

# Inventaire vidéos Athlek - DÉFI GAF

Version 27 février 2024

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Saut extension-retour pieds	GAF-D1S01	Section <i>conseils</i> à consulter
	Bascule du corps à l'ATR sur rouleau	GAF-D1S02	
Sangles	Monter par renversement	GAF-D1B01	
	Tour d'appui arrière (assisté)	GAF-D1B02	
	Rouleau avant tendu	GAF-D1B03*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Saccadés (5)	GAF-D1B04	
	Filé (assisté)		Vidéo à venir
Trampoline	Grands sauts droits	GAF-D1TR01	
	Rebonds à genoux (3)-retour debout	GAF-D1TR02	
	Assis-debout (3)	GAF-D1TR03	
	4 pattes-plat ventre (3)	GAF-D1TR04	
Poutre acrobatique	Monter en pont	GAF-D1PA01	
	Aiguille (3sec)	GAF-D1PA02	
	Retour à 4 appuis (assisté)	GAF-D1PA03	
	De 4 appuis, changement de jambes (2) à l'ATR-retour debout (1-2)	GAF-D1PA04*	Section <i>conseils</i> à consulter
	ATR-réception dos	GAF-D1PA05	
Poutre gymnique	Fente avant, bras en V	GAF-D1PG01	
	4 pas avant pieds plats, bras seconde	GAF-D1PG02	
	4 pas arrière pieds plats, bras seconde	GAF-D1PG03	
	Fente arrière, bras en V	GAF-D1PG04	
Sol gymnique	Onde à genoux	GAF-D1SG01	
	2 pas et prép. Chassé (DR et GA)		Vidéo à venir
	Préparation saut-assemblé-saut extension	GAF-D1SG03	
	Préparation tour (DR et GA)		Vidéo à venir
Sol acrobatique	ATR-roulade avant	GAF-D1SA01	
	Descente en pont-aiguille-retour arrière à 4 appuis-ATR-descente en pont avant, maintien, ½ tour (retour au choix)	GAF-D1SA02*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Roue (1-2) (DR ou GA)	GAF-D1SA03	

1

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Course-Saut extension	GAF-D2S01	
	Saut de mains-réception dos (mini-trampo)	GAF-D2S02	
Sangles	Départ en suspension, saccadé, filé		Vidéo à venir
	Grands balancés (avec fromage)	GAF-D2B02*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Établissement	GAF-D2B03	
	Prise d'élan à filé	GAF-D2B04	
	1 grand balancé à enroulé		Vidéo à venir
Trampoline	Assis-1/2 tour-réception debout	GAF-D2TR01	
	4 pattes-ventre-genoux (2)	GAF-D2TR02	
	Assis-4 pattes (2)	GAF-D2TR03	
	Plat ventre (10cm)	GAF-D2TR04	
	2 sauts-plat dos (10cm)	GAF-D2TR05	
	Courbette à genoux (3)	GAF-D2TR06	
Poutre acro	Descente en pont arrière (2-2)		Vidéo à venir
	Pont aiguille (3sec)	GAF-D2PA02	
	Retour renversement arrière à 4 appuis	GAF-D2PA03*	Section <i>conseils</i> à consulter
	ATR split marquée (orteil sur bloc)	GAF-D2PA04*	Section <i>conseils</i> à consulter
Poutre gymnique	Pose-onde classique-4 pas sur ½ pointe		Vidéo à venir
	Tendu avant (DR et GA) et assemblé		Vidéo à venir
	Préparation saut		Vidéo à venir
	Saut extension		Vidéo à venir
	Retiré (3sec) bras en 5 <sup>e</sup>	GAF-D2PG05	
	Pivot	GAF-D2PG06	
Sol gymnique	Onde	GAF-D2SG01	
	4 pas-1 grand battement (DR et GA)		Vidéo à venir
	Chassé (DR et GA)		Vidéo à venir
	Gambadé (DR et GA)-assemblé-saut ½ tour		Vidéo à venir
	Tendu avant-petit jeté (DR et GA) et ½ tour	GAF-D2SG04	
Sol acrobatique	Roulade avant-roulade avant carapé sur bloc	GAF-D2SA01*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Enchaînement du renversement arrière	GAF-D2SA02*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Enchaînement du renversement avant	GAF-D2SA02*	Section <i>conseils</i> à consulter
	De l'arrêt, rondade réception genoux	GAF-D2SA03	
	Flic adapté-réception ventre (curvi. ouv.)	GAF-D2SA04	

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Course-saut de mains-réception dos (1 <sup>er</sup> envol)	GAF-D3S01	
	Tsukahara : roue en contre-haut (2 <sup>e</sup> main)-réception debout latérale	GAF-D3S02	
Sangles	Prise d'élan-dégagé-enroulé	GAF-D3BRoutine	Section <i>conseils</i> à consulter
	Filé		
	Grands balancés (5)		
	Passer lune au 5 <sup>e</sup> balancé		
Barre simple	Traction-monter par renversement	GAF-D3B05À08*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Prises d'élan (3)		
	Tour d'appui arrière		
	Filé-réception dos sur plan incliné		
Trampoline	4 pattes-2 rebonds-rot. transversale avant-réception dos	GAF-D3TR01	
	4 pattes-2 rebonds-rot. transversale arrière-réception dos	GAF-D3TR02	
	Dos-2 rebonds-rot. longitudinale ½ tour-réception ventre	GAF-D3TR03	
	Impulsion avancer pieds-flic arrière-réception pieds	GAF-D3TR04	
	De l'arrêt-saut arrière-flic avant	GAF-D3TR05	
	Saut dos groupé-pullover arrière groupé-réception 4 pattes	GAF-D3TR06	Section <i>conseils</i> à consulter
Poutre acrobatique	ATR maintien jambes ensemble à 1-2 ou 4 appuis	GAF-D3PA01	
	Tic à pont aiguille	GAF-D3PA02	
	Toc-retour en ATR split marquée-4 appuis	GAF-D3PA03	
	Renversement arrière-arrêt pont aiguille-retour 4 appuis	GAF-D3PA04	
	Cavalier-roue arrêt en X sur bloc-retour 4 appuis	GAF-D3PA05	
Poutre gymnique	Pose-onde classique-4 pas sur ½ pointe-bras à la seconde	GAF-D3PG	
	1 grand battement (DR et GA), bras à la seconde		
	Prép. chassé (DR et GA)		
	Arabesque 45°		
	Pivot 180°		
	3 petits jetés-réception arabesque (3sec)		
Sol gymnique	Onde	GAF-D3SG01	
	1 grand battement avant (DR et GA)	GAF-D3SG02	
	Cabriolet-assemblé saut tour (DR ou GA)-sissonne (2xDR et 2xGA)	GAF-D3SG03*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Chassé-gr jeté (DR et GA)-tour (DR et GA)	GAF-D3SG04	
Sol acrobatique	Appel-rondade-roulade arrière carpé	GAF-D3SA01	
	De l'arrêt, flic réception sur genoux en contre-bas	GAF-D3SA02	
	Roulade avant-saut de tête-réception ventre	GAF-D3SA03	
	Saut de mains (1-2)	GAF-D3SA04*	Section <i>conseils</i> à consulter

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Course-saut de mains-réception dos (2 <sup>e</sup> envol)	GAF-D4S01	
	Tsukahara : course-rondade-réception latérale jambes collées ou étoile	GAF-D4S02-a GAF-D4S02-b	
	Yurchenko : course 5 pas-appel-roue sur tremplin-réception dos contre tapis	GAF-D4S03	
Sangles	Bascule-prise d'élan horizontale-arrêt	GAF-D4B01	
	Filé	GAF-D4B02	
	Établissement	GAF-D4B03	
	Tour libre	GAF-D4B04	
	Soleils (3)	GAF-D4B05	
	Placement sortie à l'horizontal	GAF-D4B06	
Barre simple	Saut à l'appui facial bras tendus	GAF-D4B07	
	Prises d'élan jambes collées (3), la 3 <sup>e</sup> à 45° jambes au choix	GAF-D4B08	
	Passer 1 une jambe ou 2	GAF-D4B09*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Balancés (max 3) mi-renversés à retour siège (engager 2 <sup>e</sup> jambe si besoin)	GAF-D4B10*	Section <i>conseils</i> à consulter
	De l'appui dorsal-1/2 tour-appui facial	GAF-D4B11	
Trampoline	Salto arrière groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	GAF-D4TR01	
	Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	GAF-D4TR02	
	Flic avant-flic arrière (3)	GAF-D4TR03	
	Dos carpé-debout	GAF-D4TR04	
	Kaboom arrière bloqué avec assistance	GAF-D4TR05	
Poutre acrobatique	ATR split marquée	GAF-D4PA01*	Section <i>conseils</i> à consulter
	ATR split marquée-tic à pont aiguille-toc-ATR split marquée-retour 4 appuis	GAF-D4PA02*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Cavalier-roue-retour au choix	GAF-D4PA03	
	Renversement arrière-arrêt pont aiguille-changement de jambe-retour 4 appuis	GAF-D4PA04	
	Renversement avant (1-2)	GAF-D4PA05	
Poutre gymnique	4 pas ½ pointe-bras en 5 <sup>e</sup>	GAF-D4PG01	
	1 grand battement-1 grand battement arrière (même split)-terminer en tendu arrière	GAF-D4PG02	
	Chassé (DR et GA)	GAF-D4PG03	
	Arabesque 90° (3 sec)	GAF-D4PG04	
	Préparation tour (2 sec)-pivot 180°	GAF-D4PG05	
	1 pas-jeté-1 pas-jeté-arabesque tenir (3s)	GAF-D4PG06*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Assemblé-saut split	GAF-D4PG07	
Sol gymnique	1 grand battement lat. et arr. (DR et GA)	GAF-D4SG02	
	Gambadé avant ½-gambadé arrière-gambadé arrière ½-assemblé-saut droit-saut split	GAF-D4SG03	
	Cabriole-prép. saut switch-tour	GAF-D4SG04	Section <i>conseils</i> à consulter
Sol acrobatique	Appel-rondade-flic	GAF-D4SA01	
	Départ bloc-salto avant avec tremplin	GAF-D4SA02	
	Départ bloc-saut de mains (1-2) (mains sur mini-trampo)-flic avant	GAF-D4SA03	

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Course-3/4 salto avant tendu	GAF-D5S01	
	Course-saut de mains dos en contre-haut	GAF-D5S02	
	Tsukahara : course-rondade-ventre en CH	GAF-D5S03	
	Yurchenko : course-appel-roue repoussée (2 <sup>e</sup> main sur accordéon)	GAF-D5S04	
Sangles	Appui facial-filé-établissement	GAF-D5B01À02	
	Tour libre 45°		
	Soleils (3)	GAF-D5B03	
	Tour PM carpé (avant ou arrière)	GAF-D5B04-a <u>ou</u> GAF-D5B04-b	
	Placement sortie (avant ou arrière)	GAF-D5B05-a <u>ou</u> GAF-D5B05-b*	
Barre simple	Élan-bascule	GAF-D5B06	
	Prises d'élan ATR	GAF-D5B07	
	Prise d'élan-dégagé-enroulé	GAF-D5B08	
Trampoline	Salto arrière tendu	GAF-D5TR01	
	Salto avant tendu	GAF-D5TR02	
	3 courbettes-flic	GAF-D5TR03	
	Dos carpé-vrille-réception debout	GAF-D5TR04	
	Pull-over avant <u>ou</u> Kaboom avant ATR de l'arrêt	GAF-D5TR05-a <u>ou</u> GAF-D5TR05-b	
Poutre acrobatique	Renv. arrière-arrêt pont aiguille-retour 1-2 enchaîné à renv. arrière-arrêt pont aiguille-retour 4 appuis ou 1-2 (au choix)	GAF-D5PA01	
	Renv. avant-arrêt pont aiguille-retour 1-2	GAF-D5PA02	
	Marche-roue 1-2-sortie impulsion arrière	GAF-D5PA03	
	Menichelli (PB)-retour au choix	GAF-D5PA04	
	Roue-menichelli sur ligne	GAF-D5PA05	Section <i>conseils</i> à consulter
Poutre gymnique	Cavalier corps droit-prép. cabriole ½ ptes	GAF-D5PG01	
	2 grands battements avant sur place-2 grands battements arrière (même split)	GAF-D5PG02	
	Assemblé-saut split (160°)	GAF-D5PG03	
	Prép. tour sur ½ pointe, bras en 5 <sup>e</sup> (3sec)-1/2 tour, bras en 5 <sup>e</sup> (2 sec)	GAF-D5PG04	
	Sissonne fermé-sissonne ouvert-arabesque 90° (3 sec)	GAF-D5PG05	
	1 grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, 1 grand battement latéral de l'autre jambe (plan transversal)	GAF-D5PG06	
Sol gymnique	1 battement cloche-arabesque (DR ou GA)	GAF-D5SG02	
	Chassé devant, côté, derrière (DR ou GA)-assemblé-2x : saut droit-saut split	GAF-D5SG03	
	Saut switch (160°)	GAF-D5SG04-a	
	Tour développé	GAF-D5SG04-b	
Sol acrobatique	3 pas-appel-rondade-flic-salto arr. groupé	GAF-D5SA01	
	Saut de mains-flic avant	GAF-D5SA02	
	1 salto <u>ou</u> 1 aerial	GAF-D5SA03-a <u>ou</u> GAF-D5SA03-b	
	Appel 2 pieds-rondade-3 flics	GAF-D5SA04	

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
Saut	Course-saut de mains debout	GAF-D6S01	
	Tsukahara : course-rondade debout CH	GAF-D6S02	
	Yurchenko : course-appel-rondade-punch sur tremplin-réception dos	GAF-D6S03	
Sangles	Appui facial-filé-établissement	GAF-D6B01	
	Tour libre ATR	GAF-D6B02	
	Soleils (3)	GAF-D6B03	
	Lunes (3)	GAF-D6B04	
	Tour PM ATR (avant ou arrière)	<u>ou</u> GAF-D6B05-b*	Vidéo à venir ( <i>voir section conseils</i> )
	Placement sortie (avant ou arrière)	GAF-D6B06-a <u>ou</u> GAF-D6B06-b*	
Barre simple	Mini-bascule	GAF-D6B07	
	Prise d'élan-filé-balancé arr-retour bloc	GAF-D6B08	
	Saut-3 gr balancés-retour bloc chaque fois	GAF-D6B0910	
	Départ sur bloc-plac. chandelle		
Trampoline	Salto arrière groupé-salto arr. tendu	GAF-D6TR01	
	Salto avant carpé ½ tour	GAF-D6TR02-a	
	<u>ou</u> ¾ salto avant tendu ½ tour	<u>ou</u> GAF-D6TR02-b	
	¾ salto arrière tendu ½ tour	GAF-D6TR03	
	Kaboom arrière	GAF-D6TR04	
Poutre acrobatique	Renv. av.-arrêt pont aiguille-roue-renv. arr.-arrêt pont aiguille-sortie impulsion arr	GAF-D6PA01	
	Menichelli	GAF-D6PA02	
	Tic-toc ou renv. arrière-menichelli (PB)	GAF-D6PA03	
	Rondade-réception dos	GAF-D6PA04	
Poutre gymnique	Cavalier-cabriolet	GAF-D6PG01	
	Prép. switch : 1 batt. cloche-arab. 90°	GAF-D6PG02	
	Tendu avant-grand jeté	GAF-D6PG03	
	Assemblé-2 sissonnes fermés-pivot 180°	GAF-D6PG04	
	1 grand battement attrapé (2 sec)		Vidéo à venir
	Préparation tour jambe haute	GAF-D6PG06	
	¾ tour	GAF-D6PG07	
	Chassé latéral	GAF-D6PG08*	Section <i>conseils</i> à consulter
	Fente-onde latérale-1/4 tour-tendu arr.	GAF-D6PG09	
Sol gymnique	1 gr. Batt. côté-côté-av-arr (autre jb) à aig.	GAF-D6SG02-a	
	Cabriolet ½ (DR ou GA)	GAF-D6SG03-a	
	Saut ½ tour split-saut split	GAF-D6SG03-b	
	Saut ½ tour facial-arrêt ou rebond-écart	GAF-D6SG03-c	
	Chassé latéral-pas-saut switch	GAF-D6SG04-a	
	Préparation tour (battement attrapé)	GAF-D6SG04-b	
	Préparation tour jambe haute (horizontal)	GAF-D6SG04-c	
Sol acrobatique	3 pas-appel-rondade-flic-salto arr. tendu	GAF-D6SA01	
	Saut de mains-flic avant (CH/CB)	GAF-D6SA02	
	1 salto	GAF-D6SA03-a	
	<u>et</u> 1 aerial	<u>et</u> GAF-D6SA03-b*	
	Appel 2 pieds-rondade-3 flics-salto arr gr.	GAF-D6SA04	

