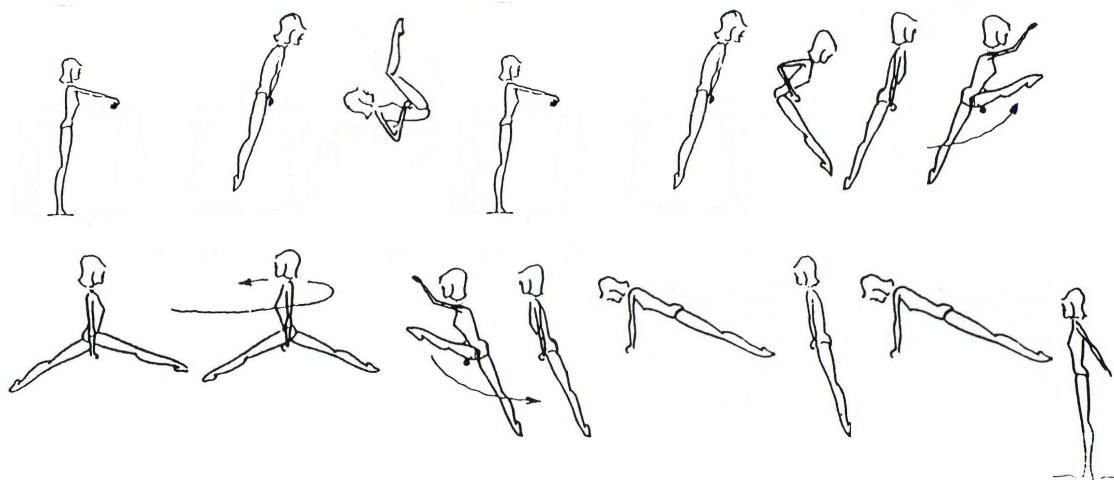


PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 1

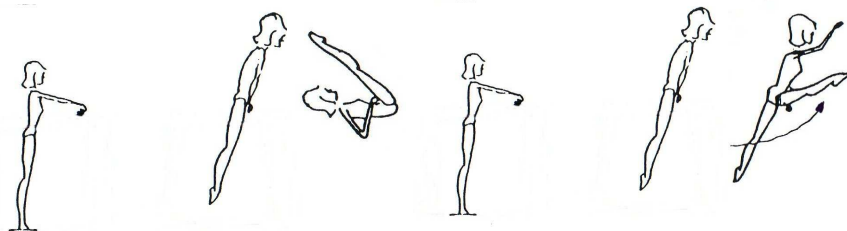


entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

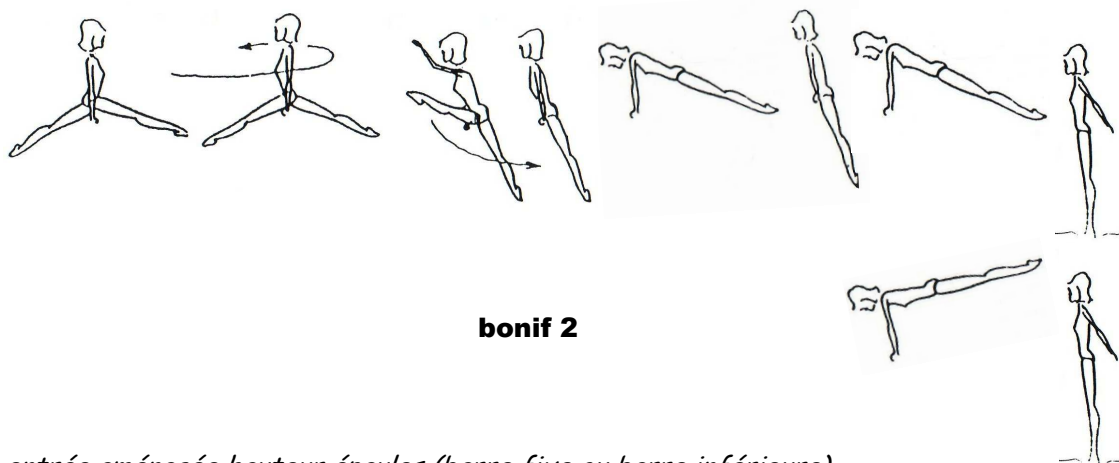
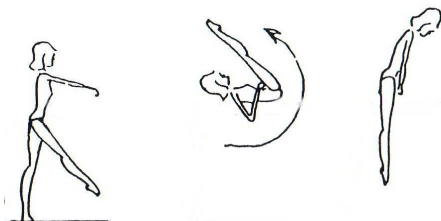
1. saut en appui;
2. culbute avant groupée à station;
3. saut à l'appui;
4. flexion - extension du corps;
5. engager une jambe latéralement avec pose pied passagère (** engager en une fois*);
6. pivot 1/2 tour;
7. dégager la jambe latéralement avec pose pied passagère (** dégager en une fois*);
8. prise d'élan - retour sur barre;
9. prise d'élan à sortie arrière

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 2



bonif 1



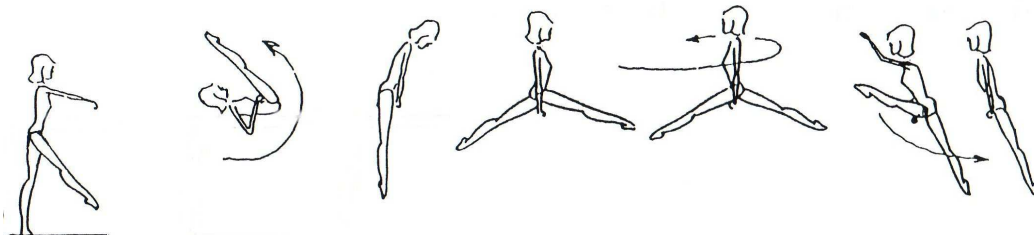
bonif 2

entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

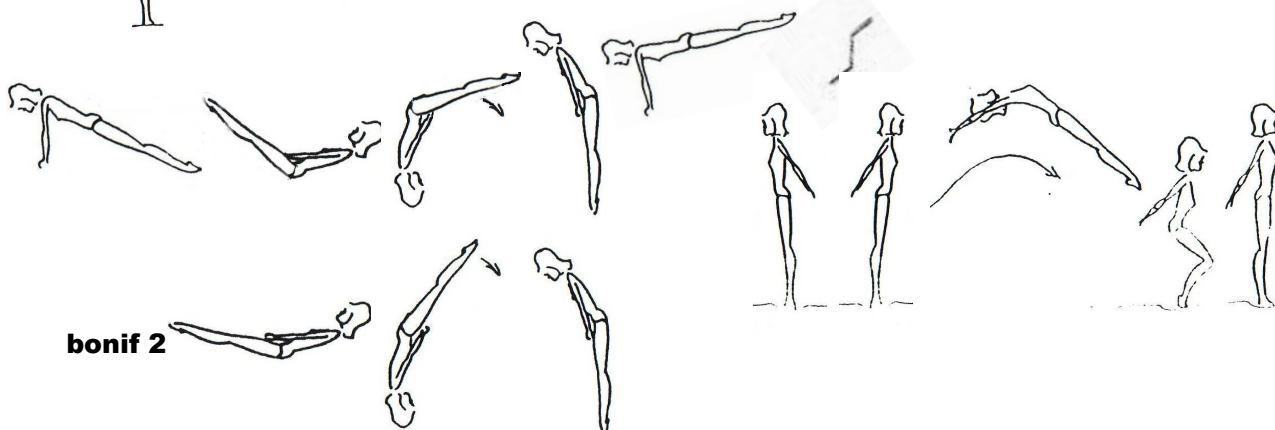
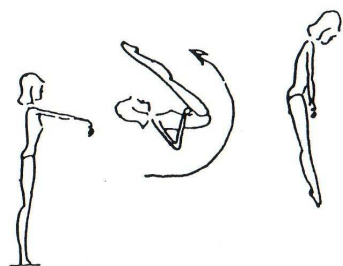
1. saut en appui (** renversement arrière en lançant une jambe*);
2. culbute avant jambes tendues à station;
3. saut en appui;
4. petite prise d'élan
5. et engager une jambe en une fois;
6. pivot 1/2 tour;
7. dégager la jambe en une fois;
8. prise d'élan - retour sur barre;
9. prise d'élan (** à 90°*) à sortie arrière avec 1/2 tour.

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 3



bonif 1

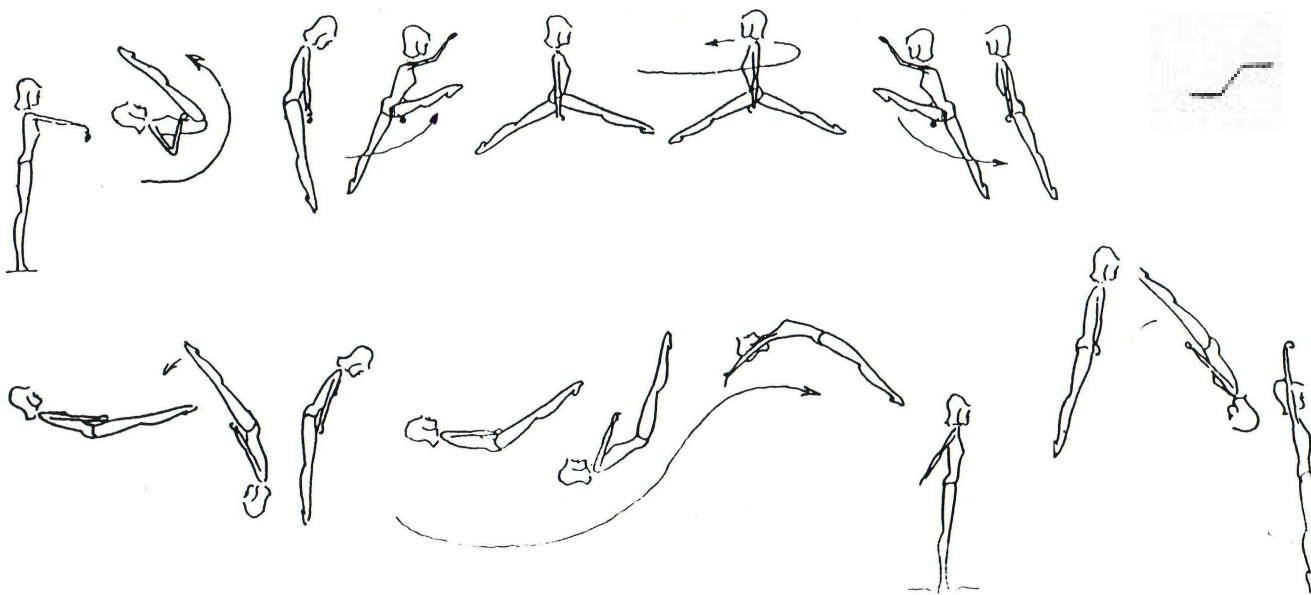


entrée aménagée hauteur épaules (barre fixe ou barre inférieure)

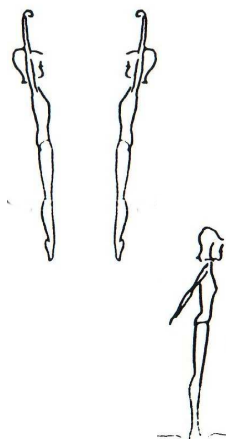
1. renversement arrière en lançant une jambe (*** renversement jambes jointes**);
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour;
4. dégager la jambe en une fois;
5. prise d'élan;
6. tour arrière carpé (**tour arrière tendu**);
7. prise délan 90° - sortie arrière;
8. saut à la suspension jambes en avant;
9. sortie filée.

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 4



bonif 1 et 2

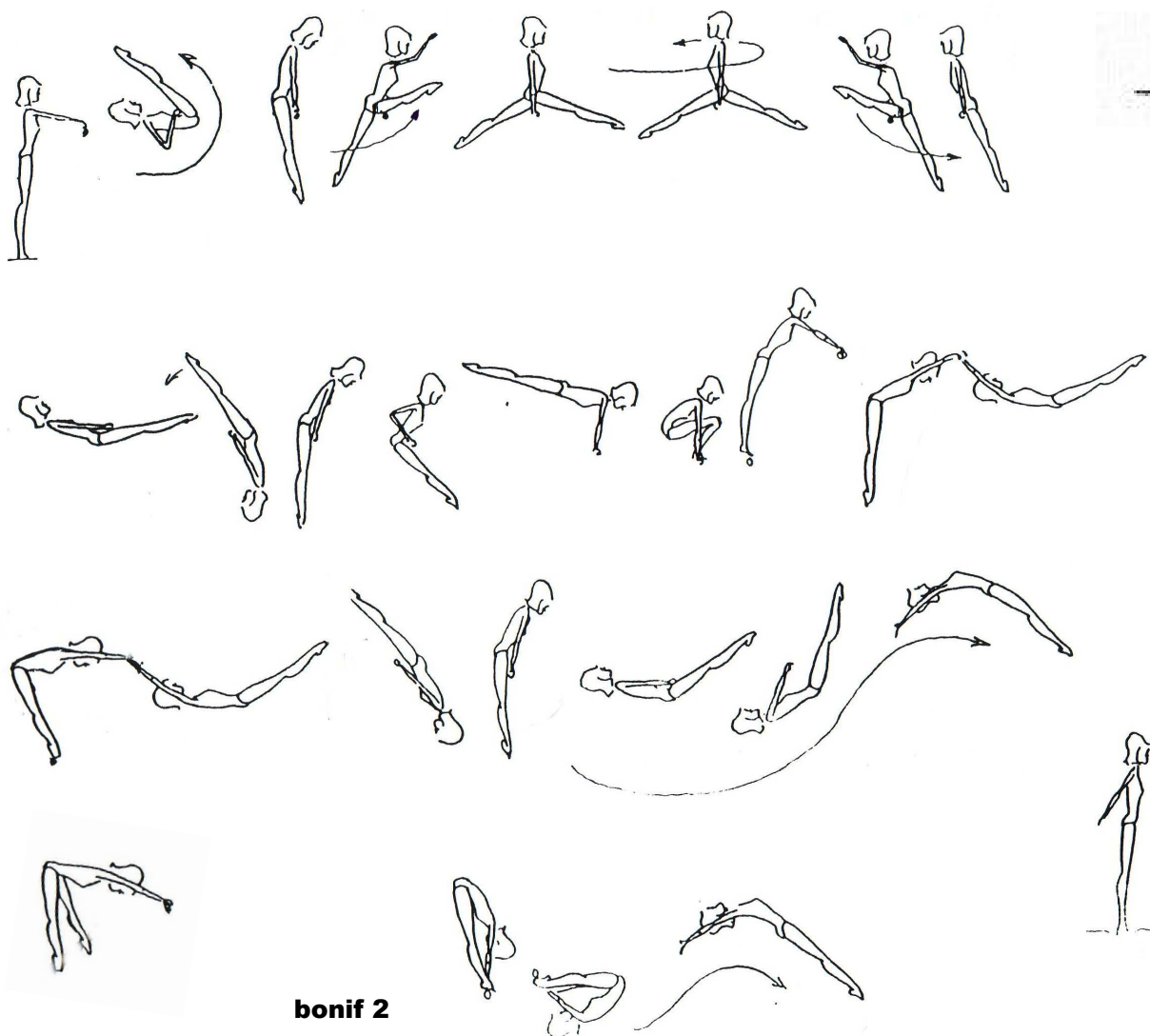


possibilité 1 tremplin

1. renversement arrière jambes jointes;
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour;
4. dégager la jambe en une fois;
5. prise d'élan - tour arrière;
6. sortie filée;
7. appui barre supérieure avec aide;
8. culbute avant à suspension (** 1/2 tour en suspension*);
9. sortie (** avec 1/2 tour*) à la station.

PROGRAMME BARRES ASYMETRIQUES

NIVEAU 5



possibilité 1 tremplin

1. renversement arrière jambes jointes;
2. prise d'élan - engager 1 jambe en une fois;
3. pivot 1/2 tour et dégager la jambe en une fois;
4. prise d'élan - tour arrière;
5. prise d'élan - pose des pieds sur barre inférieure;
6. suspension barre supérieure - balancement avant - balancement arrière
(* balancement arrière avec écart des jambes et placement dos à l'horizontale)
7. renversement arrière en élan;
8. prise d'élan - tour arrière
9. sortie filée (* sortie filée en pieds barre).