








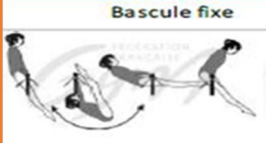













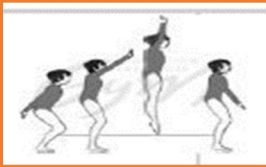




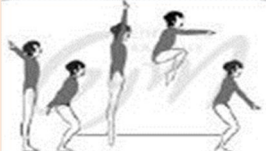


EXERCICES POUTRE

Saut gymnique Pivot					
	Soubresaut	Cabriole	Saut de chat	Piqué relevé pointe	Pivot 180° accroupi
					
	Soubresaut chgt de jbe	Saut groupé	Saut 180° en l'air	Pivot 180°	

EXERCICES BARRES ASYMETRIQUES

Bascule Prise d'élans Tours proches						
	Bascule fixe	Bascule dorsale	Série de bascule X3	Tour d'appui dégagé	Tour pieds mains groupé	Tour pieds mains AV groupé
						
	Prise sup 45°	Prise d'élan écart ATR	Tour pieds AV mains carpé	Tour pieds mains carpé		

EXERCICES SOL

Saut gymnique Pivot						
	Assemblée	Cabriole	Soubresaut	Pivot 180°	Pivot 180° et détourné	180° en l'air
						
	Soubresaut chgt de jbe	Saut groupé	Saut 180° en l'air	Pivot 180°		