

Programme Pré-Formation GAF

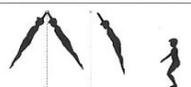
Validation Niveau Bronze

1	Depart sur contre-haut (hauteur genoux), saut extension vers l'avant, stabilisé		11	Départ à genoux, tombé pompe sur plan incliné	
2	Marches: avant, arrière, latérale, courbes		12	Eléphant: avant, arrière, latéral	
3	Rotation longitudinale D et G		13	5 sauts droits enchainés (pliométrie)	
4	Saut groupé		14	Alignement facial et dorsal	
5	Maintien en appui ciseau sur petite barre		15	Maintien en suspension tendue	
6	Saut vers l'arrière		16	Départ debout, tombé dos sur tapis épais	
7	Courses: avant, arrière, latérale, courbes		17	Roulade avant sur plan incliné	
8	Simili Roue mains sur petite caisse		18	Assemblée	
9	Maintien en arabesque + Maintien au retiré		19	Maintien en appui facial	
10	Maintien en appui dorsal (4 exercices)		20	Maintien en suspension pieds-mains (groupée + tendue)	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU BRONZE: _____

Programme Pré-Formation GAF

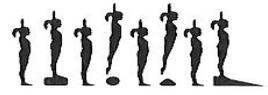
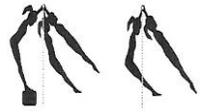
Validation Niveau Argent

1	<i>Départ sur contre-haut (hauteur hanches), saut extension vers l'avant, stabilisé</i>		11	<i>Roulade arrière groupée sur plan incliné</i>	
2	<i>Gambadés: avant, arrière, latéral, courbes</i>		12	<i>Roulade avant</i>	
3	<i>Passer de l'appui facial à l'appui dorsal</i>		13	<i>3 à 5 pas de course, pré-appel et appel sur tremplin</i>	
4	<i>Départ d'un agrès (hauteur genoux), saut droit, stabilisé</i>		14	<i>Maintien en trépied groupé</i>	
5	<i>Maintien en suspension mi-renversée</i>		15	<i>3 balancés tendus de faible amplitude</i>	
6	<i>Départ en contre haut (hauteur genoux), saut vers l'arrière, stabilisé</i>		16	<i>Depuis la suspension pieds-mains, tombé dos sur tapis épais</i>	
7	<i>Pas chassés en avant D et G</i>		17	<i>De l'appui facial, renversement avant à la station</i>	
8	<i>Saut droit 1/2 tour</i>		18	<i>Saut en contre-haut sur poutre (hauteur genoux)</i>	
9	<i>Maintien en équilibres divers</i>		19	<i>Maintien en suspension groupée</i>	
10	<i>Maintien en appui latéral D et G</i>		20	<i>De l'appui facial, prise d'élan (hanches restent collées à la barre)</i>	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU ARGENT: _____

Programme Pré-Formation GAF

Validation Niveau Or

1	Départ sur contre-haut (hauteur poitrine), saut extension vers l'avant, stabilisé		11	Prise d'élan, repousser la barre, réception au sol	
2	Déplacement en appui		12	Trépied groupé, roulade avant	
3	Roulade arrière bras tendus sur plan incliné		13	Rotations longitudinales en position cuillère D et G	
4	Course courte, sauter sur module (hauteur taille)		14	Passer de l'appui facial à l'appui ciseau à l'appui dorsal D et G	
5	Maintien en suspension groupée (bascule du bassin)		15	3 balancés pendulaires	
6	Départ en contre haut (hauteur hanches, saut vers l'arrière, stabilisé)		16	De l'appui facial (module 20 cm), décrire un 1/2 cercle à D et à G	
7	Départ sur petite poutre, roulade avant en contre-bas		17	Placement du dos (espalier) roulade avant	
8	Renversement arrière avec passage à la suspension mi renversée carpée		18	Course, pré-appel, appel saut droit sur poutre à hauteur de genoux	
9	Rebonds jambes tendues sur 8 modules		19	Maintien en position cuisses-barre	
10	Maintien en appui transversal		20	3 balancés de bascule	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU OR: _____