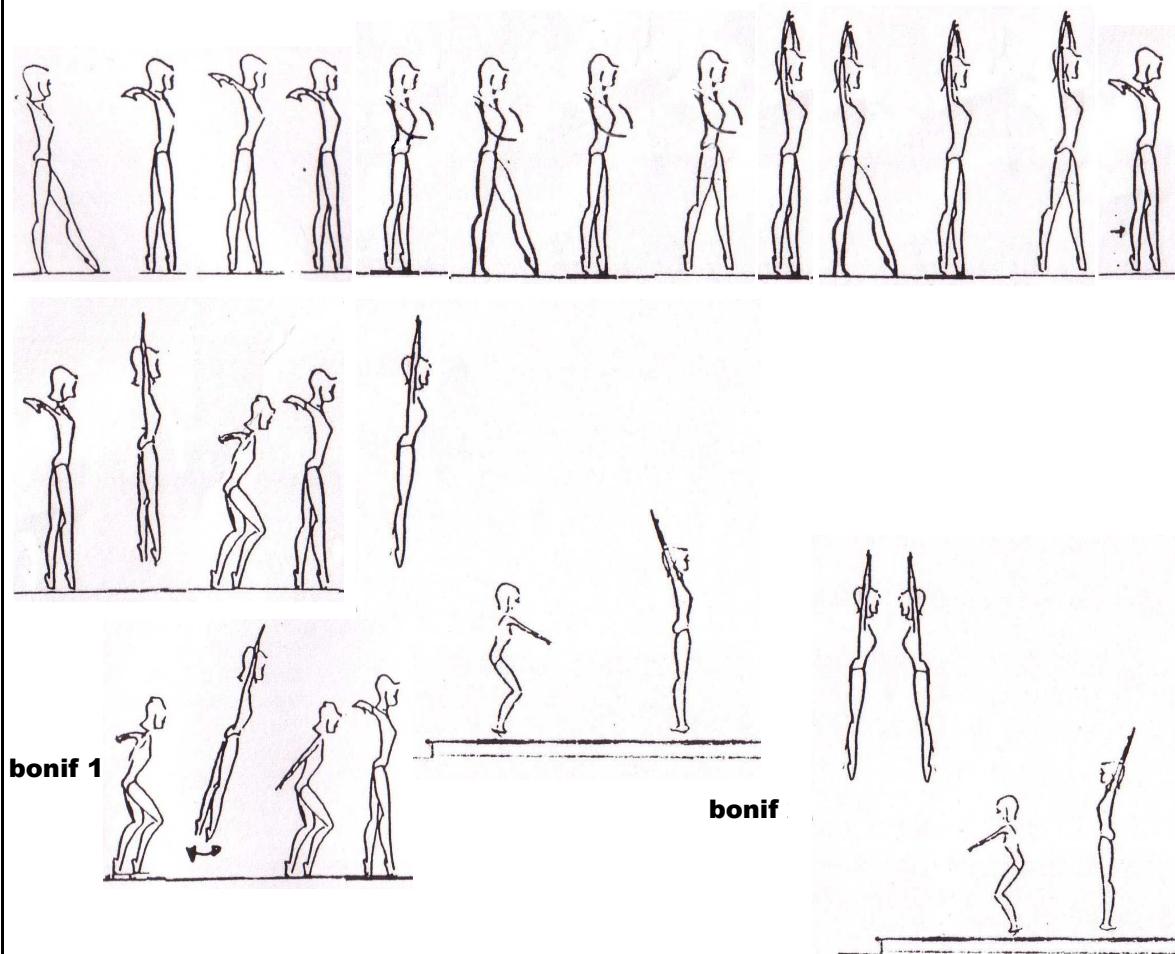


PROGRAMME POUTRE

NIVEAU 1

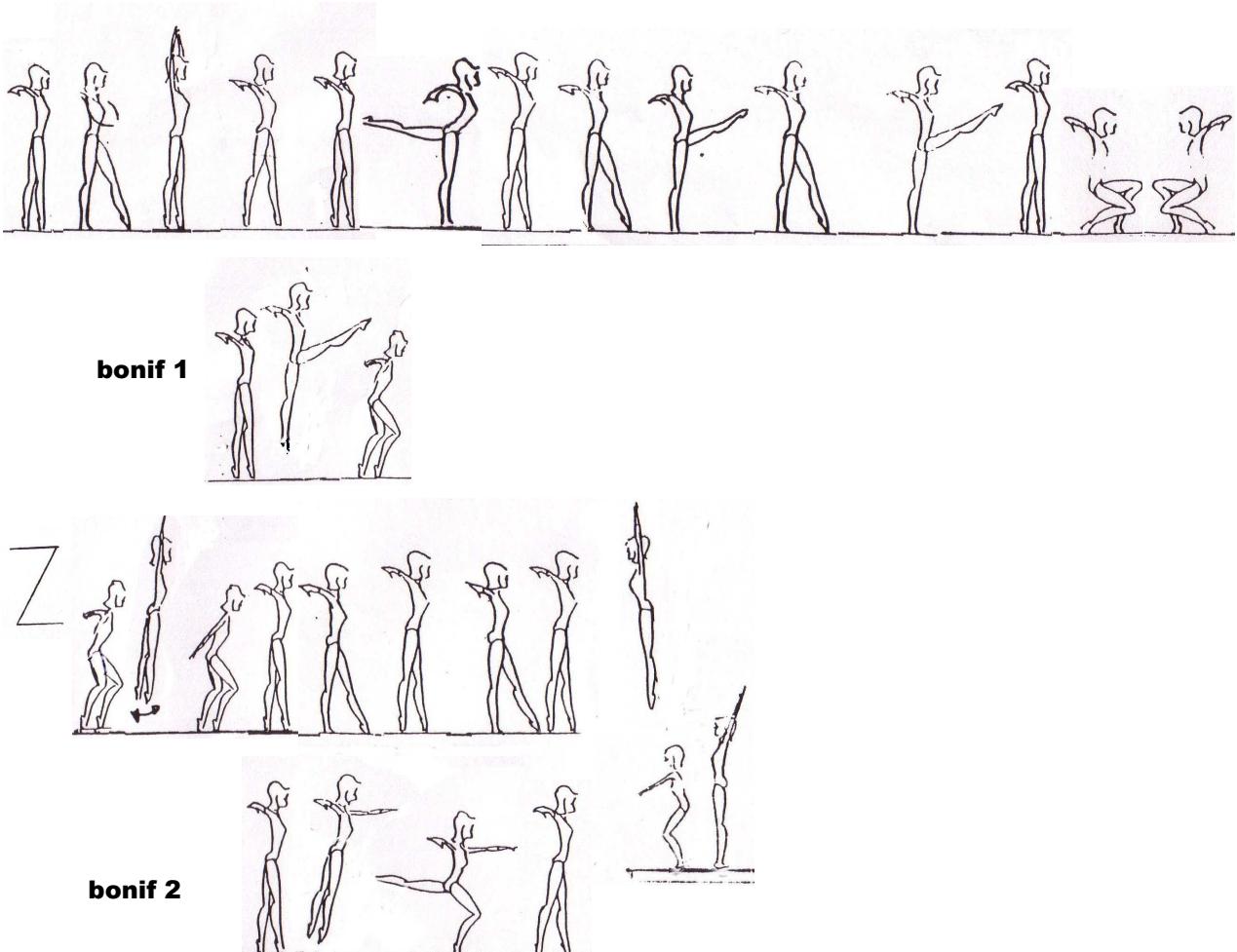


station en bout de poutre (entrée aménagée);

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

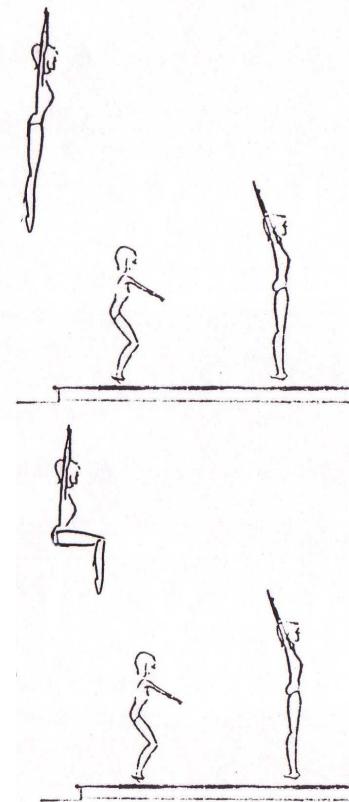
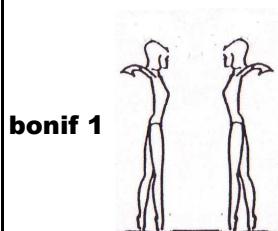
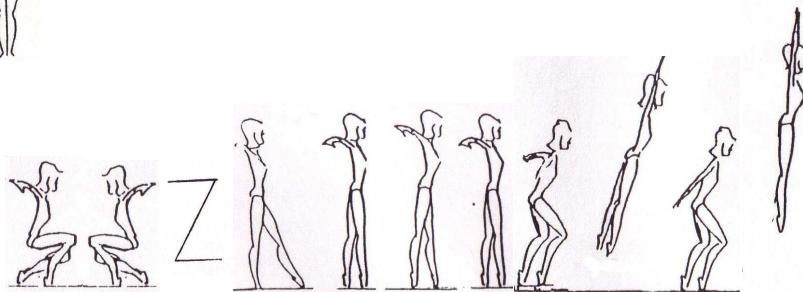
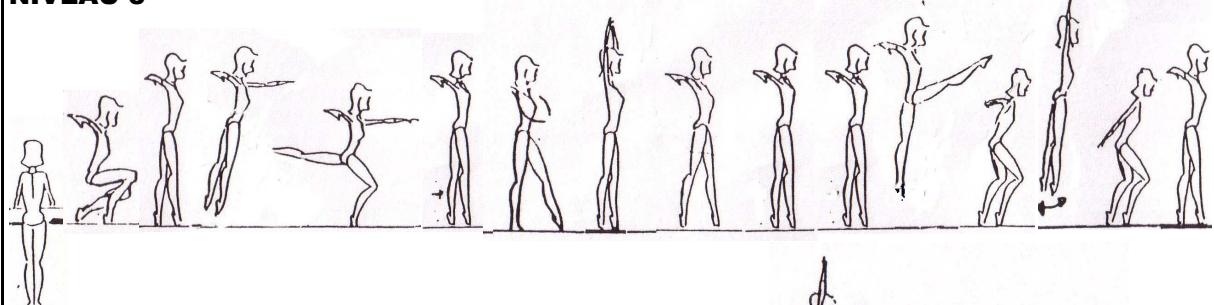


station en bout de poutre (entrée aménagée);

1. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
2. assebler 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 - assebler - 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. assebler et saut tendu avec 1/2 tour.

PROGRAMME POUTRE

NIVEAU 3

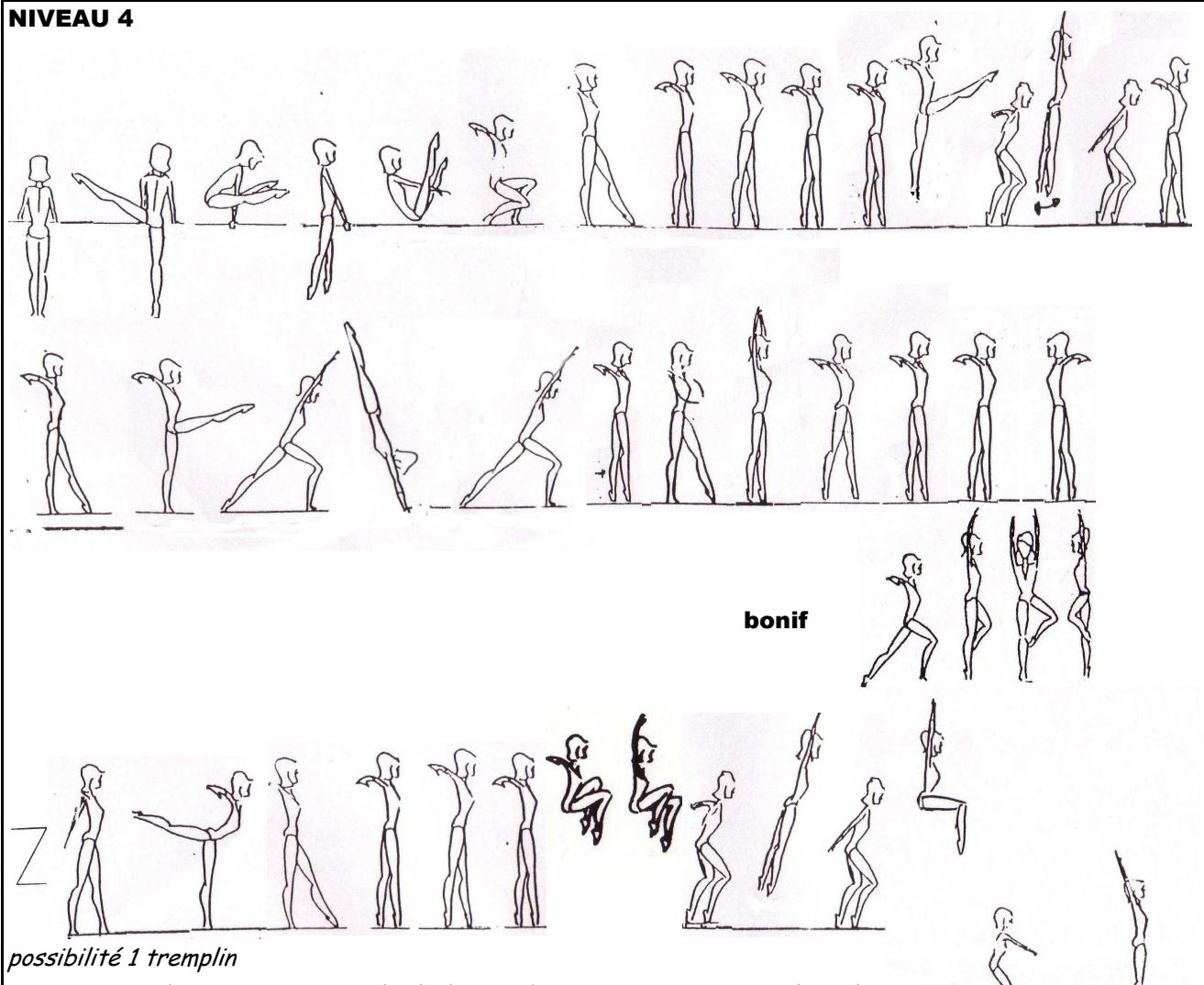


possibilité 1 tremplin

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

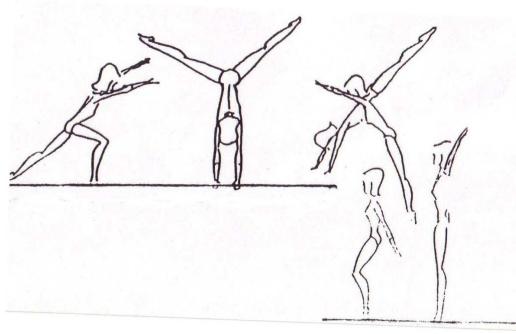
NIVEAU 4



possibilité 1 tremplin

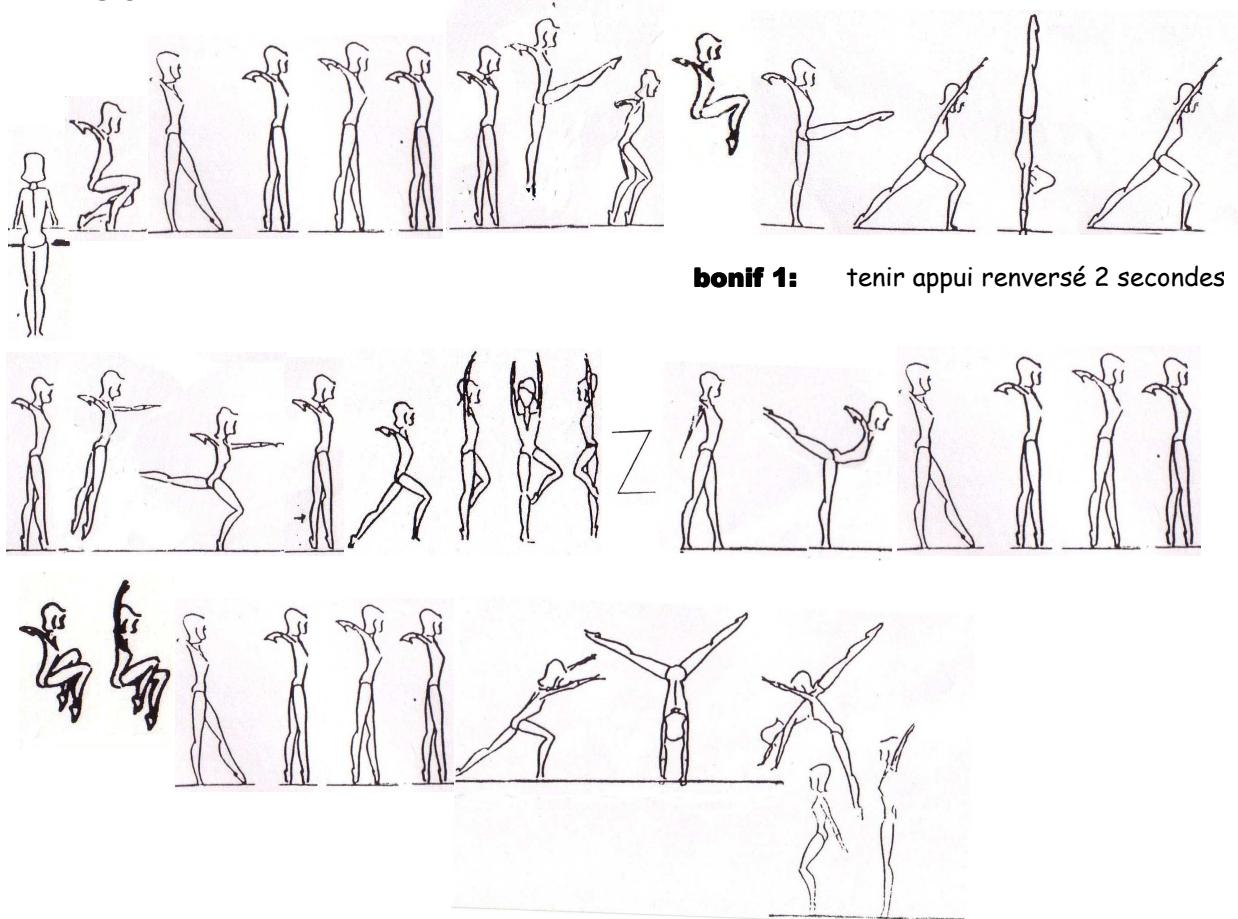
1. Appui manuel - engager 1 jambe latéralement à station assise jambes écartées
 2. par élan des jambes, station accroupie;
 3. (1 à 3 pas) - saut assemblé - saut changement de jambes;
 4. 1 pas, battement - placement dos à 45°;
 5. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
 6. pivot 1/2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

