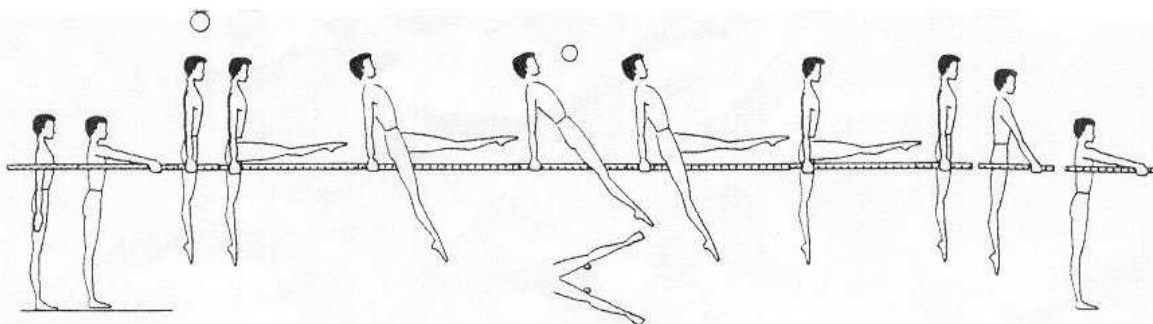
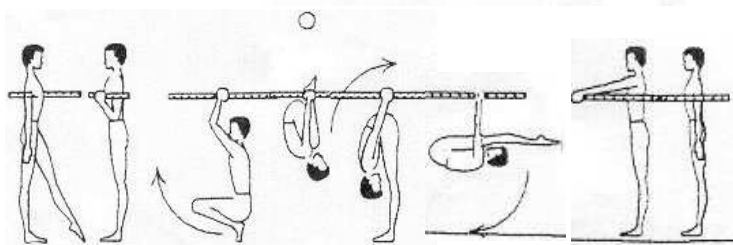
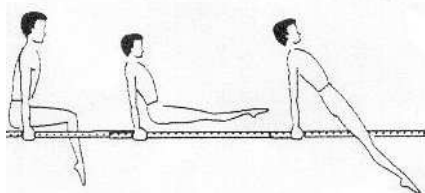


## PROGRAMME BARRES PARALLELES

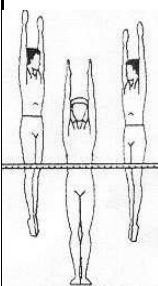
### NIVEAU 1



bonif 1



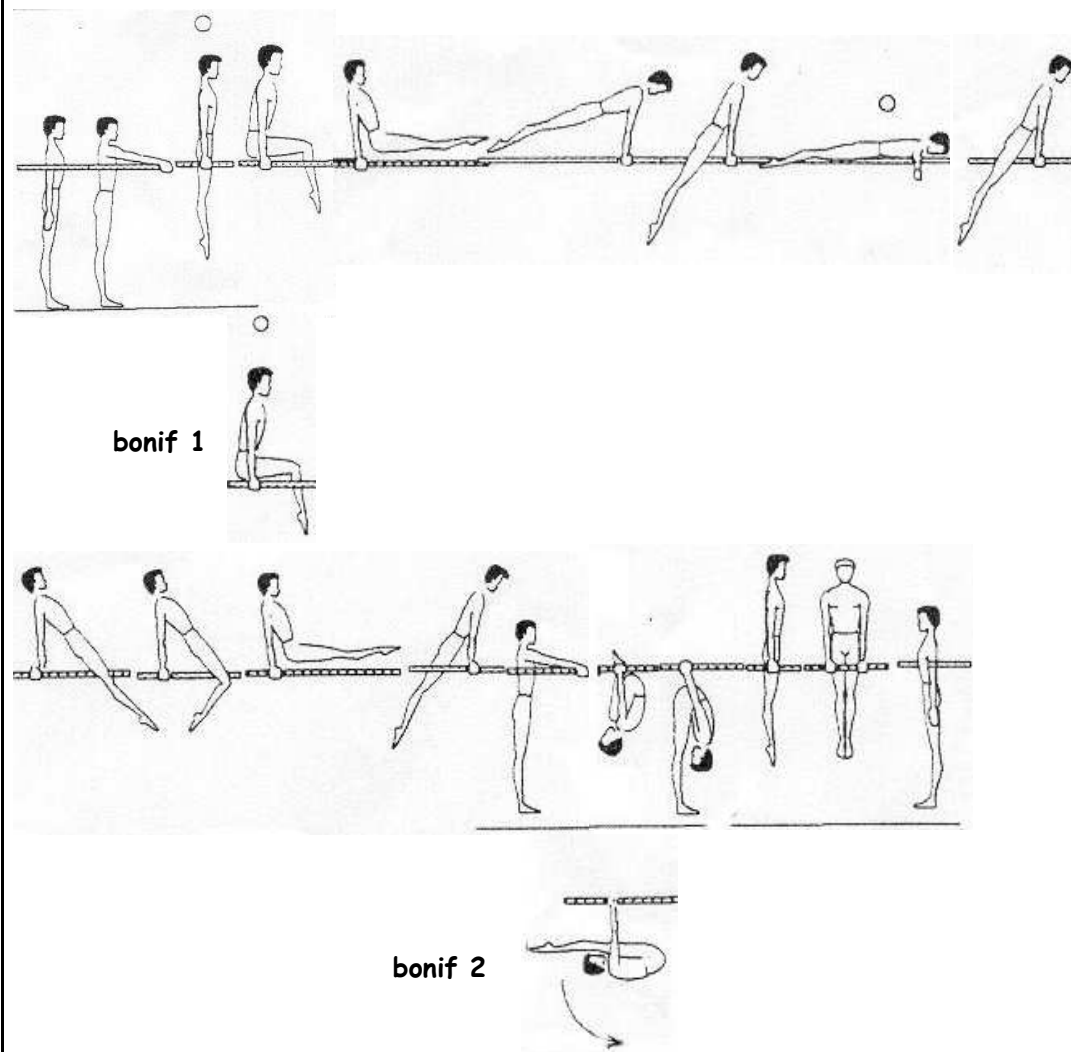
bonif 2



1. saut en appui (2 secondes);
2. pose successive des jambes en avant (2 secondes);  
*(\* par flexion/extension, pose des jambes en avant (2 secondes)*
3. ramener successif des jambes;
4. saut en arrière à la station;
5. 1 pas en avant avec 1/2 tour *(\* saut avec 1/2 tour, bras en haut)*;
6. accroupi à suspension renversée, corps groupé (2 secondes);
7. rotation arrière à la station tronc fléchi en avant;
8. passer en suspension mi-renversée corps carpé (2 secondes);
9. rotation arrière corps carpé à la station.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

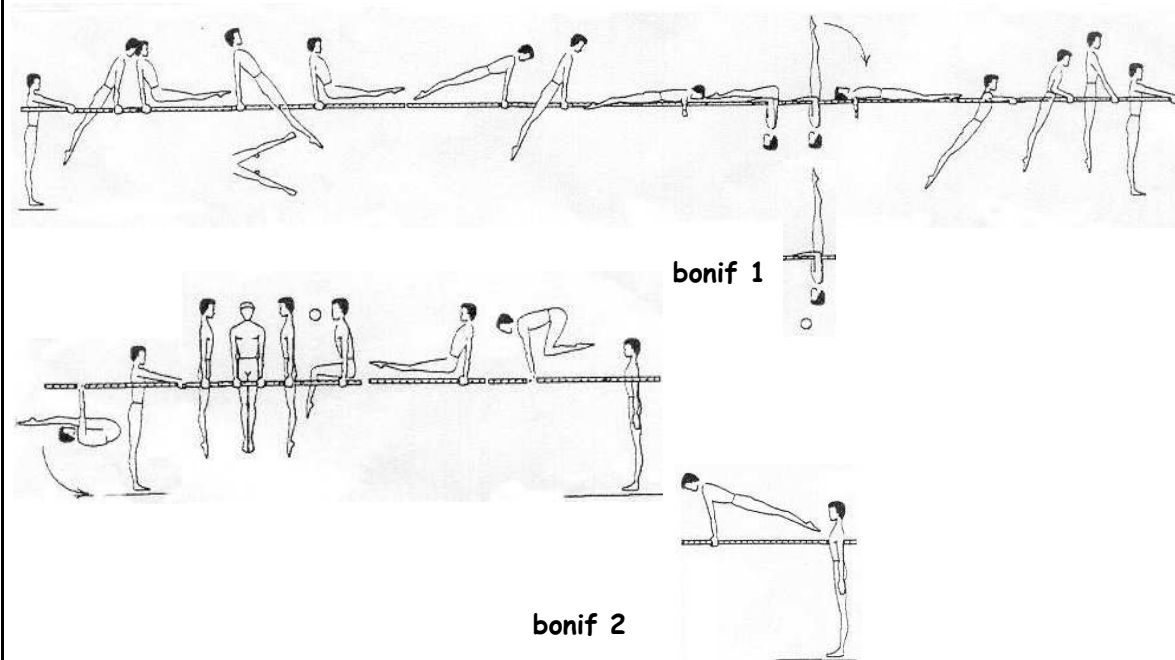
### NIVEAU 2



1. saut en appui (2 secondes);
2. équerre groupée passagère (*\* équerre groupée tenue 2 secondes*);
3. élan en avant, balancement en arrière et pose des jambes écartées en arrière;
4. coucher facial, jambes et bras écartés (2 secondes);
5. redressement en appui, jambes écartées en arrière;
6. pose des mains en arrière et élan en avant par flexion/extension des genoux;
7. saut en arrière à la station;
8. rotation arrière corps groupé à la station (*\* rotation arrière corps carpé*) et saut en appui
9. 1/4 tour en appui facial sur 1 barre et saut avec 1/4 tour à la station.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

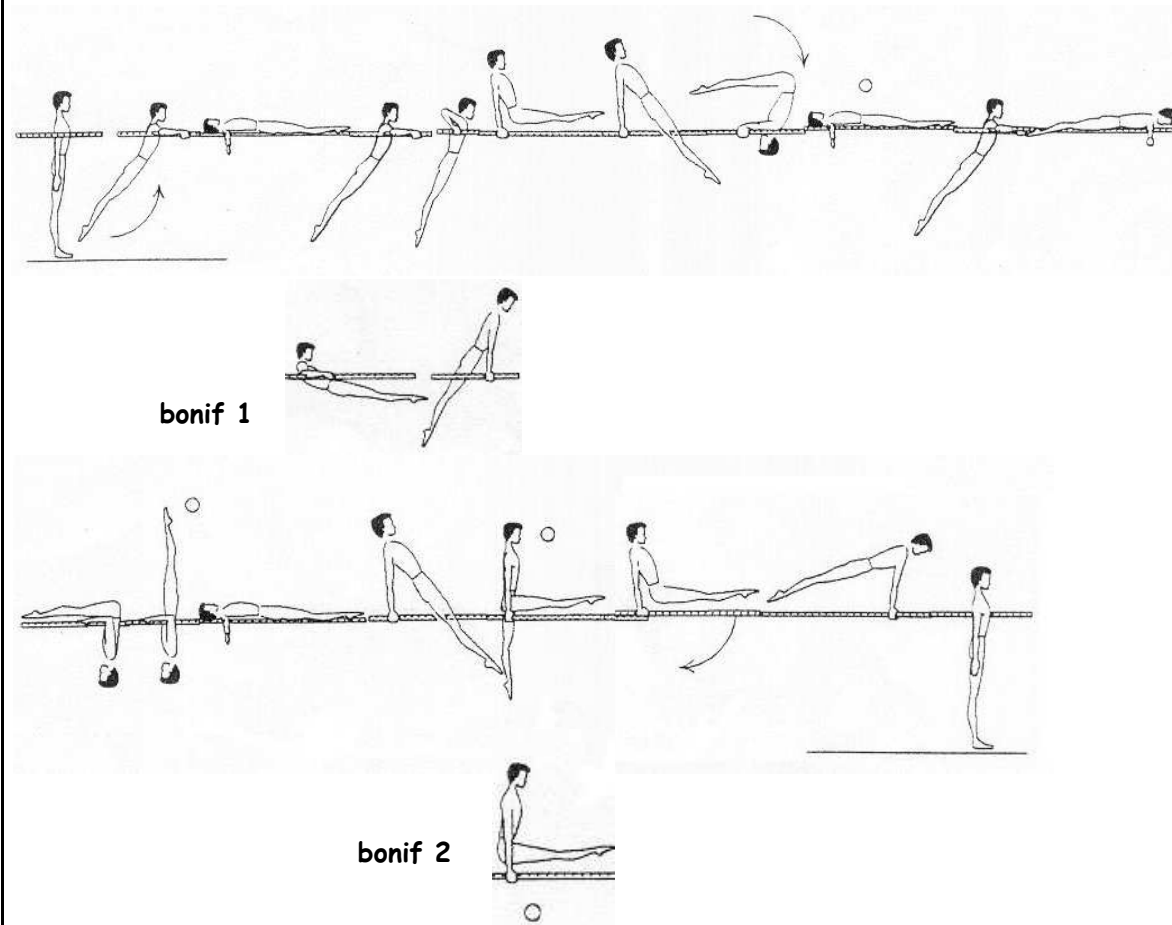
### NIVEAU 3



1. saut en appui et pose des jambes écartées en avant;
2. rebond et balancement en arrière à l'appui jambes écartées en arrière;
3. renversement dans les coudes ("trépied - coudes");  
*(\* renversement dans les coudes tenu 2 secondes);*
4. chute dorsale au coucher dorsal;
5. balancement en appui brachiale et station par feinte d'établissement arrière;
6. rotation en arrière corps carpé;
7. saut à l'appui et 1/2 tour par 1/4 tours successifs;
8. équerre groupée (2 secondes);
9. élan en avant/balancement arrière et sortie faciale corps groupé.  
*(\* sortie faciale corps tendu)*

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

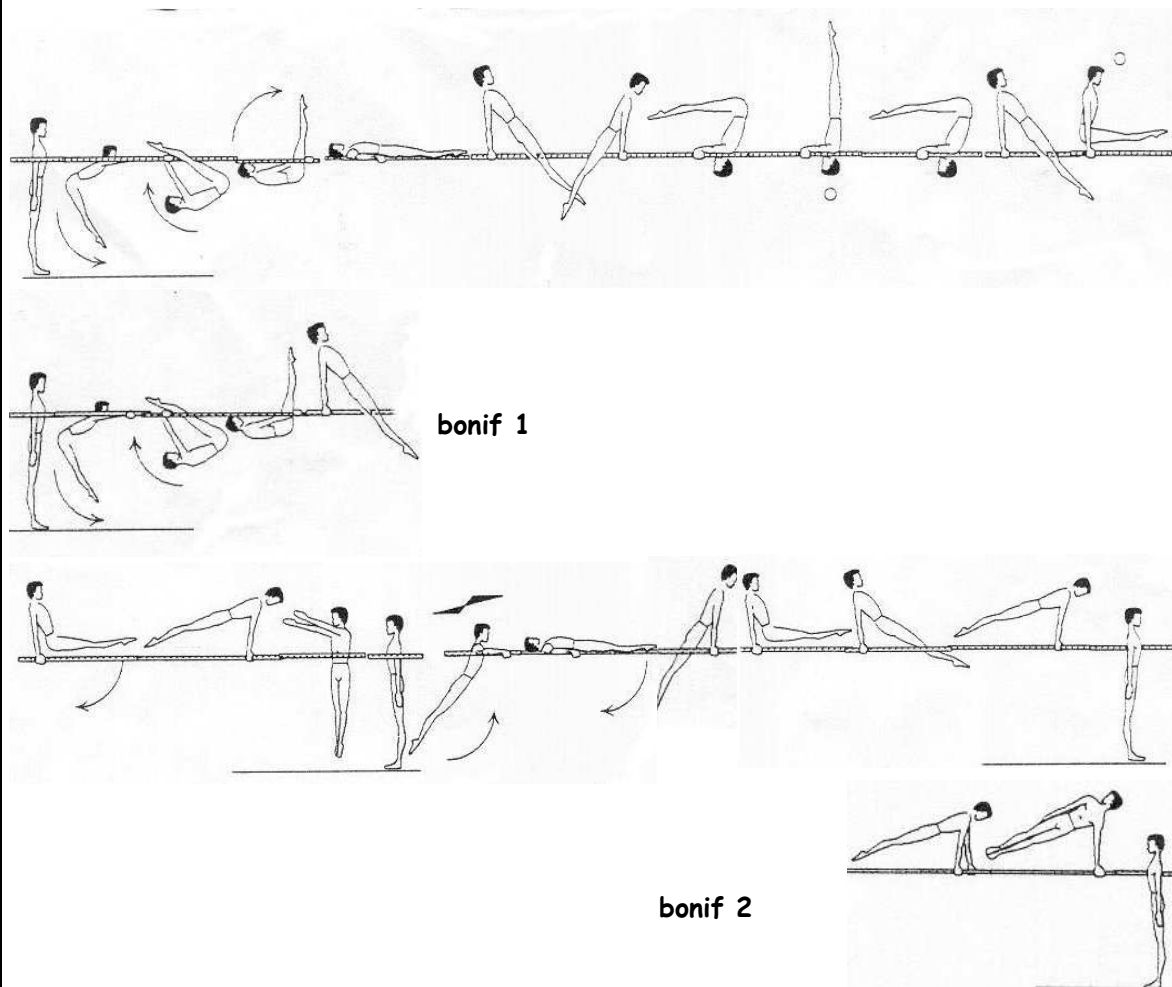
### NIVEAU 4



1. Saut à l'appui brachial et balancement au coucher dorsal jambes écartées;
2. balancement en suspension brachiale et établissement arrière, en passant par bras fléchis, à l'appui jambes écartées en avant;
- (\* établissement bras tendu à appui jambes écartées en avant: "tiré arrière")
3. rouleau avant corps fléchi, jambes tendues au couché dorsal (2 secondes);
4. balancement en suspension brachiale au coucher facial;
5. renversement dans les coudes (2 secondes);
6. chute au couché dorsal et redressement à l'appui jambes écartées en avant;
7. appui 1 jambe horizontale (2 secondes) (\* équerre tendue 2 secondes);
9. élan en avant/balancement arrière et sortie faciale corps tendu.

## PROGRAMME BARRES PARALLELES

### NIVEAU 5



1. bascule au coucher dorsal, jambes écartées;

(\* bascule à l'appui jambes écartées)

2. appui , changement d'appui et renversement en appui brachial par jambes tendues ("trépied en brachial")

3. "trépied" (2 secondes)

4. rouleau avant corps fléchi à l'appui jambes écartées en avant;

5. équerre tendues (2 secondes);

6. élan en avant, balancement arrière et saut avec 1/2 tour à la station;

7. couché dorsal par saut et balancement à l'appui brachial;

8. établissement arrière bras tendus à balancé avant;

9. balancement arrière et sortie faciale corps tendu

(\* sortie arrière avec 1/2 tour vers l'extérieur)