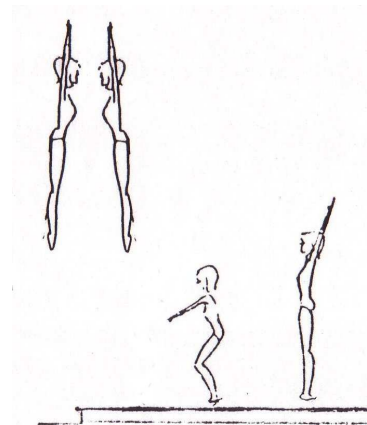
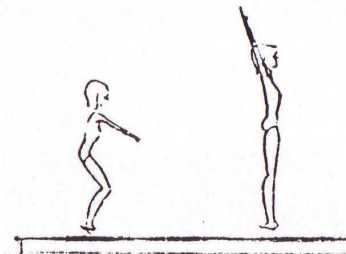
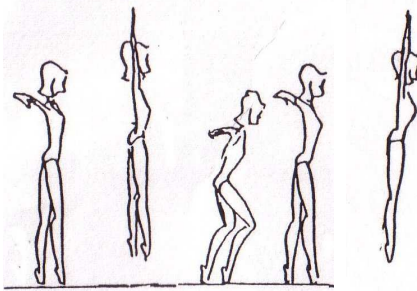
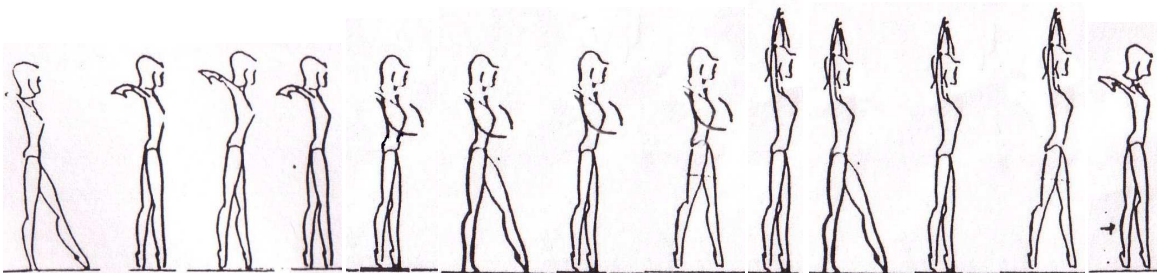
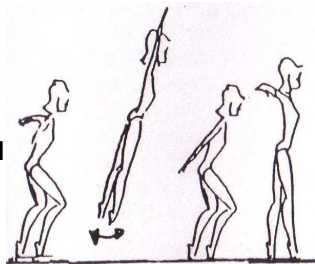


PROGRAMME POUTRE

NIVEAU 1



bonif 1



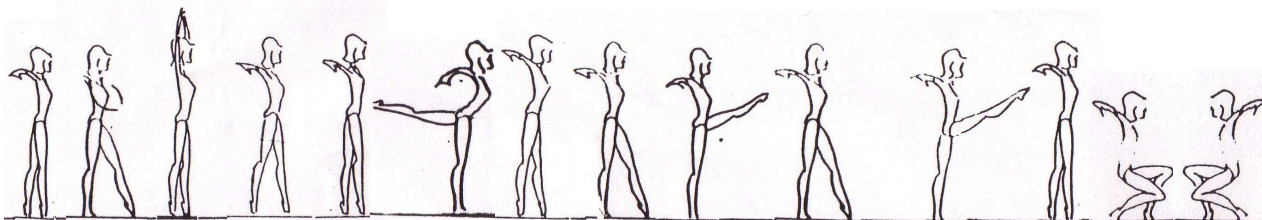
bonif

station en bout de poutre (entrée aménagée);

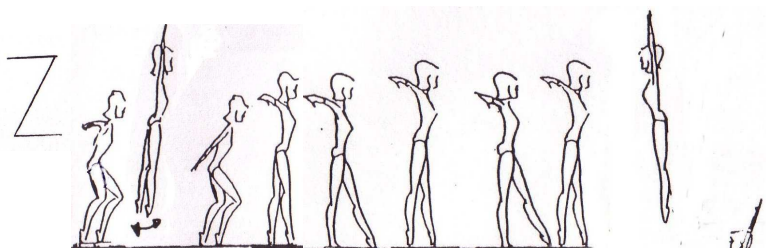
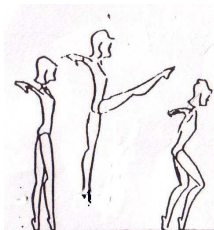
1. 3 pas marchés sur 1/2 pointes, bras en seconde;
2. assembler - bras en première;
3. 3 pas marchés sur 1/2 pointes, bras en première;
4. assembler - bras en cinquième;
5. 3 pas marchés sur 1/2 pointes, bras en cinquième;
6. assembler - bras en seconde;
7. saut en extension (** avec changement de jambes*);
8. marcher au bout de la poutre et assembler;
9. saut tendu à la station (** saut tendu avec 1/2 tour*)

PROGRAMME POUTRE

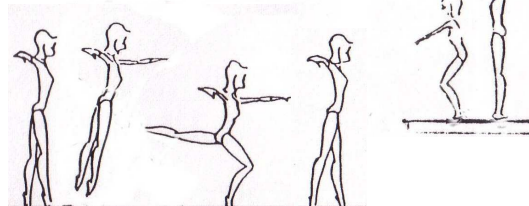
NIVEAU 2



bonif 1



bonif 2

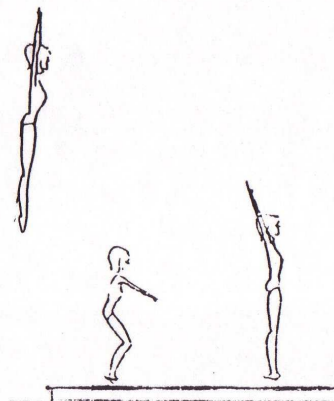
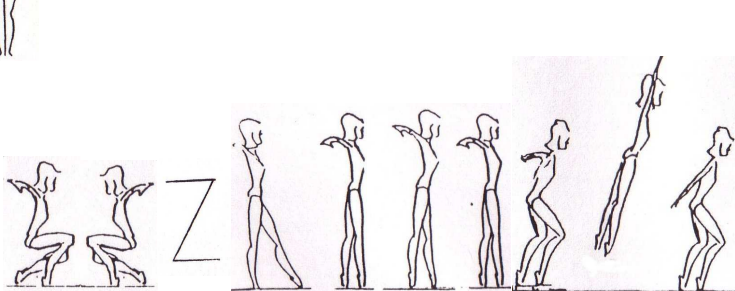
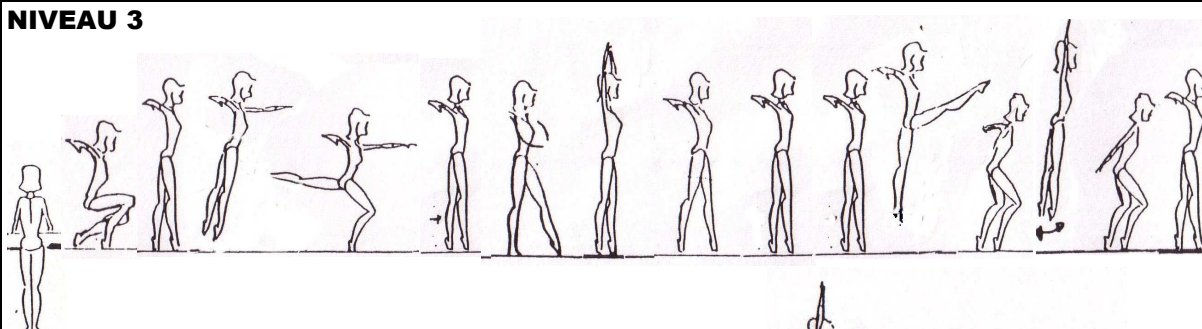


station en bout de poutre (entrée aménagée);

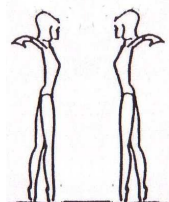
1. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
2. assembler bras en seconde (** saut assemblé*);
3. arabesque (2 secondes);
4. 1 pas - battement avant 1 jambe (pied à plat);
5. 1 pas - battement avant 1 jambe (pied à plat);
6. 1 pas - assembler - station accroupie, pivot 1/2 tour;
7. station - saut changement de jambes;
8. déplacement sur 1/2 pointes, bras libres (** pas chassés, bras en opposition*);
9. assembler et saut tendu avec 1/2 tour.

PROGRAMME POUTRE

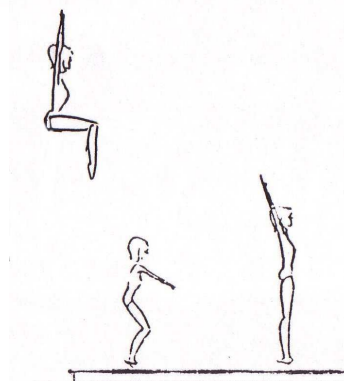
NIVEAU 3



bonif 1



boni

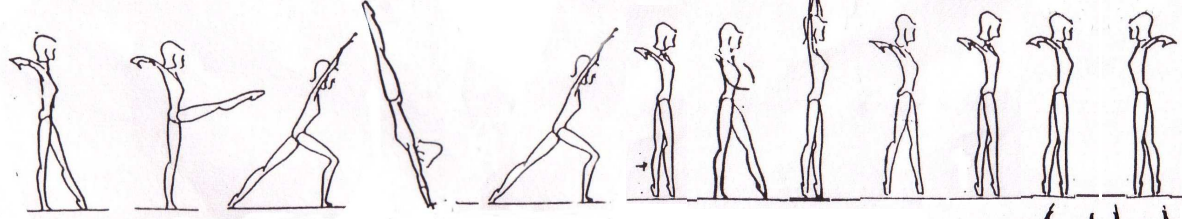
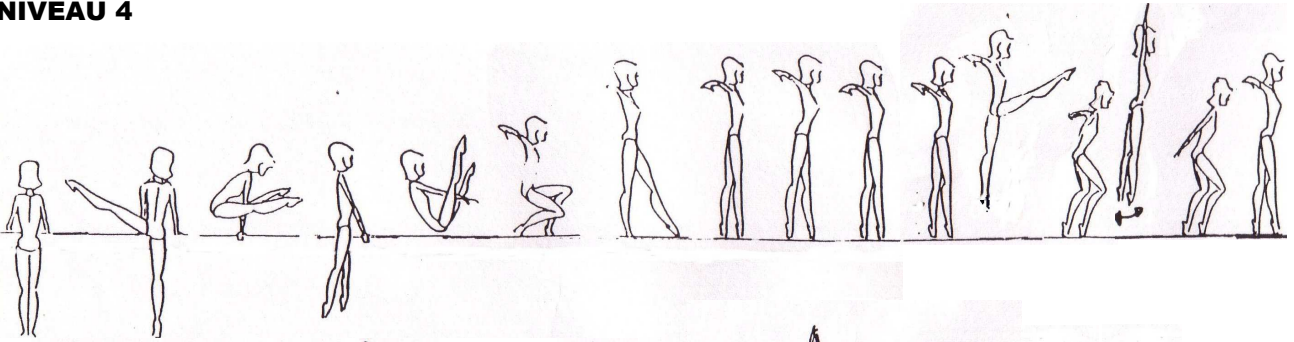


possibilité 1 tremplin

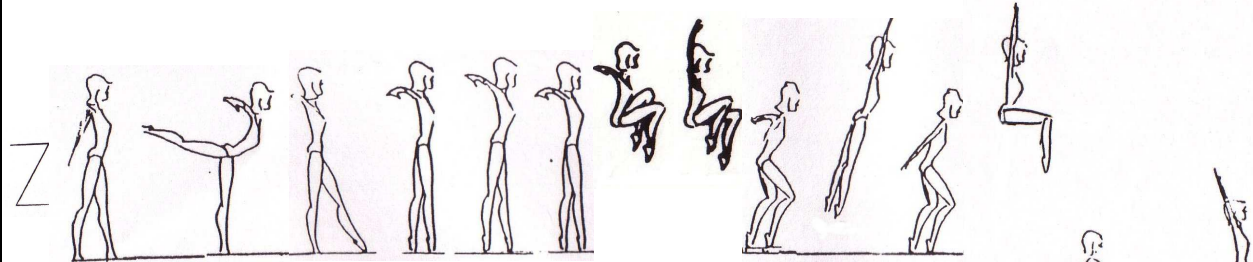
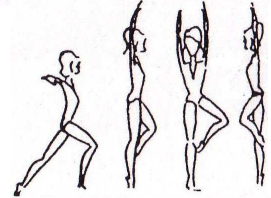
1. entrée en station accroupie;
2. pivot 1/4 tour à station bras en seconde;
3. pas chassé, bras en opposition;
4. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
5. saut assemblé - saut changement de jambes;
6. station accroupie - pivot 1/2 tour (** pivot 1/2 tour en station debout*);
7. (1 à 3 pas) arabesque (2 secondes);
8. déplacement sur 1/2 pointes bras libres et
9. impulsion jointes à saut tendu (** saut groupé*).

PROGRAMME POUTRE

NIVEAU 4



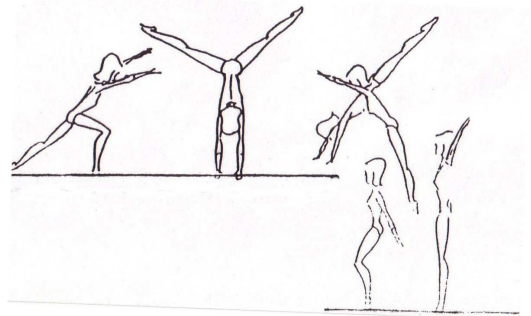
bonif



possibilité 1 tremplin

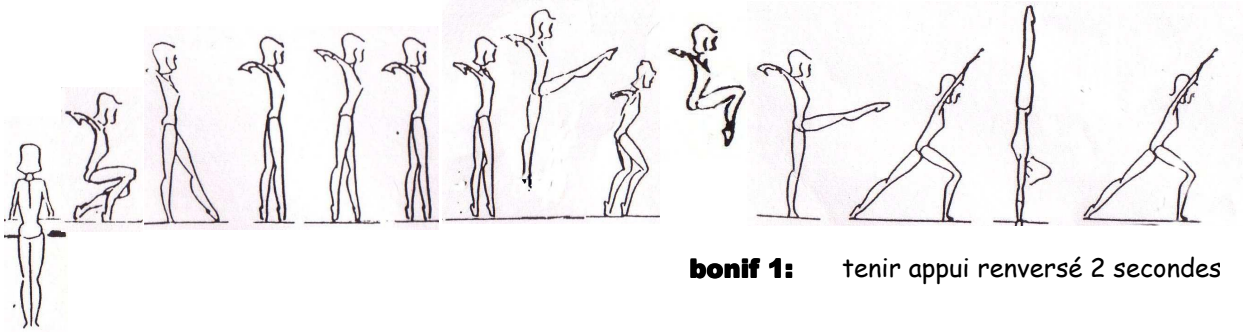
1. Appui manuel - engager 1 jambe latéralement à station assise jambes écartées
2. par élan des jambes, station accroupie;
3. (1 à 3 pas) - saut assemblé - saut changement de jambes;
4. 1 pas, battement - placement dos à 45°;
5. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
6. pivot 1/2 tour (** pirouette 1/2 tour*);
7. (1 à 3 pas) planche faciale à 45°;
8. (1 à 3 pas) - saut de chat;
9. élan, impulsion jointes et saut groupé
(** élan, sortie en rondade*).

bonif 2

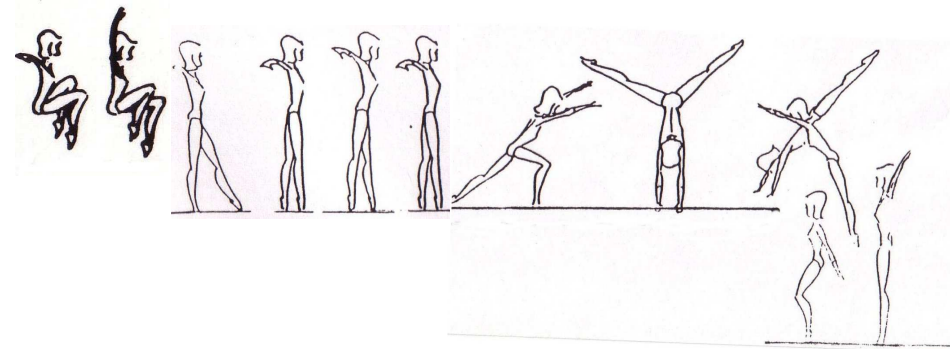
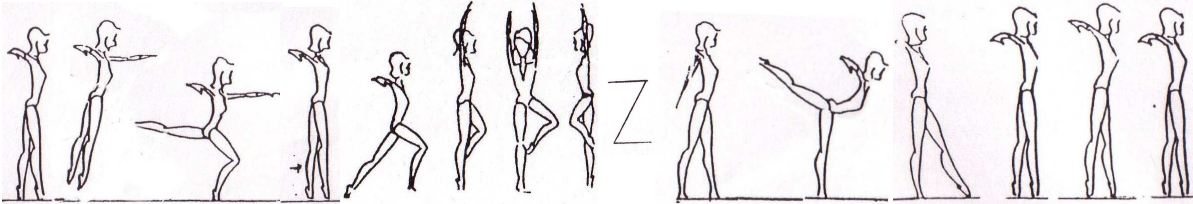


PROGRAMME POUTRE

NIVEAU 5



bonif 1: tenir appui renversé 2 secondes



1 tremplin "budapest"

1. entrée en station accroupie (avec ou sans élan);
2. 1/4 tour à la station;
3. (1 à 3 pas) - saut assemblé - saut groupé;
4. 1 pas - battement appui renversé (* 2 secondes);
5. pas chassés bras en opposition;
6. (1 à 3 pas) pirouette 1/2 tour;
7. (1 à 3 pas) planche faciale horizontale (2 secondes);
8. (1 à 3 pas) - saut de chat;
9. élan - sortie rondade (* sortie salto avant).

bonif 2

