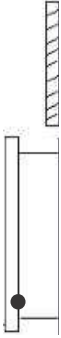


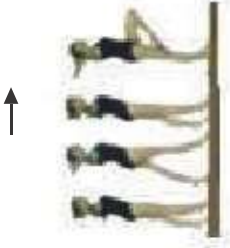


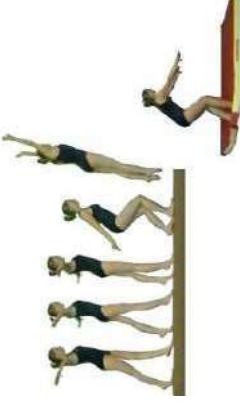


## Poussins. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques
1.1	<p><b>Entrée</b></p> <p>1</p> <p><b>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p>		<p>- <i>Jbe passée directement = SP</i></p>	
1.2	<p><b>Position quadrupédique</b></p> <p>1</p> <p>- Déplacer les mains en AV pour s'établir à <b>la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR</b>, jbe tendue, pointe de pied en extension, <b>position tenue</b></p> <p>- Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons</p> <p>- Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux</p>		<p>- Dos plat à la position quadrupédique</p> <p>- Epaules au dessus des appuis</p> <p>- Alignement épaules-bassin-pointes</p>	
1.3	<p><b>Attitude</b></p> <p>'' A</p> <p>- Se redresser à la station</p> <p>- 1 ou 2 pas</p> <p>- Pointer pied G à genoux D, <b>position tenue</b></p>		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p>	

**Poussins. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (suite)** (Le 1<sup>er</sup> degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

1.4	<p><b>Préparation de saut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- <b>Mi-flexion des jbes</b>, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Extension des jbes sur 1/2 pointes</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum</li> <li>- Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras latéralement</li> <li>- Extension des jbes</li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Abaisser les bras latéralement</li> </ul>
1.5	<p><b>Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Poser 1 pied en AV jbe tendue</li> <li>- Elever jbe AR tendue</li> <li>- <b>Arabesque, position tenue</b></li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> </ul>
1.6	<p><b>Sortie : saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>- Rassembler les pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Sortie saut vertical</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>