






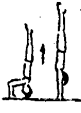


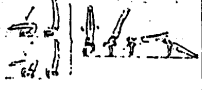

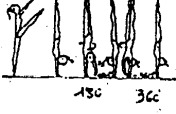

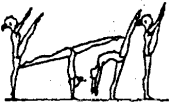








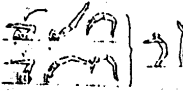












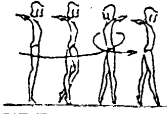









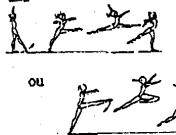
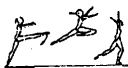





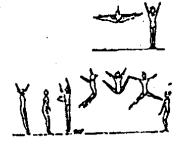






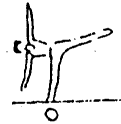
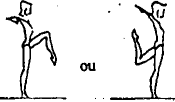









| SOL  | A  | B   | C  | D  | E  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| <b>APPUI</b><br><b>RENVERSE</b><br><b>et</b><br><b>RENVERSEMENTS</b> | <p>Appui tendu renverse passager, départ en lente ou accroupi.</p>  <p>ATR-AC</p> | <p>De la position à genoux, assis sur les talons, mains au sol, placement du dos à la verticale, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.</p>  <p>ATR-AC</p> | <p>Appui tendu renversé (2s)</p>  <p>ATR-AC</p>   | <p>S'élever corps fléchi, bras tendus, jambes tendues et écartées à l'ATR (2s)</p>  <p>ATR-AC</p>              | <p>S'élever corps fléchi, bras tendus, jambes tendues et serrées à l'ATR (2s)</p>  <p>ATR-AC</p>  |  |
|  | <p>Appui tendu renversé passager, puis roulade avant.</p>  <p>ATR-AC</p>          |   | <p>S'élever corps fléchi, bras fléchis, jambes tendues à l'ATR (2s)</p>  <p>ATR-AC</p>      | <p>Du trépied, monter à l'appui tendu renversé sans élan, en force par extension des bras.</p>  <p>ATR-AC</p> | <p>S'élever corps fléchi, bras tendus, jambes tendues et écartées du grand écart, de l'équerre écartée ou de couché facial, à l'ATR (2s)</p>  <p>ATR-AC</p> |  |
|  |  |   |  | <p>Healy à l'appui couché dorsal.</p>  <p>ATR-AC</p>  | <p>Bascule de nuque ou de tête avec Healy à l'appui couché dorsal.</p>  <p>ATR-AC</p>  |  |
|  |  |   | <p>ATR, puis 1/2 tour (180°) à l'ATR.</p>  <p>ATR-AC</p>                                  | <p>ATR, puis 1 tour (360°) à l'ATR.</p>  <p>ATR-AC</p>  | <p>ATR, puis 1 1/2 tour (720°) à l'ATR.</p>  <p>ATR-AC</p>   |  |
|  |  |   | <p>Renversement avant sans envol : souplesse avant (toutes variantes).</p>  <p>ATR-AC</p> | <p>Renversement avant (avec envol) : Saut de mains.</p>  <p>ATR-AC</p>  |  |  |
|  |  |   | <p>Saut à l'appui renversé passager.</p>  <p>ATR-AC</p>                                   | <p>Renversement avant (avec envol) : Flip avant.</p>  <p>ATR-AC</p>   |  |  |

|   | A   | B  | C   | D  | E   |
|---|---|--|---|--|---|
|   |   | Renversement arrière sans envol : souplesse arrière (toutes les variantes).<br><br>ATR-AC | Renversement arrière avec envol : Flic-flac<br><br>ATR-AC  |  |   |
|   |   |  | Renversement arrière en déplacement avant avec envol : flic-flac Auerbach<br><br>ATR-AC  |  |   |
| Trépid tenu 2s<br><br>AC   | Du trépid, monter à l'ATR avec élan des jambes serrées et tendues.<br><br>ATR-AC   | Bascule de nuque ou de tête à la station ou au siège.<br><br>ATR-AC                       |   |  |   |
| Renversement latéral d'un ou des deux bras : Roue.<br><br>ATR-AC | Renversement latéral avec 1/2 de tour : Rondade.<br><br>ATR-AC   |  |   |  |   |
| SAUTS<br>Et<br>PIROUETTES<br>GYMNIQUES  | Appel 2 pieds, saut vertical avec 1/2 tour (180°) réception 2 pieds. A l'arrêt ou d'une prise d'élan.<br><br>St  |  | Appel 2 pieds, saut vertical avec 1 tour (360°) réception 2 pieds. A l'arrêt ou d'une prise d'élan.<br><br>St  | Appel 2 pieds, saut vertical avec 1 1/2 tour (540°) réception 2 pieds. A l'arrêt ou d'une prise d'élan.<br><br>St | Appel 2 pieds, saut vertical avec 2 tours (720°) réception 2 pieds. A l'arrêt ou d'une prise d'élan.<br><br>St |
|   | Pivot 1/2 tour (180°) sur un pied, jambe libre indifférente et maintenue à l'arrivée.<br> ou  |  | Pivot 1 tour (360°) sur un pied, jambe libre indifférente et maintenue à l'arrivée.<br> ou  | Pivot 1 1/2 tour (540°) sur un pied, jambe libre indifférente et maintenue à l'arrivée.<br>                       | Pivot 2 tours (720°) sur un pied, jambe libre indifférente et maintenue à l'arrivée.<br>                       |


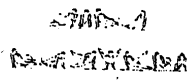
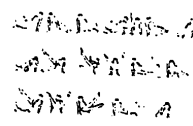
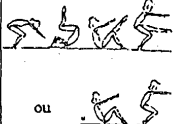








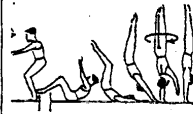



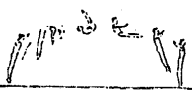
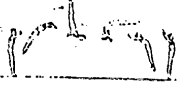
Réf. HB 97 Code 99

|  | A :  | B :   | C :   | D :   | E :   |
|--|--|---|---|---|---|
|  | <p>Tour enveloppe sur 2 pieds.</p>  | <p>Saut ciseaux jambes groupées ou tendues.</p>  | <p>Saut eiseaux groupé, avec 1/2 tour (180°).</p>    | <p>Saut eiseaux groupe avec 1 tour (360°) réception sur une ou deux jambes.</p>                                   | <p>Saut eiseaux groupe avec 1 1/2 tour réception sur une ou deux jambes.</p>                                 |
|  |  | <p>Saut groupé jambes serrées.</p>               | <p>Saut groupé, avec 1/2 tour (180°), appel des deux pieds.</p>    | <p>Saut groupé, avec 1 tour (360°), appel des deux pieds.</p>    | <p>Saut groupé, avec 1 1/2 tour (540°), appel des deux pieds.</p>    |
|  | <p>Sissone</p>                      |   | <p>Saut enjambé, appel un ou deux pieds en avant ou sur place, jambe fléchie ou tendue.</p>  <p>ou</p>  | <p>Saut enjambée en avant ou sur place avec 1/4 de tour (90°), ou 1/2 tour (180°).</p>                            |   |
|  |  |   |   | <p>Saut enjambé en avant avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement).</p>                |   |
|  |  |   | <p>Saut carpié avec une jambe fléchie, appel une ou deux jambes : saut cosaque.</p>    | <p>Saut carpié avec 1/2 tour (180°), une jambe fléchie, appel une ou deux jambes : saut cosaque 1/2 tour.</p>  | <p>Saut carpié avec 1 tour (360°), une jambe fléchie, appel une ou deux jambes : saut cosaque 1 tour.</p>  |
|  |  |   |   | <p>Saut carpié - écarté, aussi avec 1/2 tour, appel des 2 pieds.</p>   | <p>Saut enjambé latéral (corps horizontal) à l'appui couché facial : Schuschunova.</p>                     |



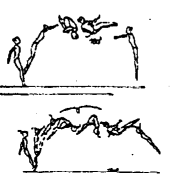
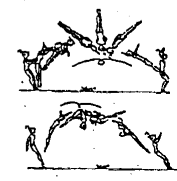
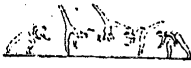
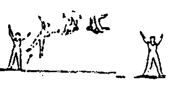

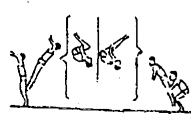

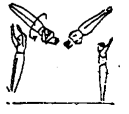

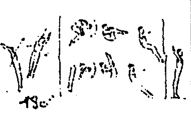
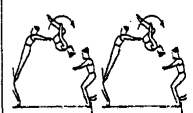
Réf. EB 97 Code 99

| SOL                         | A :  | B :  | C :  | D :   | E :  |  |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|--|
|                             |  |  |  | <p>Saut cambre une jambe tendue, l'autre fléchie en arrière, appel d'un ou des deux pieds.</p>  <p>St</p> |  |  |
| SOUPLESSE<br>et<br>MAINTIEN | <p>Planche faciale jambes écartées.</p>  <p>M</p>   | <p>Planche faciale.</p>  <p>M</p>   | <p>Planche costale.</p>  <p>M</p>                     |   |  |  |
|                             | <p>Element de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec., bras libre : attitude, arabesque.</p>  <p>M</p> |  | <p>Pied dans la main tenu 2 sec. (Y).</p>  <p>SM</p>  |   |  |  |
|                             |  |  |  | <p>Grand écart antéro - postérieur.</p>  <p>S</p>  | <p>Grand écart transversal.</p>  <p>S</p> |  |
|                             | <p>S s'établir en pont, jambes serrées et tendues.</p>  <p>S</p>  |  | <p>Ecrasement facial jambes écartées.</p>  <p>S</p> |   |  |  |
|                             | <p>De l'appui tendu facial, 1/2 tour à l'appui tendu dorsal en passant par l'appui costal sur un bras.</p>          | <p>De l'appui facial, 1 tour complet à l'appui tendu facial en passant par l'appui dorsal tendu.</p>  | <p>Equerre tenu 2 sec.</p>  <p>M</p>                | <p>Equerre jambes levées verticales serrées ou écartées tenues 2 sec.</p>  <p>M</p>                    |  |  |



Ref EB 97 Code 99



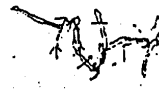

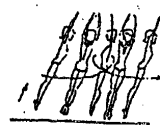


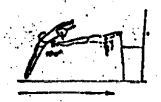

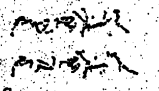
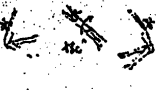
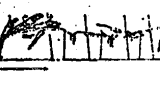

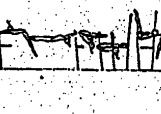
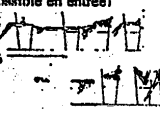


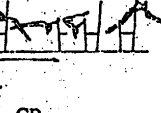
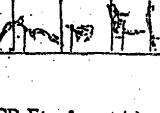
|        | A.  | D.   | C.  | D.  | E.   |   |
|--------|---|--|---|---|--|---|
| CERCLE | Appui manuel et pédestre, une jambe fléchie, l'autre tendue : 2 cercles de la jambe tendue passant sous les appuis.<br>                              |  |   | 1 cercle des jambes serrées ou des jambes écartées.<br> | 2 cercles des jambes serrées ou des jambes écartées.<br>                    |   |
| ROULES | Roulade avant, départ libre, arrivée 1 ou 2 pieds.<br><br>ou <br>AC | Roulade avant, départ libre, arrivée jambes écartées, se relever sans l'aide des mains.<br>                           | Saut de poisson (ou saut de l'ange).<br>   |   | Saut de poisson avec 1 tour. (Lloyd).<br>                                   |   |
|        |   | Roulade avant, départ libre, arrivée jambes tendues et serrées, se relever avec l'aide des mains.<br>                 |   |   |  |   |
|        |   | Roulade arrière, départ sur les pieds, arrivée sur les pieds jambes serrées et fléchies ou tendues et écartées.<br> | Roulade arrière, départ libre avec repoussé des bras avant de revenir jambes tendues et serrées.<br> | Roulade arrière à l'appui tendu renversé.<br>          | Roulade arrière à l'appui tendu renversé avec 1/2 tour (180°) à l'ATR.<br> | Roulade arrière à l'appui tendu renversé avec 1 tour (360°) à l'ATR.<br> |
|        |   | Roulade arrière sur une épaule, départ libre, arrivée au coucher ventral : Roulade arrière poisson<br>              |   |   |  |   |
| SALTI  |   |  | Salto avant groupé.<br>  | Salto avant carpé.<br>                                | Salto avant tendu.<br>  |   |

Réf. EB 97 Code 99



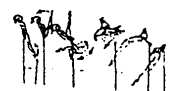










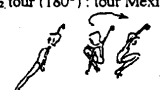





|  | A: | B: | C:  | D:   | E:U.   |
|--|----|----|---|--|--|
|  |    |    | <p>Salto avant sur une jambe écartée : salto facial</p>  <p>AC</p> | <p>Salto costal arrivée jambes serrées - rondade libre</p>  <p>AC</p>                         |  |
|  |    |    |   | <p>Tout salto avant avec ½ tour (180°).</p>  <p>AC</p>  | <p>Tout salto avant avec 1 tour (360°).</p>  <p>AC</p>        |
|  |    |    | <p>Salto latéral écarté : salto costal</p>  <p>AC</p>              | <p>Salto latéral groupé</p>  <p>AC</p>  | <p>Salto latéral carpé ou tendu.</p>  <p>AC</p>               |
|  |    |    | <p>Salto arrière groupé ou carpé</p>  <p>AC</p>                  | <p>Salto arrière tendu</p>  <p>AC</p>   | <p>Salto arrière avec 1 tour (360°).</p>  <p>AC</p>         |
|  |    |    |   | <p>Tout salto arrière avec ½ tour (180°)</p> <p>AC</p>   | <p>Tout salto arrière suivi de salto avant</p>  <p>AC</p>   |
|  |    |    |   | <p>Saut en arrière avec ½ tour et salto avant groupé, carpé ou tendu : twist</p>  <p>AC</p> | <p>Tout salto arrière suivi de salto arrière</p>  <p>AC</p> |

Ref. EB 97 Code 99



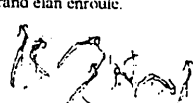

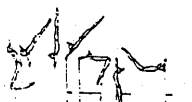

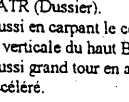

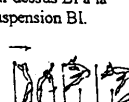

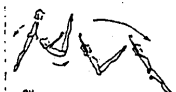



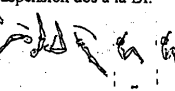

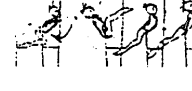
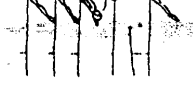


| SOL | A : | B : | C : | D :   | E  |
|-----|-----|-----|-----|---|--|
|     |     |     |     | <p data-bbox="975 259 1054 277">Salto tempo</p>  <p data-bbox="986 477 1023 495">AC</p> | <p data-bbox="1185 259 1353 300">Salto avant suivi de salto avant.</p>  <p data-bbox="1201 477 1238 495">AC</p> |
|     |     |     |     |   |  |

| ENTRÉES      |  |   |   |  |   |
|--------------|--|---|---|--|---|
|              | <p>Sauter à l'appui actif, arrivée bras tendus barre inférieure.</p>  | <p>De la station faciale BI appel un ou deux pieds, s'établir à l'appui facial par renversement arrière.</p>  <p>R</p> | <p>Sauter à l'appui libre pour effectuer un tour d'appui arrière.</p>  <p>R</p>  | <p>Saut groupe ou courté par dessus BI à la suspension BS.</p>  <p>CB - S</p>  | <p>Devant BS saut avec 1 tour (360°) à la suspension BS.</p>  <p>S</p>   |
|              | <p>Saut à la suspension BS.</p>  <p>S</p>                             | <p>Saut avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS.</p>  <p>S</p>   |   | <p>Saut avec 1/2 tour (180°) BI.</p>  <p>S</p>   | <p>Saut avec 1/2 tour (180°) et bascule faciale à l'appui BS (des deux cotés)</p>  <p>S - A</p>  |
|              |  |   | <p>A l'arrêt ou avec élan : De la station faciale mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule ou au siège par engagé des deux jambes.</p>  <p>S</p> | <p>Sauter à la suspension BI et 1/2 tour (180°) en avant à la suspension BI.</p>  <p>S</p>   | <p>Saut avec 1 tour (360°) devant BI et bascule faciale à l'appui.</p>  <p>S</p>   |
| OSCILLATIONS |  |   | <p>De la suspension, engager 1 jambe entre les bras et s'établir à l'appui cavalier par temps de bascule. (possible en entrée)</p>  <p>S - A(en BS)</p>  | <p>Bascule dorsale engagée des 2 jambes serrées ou écartées pour arriver au siège. (possible en entrée)</p>  <p>S - A(en BS)</p> | <p>Élan avant BI, passer les jambes entre les prises, écart à la suspension à la même barre ou avec changement de prises à la suspension BS. (possible en entrée)</p>  <p>S - CB</p> |
|              |  |   | <p>Du siège BI, ou de la suspension, établissement à l'appui facial BS par temps de bascule.</p>  <p>S - A</p>   | <p>De la suspension BS, bascule faciale à l'appui BS. (possible en entrée)</p>  <p>S - A</p>                                     |   |
|              |  |   |   | <p>Bascule faciale à l'appui BI, avec changement de prises à la suspension BS. (possible en entrée)</p>  <p>S - CB</p>           | <p>Bascule faciale BI avec 1/2 tour (180°) et changement de prises à la suspension BS. (possible en entrée)</p>  <p>S-CB-F(sauf en entrée)</p>                                       |






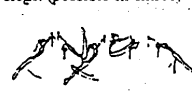
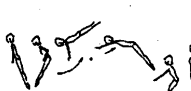







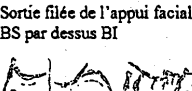
BASE FED 71 MARS 77


| Asymétriques                   | A :  | B :   | C :  | D :  | E : C  |
|--------------------------------|--|---|--|--|--|
|                                |  |   | De l'appui cavalier.<br>oscillation 1 jambe pour<br>revenir à l'appui cavalier.<br><br>S  | Du siège, oscillation 2<br>jambes pour revenir au<br>siège.<br><br>S   | Du siège, oscillation 2<br>jambes pour passer écarté<br>libre en arrière à la<br>suspension à la même barre.<br><br>S   |
| <b>ELANS<br/>ABDOMINAL</b>     | De l'appui facial BS, prise<br>d'élan corps au dessus de<br>l'horizontale.<br><br>A  | Élan abdominal et pose des<br>pieds jambes fléchies et<br>serrées sur BI pour attraper<br>BS.<br><br>CB (si travail en BS)   | Élan abdominal et pose des<br>pieds jambes tendues et<br>serrées sur BI pour attraper<br>BS.<br><br>CB (si travail en BS)   | De l'appui facial BI face à la<br>BS, passer écarté libre en<br>avant avec changement de<br>prises à la BS.<br><br>CB                                   | Élan abdominal à l'ATR.<br><br>A  |
|                                |  | De l'appui facial, engager 1<br>jambe fléchie puis tendue<br>entre les bras pour arriver au<br>siège latéral écarté BI ou<br>BS.<br><br>A (en BS)  | De l'appui facial 1 main BI,<br>1 main BS, élan des jambes<br>vers l'arrière pour s'établir à<br>l'appui pédestre sur BI.<br>   | De l'appui facial BS ou BI,<br>engager les 2 jambes<br>fléchies puis tendues pour<br>arriver au siège.<br><br>A (en BS)                                  |  |
| <b>CHANGEMENTS<br/>DE FACE</b> | Du siège dorsal à la BI ou<br>BS, 1/2 tour (180°) à l'appui<br>facial avec déplacement<br>latéral autour du bras<br>d'appui.<br><br>F-A (en BS)                       |   |  |  | De l'appui facial BS, dos à<br>la BI élan en arrière à l'ATR<br>avec les jambes serrées ou<br>écartées et 1/2 tour (180°) à<br>l'ATR ou après l'ATR.<br><br>F-A |
|                                | Du siège BI, dos à la BS,<br>mains BS, 1/2 tour (180°)<br>couronné d'une jambe pour<br>poser le pied sur BI et<br>s'établir à la station debout<br>sur BI.<br><br>F-S | Du siège BI, dos à la BS, 1<br>main BS, couronné des<br>jambes vers l'arrière par<br>dessus BI pour poser les 2<br>pieds sur BI en effectuant un<br>1/2 tour (180°) : tour Mexico<br><br>F |  | Élan par dessous BI avec<br>changement de prises à la<br>suspension en effectuant un<br>1/2 tour (180°).<br><br>CB-F-S                                |  |
|                                | Du siège latéral écarté BI ou<br>BS, 1/2 tour (180°) en<br>changeant les prises et<br>simultanément dégager la<br>jambe par dessus la barre.<br><br>F-A (en BS)       |   | Départ du siège ou sur 1 ou<br>2 pieds jambes fléchies ou<br>tendues sur BI, mains sue<br>BS, élévation des jambes<br>avec 1/2 tour (180°) :<br>Contre volée.<br><br>CB-F-S | Élan par dessous BS avec<br>changement de prises à la<br>suspension BS en effectuant<br>un 1/2 tour (180°).<br>Avec ou sans pose de pieds.<br><br>F-S | De la suspension BS, face à<br>la BI, envol par dessus BI<br>avec 1/2 tour (180°) pour<br>arriver en suspension BI.<br><br>CB-F-S                               |





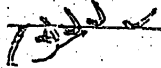





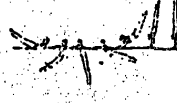
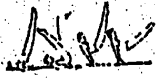
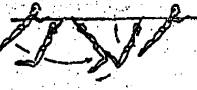

Réf. EB 97 Code 99

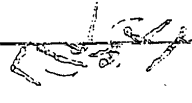

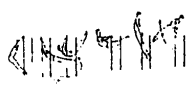
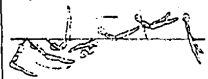


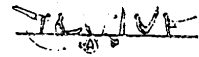

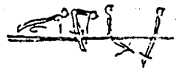

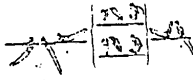

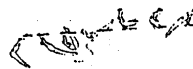
|  | A :   | B :  | C :  | D :  | E :   |
|--|---|--|--|--|---|
| <p><b>TOURNES AUTOUR DE LA BARRE</b></p>   |   | <p>De la suspension BS avec 1 pied sur BI, renversement arrière à la BS pour arriver à l'appui corps gainé.</p>  <p>R-A</p> | <p>De la suspension BS enrouler BI pour effectuer un tour d'appui arrière.</p>  <p>R-S-CB</p> | <p>De l'appui facial BS, élaner le corps en arrière pour balancer en avant, et tour d'appui arrière à la BI : grand élan enroulé.</p>  <p>R-A-S-CB</p> | <p>Grand tour arrière : solet</p>  <p>R-A-S</p>  |
|  |   |  | <p>Grand élan à l'ATR.</p>    | <p>Grande culbute.</p>  <p>R-A-S</p>   | <p>Grand tour arrière avec prises dorsales ou croisées à l'ATR (Dussier). Aussi en carplant le corps à la verticale du haut BS. Aussi grand tour en arrière accélééré.</p>  <p>R-A-S</p> |
|  |   |  | <p>De la suspension BS, établissement à l'appui pédestre BI.</p>  <p>S-CB</p>                 |  | <p>De la suspension BS, dos à la BI ; contre mouvement : passer écarté libre en arrière par dessus BI à la suspension BI.</p>  <p>S-CB</p>   |
| <p>De l'appui facial BS, face à la BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège écarté en BI.</p>  <p>CB</p>                       | <p>De l'appui facial BS, face à la BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège en BI.</p>  <p>CB</p>                   | <p>Tour d'appui arrière corps tendu.</p>  <p>R-A(en BS)</p>   | <p>Tour d'appui libre à l'appui libre en BS.</p>  <p>R-A</p>                               | <p>Tour d'appui libre à l'ATR en BS.</p>  <p>R-A</p>  |   |
| <p>De l'appui facial BS, rotation avant bras tendus, descente contrôlée, arrivée au siège ou avec pose des pieds sur BI, ou en suspension dos à la BI.</p>  <p>R-CB</p> | <p>Du siège latéral écarté sur la BI ou la BS mains en supination, rotation avant et retour au siège écarté : Tour avant d'une jambe.</p>  <p>R-A(en BS)</p> | <p>Tour d'appui avant corps groupé en BS ou en BI.</p>  <p>R-A(en BS)</p>   | <p>Tour d'appui avant corps tendu en BS ou en BI.</p>  <p>R-A(en BS)</p>                   | <p>Grand tour arrière en prises palmaires : lune.</p>  <p>R-A-S</p>   |   |
|  |   |  |  | <p>Élan circulaire carpé ou groupé en avant ou en arrière en BS ou en BI.</p>  <p>R-A(en BS)</p>   |   |

Asymétriques





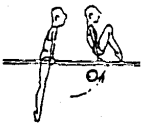

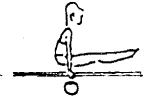


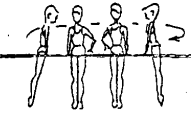

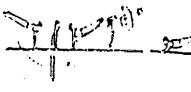
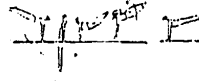


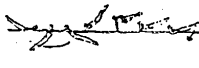
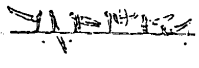
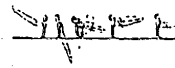
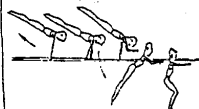
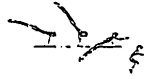

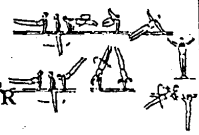
|         | A :   | B :   | C :  | D :  | E :   |
|---------|---|---|--|--|---|
|         | <p>De la suspension BS, pieds sur BI jambes fléchies, simultanément par poussée des jambes et appui des bras, s'élancer vers l'arrière à la suspension : feinte de piston.</p>  <p>S-A</p> | <p>De la suspension BS, pieds sur BI jambes fléchies, simultanément par poussée des jambes et appui des bras, s'établir à l'appui facial BS : piston.</p>  <p>A-CB</p>           |  | <p>De l'appui dorsal BI face à BS, tour d'appui dorsal en arrière avec changement de prises à la suspension BS.</p>  <p>R-CB</p> |   |
|         | <p>De la suspension BS, élaner les jambes en avant pour engager 1 jambe fléchie par dessus BI.</p>  <p>S-CB</p>  | <p>De la suspension BS, élaner les jambes en avant pour engager 2 jambes fléchies par dessus BI.</p>  <p>S-CB</p>  | <p>De la suspension BS, balancer en avant, en arrière et engager les 2 jambes écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège. (possible en entrée)</p>  <p>S-CB</p>   |  |   |
| SORTIES | <p>De l'appui facial à la BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé : chute à la station faciale.</p>    | <p>De l'appui facial à la BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour effectuer un 1/4 de tour ou un 1/2 tour par repoussé des bras et chute à la station.</p>  |  |  |   |
|         | <p>Du siège BI face à la BS ou de l'appui facial BI, élaner par dessous la barre pour arriver à la station : sortie filée.</p>  <p>S</p>   |   | <p>De l'appui facial BS, élaner par dessous la barre pour arriver à la station : sortie filée.</p>  <p>S-A</p>  |  |   |
|         |   |   | <p>De l'appui facial BS, s'élancer par dessous la BS pour effectuer un salto arrière corps groupé à la station.</p>  <p>R-S</p>   | <p>S'élancer par dessous la BS pour effectuer un salto arrière corps tendu à la station.</p>  <p>R-A-S</p>                     | <p>S'élancer par dessous la BS pour effectuer un salto arrière corps tendu avec 1/2 tour (180°) ou 1 tour (360°) à la station.</p>  <p>R-A-S</p> |
|         |   | <p>De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie filée : pieds-mains<br/>Ou<br/>Sortie filée de l'appui facial en BI</p>  <p>S</p>                      | <p>De l'appui facial en BS ou en BI, prise d'élan, pose des pieds jambes serrées ou écartées et sortie filée, arrivée à la station dorsale.<br/>Ou<br/>Sortie filée de l'appui facial BS par dessus BI</p>  <p>S-A(en BS)</p> |  |   |

| Asymétriques | A : | B : | C : | D :  | E : nt |
|--------------|-----|-----|-----|--|--------|
|              |     |     |     | <p data-bbox="997 235 1220 392">De la station facial BS, poser les mains sur BI et sans arrêt ATR passager, et sortie 1/2 de tour pour arriver à la station costale (barre maintenue ou non à l'arrivée)</p>  |        |
|              |     |     |     | A  |        |

| EXERCICES                        |  |   |  |  |   |
|----------------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>ENTREES</b>                   | De la station latérale, prises mixtes. pose d'un pied sur la 1 <sup>ère</sup> barre, puis entrer dans les barres au balancer avant. (entrée latérale). | De la station latérale prises mixte. entrée costale par 1/4 de tour. (possibilité de tremplin)  | Entrée latérale prises mixte. arrivée à l'appui entre les barres par 1/4 de tour, corps au dessus de l'horizontale. (possibilité de tremplin)              |  |   |
|                                  |   |    |   |  |   |
|                                  | De la station droite en bout de barre, sauter à l'appui libre tendu.   |   | De la station droite au milieu ou en bout de barres : Sauter à la suspension mi renversée et s'établir en avant à l'appui brachial. (bascule progression). |  |   |
|                                  |   |   |   |  |   |
|                                  |  |   | S  |  |   |
| <b>S'ETABLIR A L'APPUI TENDU</b> | De l'appui brachial, balancer en avant et s'établir au siège écarté avec appui des cuisses (temps de ventre) possible en entrée.                       | De l'appui brachial, balancer en avant et s'établir au siège écarté : temps de ventre possible en entrée.   | Etablissement en avant à l'appui. (possible en entrée).  |  |   |
|                                  |   |    |   |  |   |
|                                  | AB/AT  | AB/AT   | AB/AT  |  |   |
|                                  |  |   | Etablissement arrière à l'appui tendu, sous l'horizontale.   | Etablissement arrière à l'appui tendu, au dessus de l'horizontale.                   | Etablissement arrière à l'appui tendu renversé.                                       |
|                                  |  |   |   |  |  |
|                                  |  |   | AB/AT  | AB/AT  | AB/AT-R   |
|                                  |  |   | Bascule dorsale  |  |   |
|                                  |  |   |   |  |   |
|                                  |  |   | AB/AT  |  |   |
| <b>TRAVAIL EN SUSPENSION</b>     |  | De l'appui brachial, balancer arrière descendre en suspension (départ soleil) jambes fléchies autorisées, balancer avant et au balancer arrière revenir à l'appui brachial. |  | Elancer en suspension en avant à la suspension brachiale.                            |   |
|                                  |  |    |  |  |   |
|                                  | S  |   |  | S  |   |

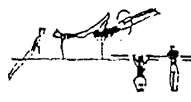

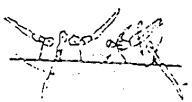

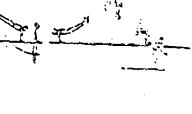
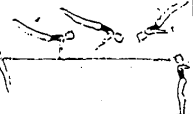
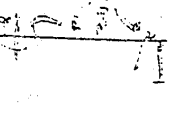

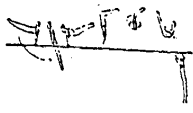
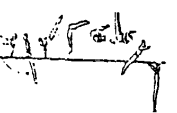
| Barres<br>Parallèles             | A : ...   | B : ...  | C : ...  | D : ...  | E : ...  |
|----------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                  |   |  | De la suspension, oscillation et par temps de bascule, s'établir à l'appui brachial. (bascule de fond)<br><br>S   | Bascule fixe ou d'élan à l'appui tendu.<br><br>S   | Bascule d'élan à l'appui transversal.<br><br>S  |
|                                  |   | De l'appui tendu, oscillation mi-renversée en suspension, s'établir au siège écarté avec l'aide des cuisses.<br><br>S | De l'appui tendu, oscillation mi-renversée en suspension, s'établir à l'appui brachial. (bascule fixe)<br><br>S   |  |  |
|                                  |   |  |  | De l'appui tendu, descendre à la suspension mi renversée et s'établir en avant à l'appui brachial. (bascule progression).<br><br>S | De l'appui tendu, descendre à la suspension mi renversée et s'établir en avant à l'appui tendu. (bascule progression).<br><br>S               |
| <b>COUPER<br/>LES<br/>BARRES</b> | De l'appui tendu, balancer en arrière et coupé d'une jambe sous la main en bout de barre. (possible en entrée)<br> | De l'appui tendu, balancer en arrière et coupé d'une jambe sous la main au milieu des barres.<br>                   | De l'appui tendu, balancer en arrière et coupé écart des 2 jambes sous les mains en milieu des barres à l'appui tendu, ou à l'équerre tenu 2 sec. (possible en entrée en bout de barres)<br><br>AB/AT | Etablissement arrière et passer les jambes écartées ou costales en avant à l'appui.<br><br>AB/AT                                 |  |
|                                  |   |  |  |  | De l'appui tendu, passer les jambes en arrière à l'appui tendu.<br>   |
|                                  |   |  |  |  | Sur l'extrémité des barres, bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'appui ou à l'appui renversé (possible en entrée).<br><br>S |

Réf. EH 97 Code 99

| Barres Parallèles   | A : 1,1  | B : 1,1  | C : 1,2   | D : 1,2  | E : 1,2  |
|---------------------|--|--|---|--|--|
| FORCES ET MAINTIENS |  |  | S'élever lentement corps et bras fléchis à l'appui tendu renversé 2 sec.<br><br>R - M  | S'élever lentement corps fléchi, bras tendus et jambes écartées à l'appui tendu renversé 2 sec.<br><br>R - M | S'élever lentement corps fléchi, bras tendus et jambes serrées ou corps tendu, bras tendu : ou de l'appui facial horizontal écarté à l'appui tendu renversé 2 sec.<br><br>R - M |
|                     |  |  | Après l'équerre, élever le corps fermé (placement dos - bassin) jambes tendues serrées puis écartées, descendre au siège écarté derrière les mains.<br><br>R |  |  |
|                     | De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux : tenu 2 sec.<br><br>M  | Equerre jambes écartées et tendues.<br><br>M  | Equerre jambes serrées et tendues.<br><br>M  | Equerre écartée, bras entre les jambes.<br><br>M  | Toute équerre jambes levées verticalement (2sec).<br><br>M  |
| CHANGEMENTS DE FACE | De l'appui tendu, 1/2 tour (180°) sans arrêt en passant par l'appui tendu des deux bras sur une barre.<br><br>F   | De l'appui tendu, élaner en avant pour effectuer 1/2 tour (180°) avec coupé d'une barre.<br><br>F   | Demi tour (180°) en avant arrivée à l'appui brachial.<br><br>F   | Demi tour (180°) en avant arrivée à l'appui tendu.<br><br>F   | Demi tour (180°) en avant arrivée à l'appui tendu, corps au dessus de 45°.<br><br>F   |
|                     |  | De l'appui tendu, au balancer arrière 1/2 tour et venir au siège écarté.<br><br>F   | De l'appui brachial, élaner vers l'arrière pour effectuer un 1/2 tour arrivée à l'appui brachial.<br><br>F   | Demi tour (180°) en arrière arrivée à l'appui brachial.<br><br>F  | Demi tour (180°) en arrière arrivée à l'appui tendu.<br><br>F   |
| SORTIES             | De l'appui tendu, balancer en arrière et effectuer une sortie faciale en déplaçant main gauche sur barre droite et devant main droite et chute à la station costale gauche (inversion possible).<br><br>R | De l'appui tendu, balancer en arrière et effectuer une sortie faciale en déplaçant main gauche sur barre droite et devant main droite, corps au dessus de l'horizontale et chute à la station costale gauche (inversion possible).<br><br>R | Sortie faciale à l'ATR.<br><br>R  | Double facial ou costale.<br><br>R  |  |

Ref. EB 97 Code 99

Barres  
Parallèles

|  | A :   | B :   | C :  | D :  | E :  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | <p>De l'appui tendu, balancer en avant, en arrière puis en avant : (2 balances)</p>  | <p>Balancer en avant pour effectuer une sortie avant avec ¼ de tour réception face à la barre, main sur la barre.</p>  | <p>Balancer avant à l'appui tendu et sortie costale avant avec ½ tour vers l'extérieur</p>  |  |  |
|  |   | <p>Flancer vers l'avant pour effectuer une sortie avec ½ tour vers l'intérieur.</p>                                    | <p>Sortie salto arrière groupé à la station.</p>  <p>R</p>                                  | <p>Station arrière tendu</p>  <p>R</p>                 | <p>Salto arrière tendu avec ½ tour (180°).</p>  <p>R</p>          |
|  |   |   |  |  | <p>Double salto arrière groupé.</p>  <p>R</p>                    |
|  |   |   |  | <p>Sortie salto avant groupé ou carpé.</p>  <p>R</p> | <p>Sortie salto avant carpé ou tendu avec ½ tour.</p>  <p>R</p> |
|  |   |   |  |  |  |
|  |   |   |  |  |  |