulé  <b>* Avec fromage pour balancé arrière</b>	<b>Routine :</b> 1. Prise d'élan - dégagé - enroulé <b>* Peut ajouter tour arrière avant le filé</b> 2. Filé 3. Grands balancés (5) 4. Au 5e balancé, passer en lune	<b>Routine (départ au choix) :</b> 1. Bascule prise d'élan (hor+) - <b>arrêt</b> 2. Filé 3. Établissement 4. Tour libre <b>* Peut ajouter un balancé avant soleil</b> 5. Soleils (3) 6. Placement sortie à l'horizontal	<b>Routine :</b> 1. De l'appui facial : filé - établissement 2. Tour libre 45+, <i>enchainé à</i> 3. Soleils (3) <b>* Peut ajouter un balancé avant tour PM</b> 4. Tour PM carapé (avant ou arrière) 5. Placement sortie (avant ou arrière)	<b>Routine :</b> 1. De l'appui facial : filé – établissement 2. Tour libre ATR 3. Soleils (3) 4. Lunes (3) 5. Tour PM ATR (avant ou arrière) 6. Placement sortie (avant ou arrière)  <b>Ordre au choix : #2, #3, #4, #5</b> <b>*Peut aussi ajouter établissement entre chacun</b>
	BARRE SIMPLE  (Routine) <i>(1 passage)</i>  <small>Voir l'annexe pour l'identification des progressions</small>			<b>Routine :</b> 5. Traction - monter par renversement, <i>enchainé à</i> 6. Prises d'élan (3) 7. Tour d'appui arrière 8. Filé - réception dos ( <b>40-60cm sur plan incliné</b> )	<b>Routine :</b> 7. Saut à l'appui facial bras tendus ( <b>40cm</b> ), <i>enchainé à</i> 8. Prises d'élan (bras collés (3), à la 3 <sup>e</sup> , monter à 45° (au choix) 9. Passer une jambe ou 2 10. Départ de l'appui avec descente arrière ou de la suspension, Balancés (jusqu'à 3) mi-renversés - retour au siège (engager 2 <sup>e</sup> jambe) <b>*Entraîneur peut assister légèrement le retour au siège</b> 11. De l'appui dorsal - ½ tour - appui facial	<b>Routine :</b> 6. Élan (course) - bascule 7. Prise d'élan ATR (au choix) 8. Prise d'élan - dégagé - enroulé (bras tendus) ( <b>assisté</b> )*  <b>*Entraîneur peut assister l'enrouler afin de favoriser le développement des bonnes positions et bras tendus. Il doit également être présent pour superviser le dégagé (tenir poignets), mais ne doit pas assister cette portion.</b>

	1	2	3	4	5	6	
<b>TRAMPOLINE</b>  (pas routine)	1. Grands sauts droits (5)	1. 2 sauts - plat dos (10 cm)	1. Départ 4 pattes, 2 rebonds – rot. transv arrière à dos	1. Salto arrière groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	1. Salto arrière tendu	1. Salto arrière groupé et salto arrière tendu <b>enchaînés</b> (2X) *Peut ajouter sauts intermédiaires (max 3) entre les 2 répétitions	
	2. Départ à genoux, rebonds à genoux (3) - au 3 <sup>e</sup> - retour sur pieds						
	3. 4 pattes - plat ventre (3)	2. Assis - 4 pattes (2X)	2. Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv avant - réception dos	2. Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	2. Salto avant tendu	3. Salto avant carpé - ½ tour <b>ou</b> ¾ Salto avant tendu - ½ tour (20cm)	
	4. Assis debout (3)	3. Plat ventre (10cm)					
			4. Assis ½ tour - réception pieds	3. Départ dos, 2 rebonds - rot. long - ½ tour - réception ventre	3. Dos - carpé - réception debout	3. Dos carpé - vrille - réception debout	
			5. Courbettes à genoux (3)	4. Impulsion avancer pieds (bâton) - flic arrière - réception pieds	4. Flic avant - flic arrière (3)	4. Courbettes (3) - flic	
	6. 4 pattes - ventre - genoux (2X)	5. Départ de l'arrêt sur trampo, saut arrière - flic avant	6. Saut dos groupé - pullover arrière groupé - 4 pattes	5. Pull-over avant	5. Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)	4. A) Kaboom arrière (salto au choix) et B) Départ de l'arrêt, kaboom avant - ATR	
<b>POUTRE</b>  Hauteur de la poutre haute : 1m	<b>Routine éléments 1 à 5 (PB) :</b>	<b>Routine éléments 1 à 4 (PB) :</b>	1. (PB) Renv. arrière - arrêt pont aiguille - retour 4 appuis	1. (PB) Renv. arrière – arrêt pont aiguille - changement de jambes - retour 4 appuis	1. (PH) Renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour 1-2 <i>enchaîné</i> à renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour au choix (1-2 ou 4 appuis)	1. (PH) Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille) - sortie impulsion arrière	
	1. Monter en pont	1. Descente en pont arrière (2-2)	2. (PB) Toc - ATR split marquée - retour 4 appuis	2. (PH) ATR split marquée - tic à pont aiguille - toc - ATR split marquée - retour 4 appuis			
	2. Aiguille (3sec)	2. Pont aiguille	3. (PB) ATR maintien jambes ensemble (retour 1-2 ou 4 appuis)	3. (PH) ATR split marquée retour au choix (1-2 ou 4 appuis)			
	3. Retour 4 appuis (assisté)	3. Retour en renversement arrière (4 appuis)	4. (PB) Tic à pont aiguille	4. (PB) Renv. avant – avec ou sans arrêt en pont aiguille – retour 1-2	2. (PH) Renv. avant - arrêt pont aiguille - retour 1-2		
	4. De 4 appuis, changement de jambes (2) à l'ATR - retour debout 1-2	4. ATR split marquée (appui orteil sur bloc)	5. (PB) Départ cavalier, roue - arrêt en X sur bloc - retour 4 appuis	5. (PH) Départ cavalier, roue - retour au choix	3. (PH) Marche-roue (1-2) - sortie impulsion arrière	2. (PB) Rondade - réception dos (20 cm)	
	5. ATR - réception dos (20 cm)				4. (PB) Menichelli - retour au choix	3. (PH) Menichelli (retour choix) 4. (PB) Tic-toc <b>ou</b> renversement arrière <i>enchaîné</i> à menichelli	
				5. (SOL) Roue – menichelli sur ligne			

	1	2	3	4	5	6
<b>POUTRE GYMNIQUE</b>  <b>Hauteur de la poutre : 1m</b>  Voir l'annexe pour l'identification des progressions	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ ( <i>niveau haut corps droit</i> ) - fente avant, bras en V 2. 4 pas avant pieds plats, bras à la seconde 3. 4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde 4. Fente arrière, bras en V	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ ( <i>niveau haut corps cambré</i> ) - onde classique ( <b>fin debout, dos droit, bras en 5°</b> ) - 4 pas sur 1/2 pointes 2. Tendu avant (DR ou GA) – assemblé 3. Prép. saut 4. Saut extension 5. Retiré tenir (3 sec), bras en 5° 6. Pivot	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ ( <i>niveau moyen corps droit, jambes fléchies, pied ½ pointe devant</i> ) - onde classique ( <b>fin debout, dos droit, bras en 5°</b> ) - 4 pas avant 1/2 pointes, bras à la seconde 2. 1 grand battement (sur place) - avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde 3. Prép. chassé (DR et GA) 4. Arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45°) 5. Pivot 180° ( <b>fin sur ½ pointes 2 sec</b> ) 6. <b>3 petits jetés arrêtés (45° défini) - finir arabesque après le 3° jeté (3sec) (jambe libre 45°)</b>	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ libre - 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5° 2. 1 grand battement avant (sur place) pieds plats - 1 grand battement arrière même SPLIT - terminer tendu arrière 3. Chassé DR et GA 4. Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90°) maintien (3sec) 5. Préparation tour, tenir (2sec) - pivot 180° 6. 1 pas - jeté - 1 pas - jeté - arabesque tenir (3 sec) <i>enchaîné à</i> 7. Pas assemblé* - saut split  <i>*Le pied de la jambe libre de l'arabesque viendra joindre le pied d'appui afin d'enchaîner le saut split</i>	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ libre – cavalier corps droit – préparation cabriole sur ½ pointe (réception marquée 2 sec) 2. 2 grands battements avant (sur place) - 2 grands battements arrière (même split) 3. Assemblé - saut split (160°) 4. Prép. tour sur ½ pointe haute, bras en 5°, maintien (3sec) - ½ tour, bras en 5e, maintien (2 sec) 5. 1 sissonne fermée ( <b>réception 1-2 jambe arrière va déposer devant</b> ) - 1 sissonne ouverte - arabesque tenir (3sec) (jambe libre 90°) 6. 1 grand battement latéral (plan latéral) - pas croisé - 1 grand battement latéral (plan transv) (autre jbe)	<b>Routine (PH) :</b> 1. Pose de départ libre - cavalier – cabriole (réception marquée 2 sec) 2. Prép. switch : 1 batt. cloche - arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90°+) 3. Tendu avant - grand jeté, 4. Assemblé - 2 sissonnes fermées - pivot 180° 5. 1 grand battement attrapé maintien (2 sec) 6. Prép. tour jambe haute 7. ¼ tour 8. Chassé latéral 9. Fente - onde latérale - ¼ tour - tendu arrière

	1	2	3	4	5	6
	<b>Routine :</b>	<b>Routine :</b>	<b>Routine gym/acro en alternance :</b>	<b>Routine gym/acro en alternance :</b>	<b>Routine gym/acro en alternance :</b>	<b>Routine gym/acro en alternance :</b>
	1. A) Pose de départ - onde à genoux (fin dos droit, bras en 5°)	1. A) Pose de départ – onde (fin debout, dos droit, bras en 5°)	1. Pose de départ – onde (fin debout, dos droit, bras en 5°)	1. Pose de départ libre (N'EST PAS COMPTABILISÉE)	1. Pose de départ libre (N'EST PAS COMPTABILISÉE)	1. Pose de départ libre (N'EST PAS COMPTABILISÉE)
	2. A) 2 pas - prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)	2. A) Pas - 1 grand battement (DR et GA) B) Chassé (DR et GA)	2. Appel 2 pieds - rondade - roulade arrière carpé (20cm)	2. Appel (au choix) – rondade - flic (mains du flic dans 20cm)	2. 3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière groupé	2. 3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière tendu
	2. A) Préparation saut : plié – relevé – maintien B) Assemblé - saut extension	3. A) Gambadé (DR et GA) B) Assemblé - saut ½ tour	3. 1 grand battement devant (DR et GA)	3. 1 grand battement pieds plats (latéral et arrière) (DR et GA)	3. 1 battement cloche (DR ou GA) - arabesque	3. 1 grand battement côté – côté - avant – arrière (autre jambe) à l'aiguille
	3. A) Préparation tour (DR et GA)	4. A) Tendu avant - petit jeté (DR et GA) B) ½ tour (DR ou GA)	4. Départ de l'arrêt, flic – réception genoux pieds en contre-bas (sur plan incliné)	4. Salto avant : Départ sur bloc, assemblé sur tremplin - salto avant - réception debout (20cm)	4. Approche au choix, saut de mains - flic avant (20cm permis)	4. Approche au choix, saut de mains - flic avant en contre-haut (2 fosses placées en T) - réception contre bas (20cm)
	1. A) ATR, roulade avant (au choix)	1. A) Roulade avant - roulade carpé sur bloc (contre-haut)	5. A) Cabriole (DR et GA) – réception marquée (2 sec) B) Assemblé - saut tour (DR ou GA) C) Sissonne (2XDR et 2XGA)	5. A) Gambadé avant ½ gambadé arrière - gambadé arrière ½ (DR ou GA) B) Assemblé - saut droit - saut split	5. A) Séquence : chassé devant - côté - derrière (DR ou GA) B) Assemblé - séquence (2X) : saut droit - saut splits	5. A) Cabriole ½ (DR ou GA) – réception marquée (2 sec) B) De l'arrêt, saut ½ tour split - saut split C) De l'arrêt, saut ½ tour facial - arrêt ou rebond - saut écart
	2. A) Descente pont (2 pieds) B) Aiguille (3 sec) C) Retour arrière (1-1) – 4 appuis D) ATR - descente en pont avant (1-2) E) Maintien pont jambes tendues (3sec) – ½ tour avec 1 seule qui se déplace (retour au choix)	2. A) Renv. arrière : sur le dos, pont (pieds sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées - passage à l'ATR - retour pince ou 4 appuis B) Renv. avant : ATR - descente en pont (mains sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées – retour debout	6. Roulade avant - saut de tête - réception ventre (20cm)	6. (Mini tramp + 20cm) Départ bloc, saut mains (1-2) (mains mini tramp) - réception 2 pieds (20cm) - flic avant (20cm)	6. Un salto ou Un aerial  Bloc optionnel	6. A) Un salto B) Un aerial
	3. A) Roue (1-2) (DR ou GA)	3. A) Départ à l'arrêt (au choix : appel 2 pieds ou de la roue), rondade - réception genoux (20cm)	7. A) Chassé - grand jeté (DR et GA) B) ½ Tour (DR et GA)	7. A) Cabriole (DR ou GA) – réception marquée (2 sec) – prép. switch : balancé fouetté sauté B) Tour complet (DR et GA)	7. A) Saut switch (160°) B) Tour développé C) Prép. tour : jambe haute (hor)	7. A) Chassé latéral – pas - saut switch (DR ou GA) B) Prép. tour : battement attrapé C) Prép. tour loup: position accroupie
		4. A) Flic adapté (coudes) - réception ventre (curviligne ouvert)	8. Départ au choix : saut de mains (1-2) mains au sol - réception pieds (20cm)		8. Appel 2 pieds - rondade - flics (3)	8. Appel 2 pieds - rondade - flics (3) - salto arrière groupé

**SOL**

Défi rég: peut faire gymnique séparé de acrobatie

Défi prov 3,4,5,6 : Sous forme de mini routine\* (Gym 1+Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3...)

Peut faire petit arrêt entre gym et acro

Voir l'annexe pour l'identification des progressions

33 éléments: 85% donne 28

35 éléments: 85% donne 30

38 éléments: 85% donne 32

39 éléments: 85% donne 33

38 éléments : 85% donne 32

43 éléments: 85% donne 36



# PROGRAMME DÉFI GAF 2024-2025

## Tableau des contenus

Version décembre 2024 (V2)



### ANNEXE – Progressions (pour référence seulement)

	DÉFI 1	DÉFI 2	DÉFI 3	DÉFI 4	DÉFI 5	DÉFI 6
<b>SANGLES</b>						
<b>Soleil</b>	Grands balancés (5)	1 grand balancé à enroulé	Prise d'élan – dégagé – enroulé	Soleils (3)	Soleils (3)	Soleils (3)
<b>Lune</b>			Grands bal. (5) à passer lune (au 5 <sup>e</sup> )			Lunes (3)
<b>Tour libre</b>	Tour d'appui arrière (assisté)	Établissement (de 3 balancés)		Établissement (du filé) Tour libre	Établissement (du filé) Tour libre 45°	Établissement (du filé) Tour libre ATR
<b>Sortie</b>				Placement sortie à l'horizontal	Placement sortie (avant ou arrière)	Placement sortie (avant ou arrière)
<b>Filé</b>	Filé (assisté) (du saccadé)	Filé (du saccadé ET de la pr. d'élan)	Filé (du dégagé-enroulé ou T.A.A.)	Filé (de l'arrêt)	Filé-établissement (de l'arrêt)	Filé-établissement (de l'arrêt)
<b>Tous proches</b>					Tour PM carpé (avant ou arrière)	Tour PM ATR (avant ou arrière)
<b>BARRE SIMPLE</b>						
<b>Bascule</b>				Saut à l'appui facial Balancés mi-renversé à siège	Élan (course) - bascule	Mini-bascule
<b>Prise d'élan ATR</b>			Prises d'élan (3)	Prises d'élan jbs collées, 3 <sup>e</sup> à 45°	Prise d'élan ATR (au choix)	
<b>Grands tours</b>					Pr. d'élan – dég. - enroulé (assisté)	Grands balancés (3)
<b>POUTRE GYMNIQUE</b>						
<b>Marches</b>	4 pas avant pieds plats, bras 2 <sup>e</sup> 4 pas arrière pieds plats, bras 2 <sup>e</sup>	4 pas sur ½ pointes, bras 2 <sup>e</sup>	4 pas avant ½ pointes, bras 2 <sup>e</sup>	4 pas avant ½ pointes, bras 5 <sup>e</sup>		
<b>Battelements</b>			1 grand battement avant pieds plats (DR et GA), bras 2 <sup>e</sup>	1 batt. avant pied plat – 1 batt. arrière même split	2 batt. av – 2 batt. arr même split 1 batt. lat (plan lat.) - pas croisé - 1 batt. lat (plan transv)	Préparation switch : 1 battement cloche – arabesque maintien
<b>Sauts appel 2 pieds</b>		Tendu avant - assemblé Préparation saut Saut extension		Pas assemblé – saut split	Assemblé – saut split (160°) 1 sissonne fermé - 1 sissonne ouvert - arabesque tenir (3 sec)	Assemblé – 2 sissonnes fermés – pivot 180°
<b>Sauts appel 1 pied</b>			Préparation chassé (DR et GA) 3 petits jetés (45°) – finir arabesque	Chassé (DR et GA) (2x) 1 pas - jeté - fin arabesque	Cavalier – prép. cabriole ½ pointe	Cavalier – cabriole Chassé latéral
<b>Tour</b>		Retiré tenir (3 sec), bras 5 <sup>e</sup> Pivot	Pivot 180°	Préparation tour, tenir - pivot	Prép tour ½ pointes, bras 5 <sup>e</sup> - ½ tour, bras 5 <sup>e</sup>	1 grand batt attrapé maintien (2s) Préparation tour jambe haute ¼ tour
<b>Réception</b>	Fente avant, bras en V Fente arrière, bras en V		Arabesque 45°, jambe d'appui fléchie	Arabesque 90°, jambe d'appui fléchie		
<b>SOL GYMNIQUE</b>						
<b>Battelements</b>		Pas – 1 grand battement (DR et GA)	1 grand batt. devant (DR et GA)	1 batt pieds plats lat.arr. (DR et GA)	1 battement cloche - arabesque	1 batt côté - côté - avant - arr à aig.
<b>Sauts appel 2 pieds</b>	Prép. saut : plié - relevé - maintien Assemblé – saut extension	Assemblé – saut ½ tour	Sissonne (2xDR et 2xGA) Assemblé – saut tour (DR ou GA)	Assemblé – saut droit – saut split	Assemblé – séquence (2x) : saut droit – saut split	De l'arrêt, saut ½ split – saut split De l'arrêt, saut ½ facial – saut écart
<b>Sauts appel 1 pied</b>	2 pas – prép. chassé (DR et GA)	Chassé (DR et GA) Gambadé (DR et GA) Tendu avant – petit jeté (DR et GA)	Cabriole (DR et GA) Chassé – grand jeté (DR et GA)	Gambadé avant ½ - gambadé arrière - gambadé arrière ½ Cabriole – prép. switch	Chassé devant - côté - derrière Saut switch (160°)	Cabriole ½ Chassé latéral – pas – saut switch
<b>Tour</b>	Préparation tour	½ tour (DR ou GA)	½ Tour (DR et GA)	Tour complet (DR et GA)	Tour développé Prép. tour jambe haute (hor.)	Prép. tour : battement attrapé Prép. tour loup : position accroupie
<b>SOL ACROBATIQUE</b>						
<b>Rondade/flic arr...</b>	Roue 1-2 (DR ou GA)	De l'arrêt, rondade genoux Flic adapté sur coudes - ventre	Appel – rondade – roulade carpé Flic genoux pieds sur plan incliné	Appel – rondade flic	3 pas – rondade – flic – salto Appel – rondade – flics (3)	3 pas – rondade – flic – salto tendu Appel – rondade – flics (3) - salto
<b>SDM/flic avant...</b>	ATR – roulade avant	Roulade avant – roul. carpé sur bloc	Roulade avant – saut de tête Saut de mains (1-2) mains au sol	Saut de mains (1-2) avec mini-trampo – flic avant	Saut de mains – flic avant	Saut de mains – flic avant en contre-haut
<b>Salto isolé</b>				Salto avant avec tremplin	Salto OU aerial	Salto ET aerial
<b>Soupleses</b>	Descente en pont, aiguille, retour, ATR descente en pont avant, etc.	Renversement arrière Renversement avant				