

LA

BARRE FIXE



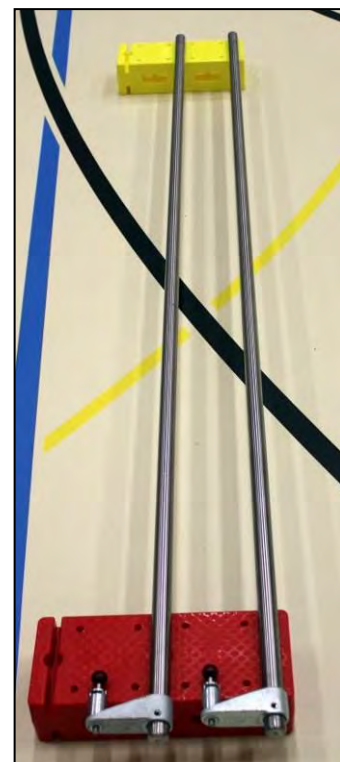
LE CHEF D'EQUIPE : PORTER / SOULEVER

Certaines barres ont déjà la chaîne.
Celui qui porte la chaîne est désigné « chef d'équipe ».



LE MINI-PONT

Utile pour la mise en place.



T'ASSURES !

Assurance également possible en tenant devant
(ou devant et derrière)



LE FUNAMBULE -1

Barre sur plot ou barre basse

Sans aide / Avec l'aide d'un camarade



LE FUNAMBULE - 2

Avec l'aide de la barre haute et quelques sautoirs (cordes)



LE FUNAMBULE - 3

Avec l'aide de la barre supérieure ;
en avant, en arrière, de face, etc.



LE SAUT D'EQUIPE



GAINAGE : LA PLANCHE



GAINAGE : LA TAUPE



LE PARESSEUX



LA CLOCHE



TETE EN BAS

Dessin / Puzzle



MEME PAS PEUR !

Barre au 3^{ème} trou



TOURNER SOUS LA BARRE



LA BALANCE

Tour d'appui en arrière



L'ETRIER

Montée du ventre



ROULER SA BOSSE

Tour d'appui en avant



2 BARRES

Franchir par-dessous la barre basse

Franchir entre les 2 barres



2 BARRES

Franchir par-dessus la barre haute



PETITE SUITE



PARKOUR

D'un côté, de l'autre, appui sur 1 main, sur les 2, etc.



LE PONT

Entre le sol et la barre / Entre la barre et un caisson ;
pont droit, pont penché, etc.



LA FUSEE



LE JEU DES 5 DERNIERES MINUTES



- Entre les barres
- Au-dessus de la barre haute
- Rebond, au-dessous de la barre basse



Varier :

- Les balles
- Main gauche et/ou droite
- Etc.

VOLE ... OU PAS ?



Si oui, tout le monde en appui sur la barre !

(Pigeon, avion, mésange, corbeau, hélico, etc.)

Si non, tout le monde pieds au sol !

(Voiture, vache, table, crayon, cactus , etc.)



Celui qui se trompe part sur une tâche annexe.

LE SINGE



ATTRAPE !



LE « MINI GRAND NAPOLEON » - 1



« MINI »

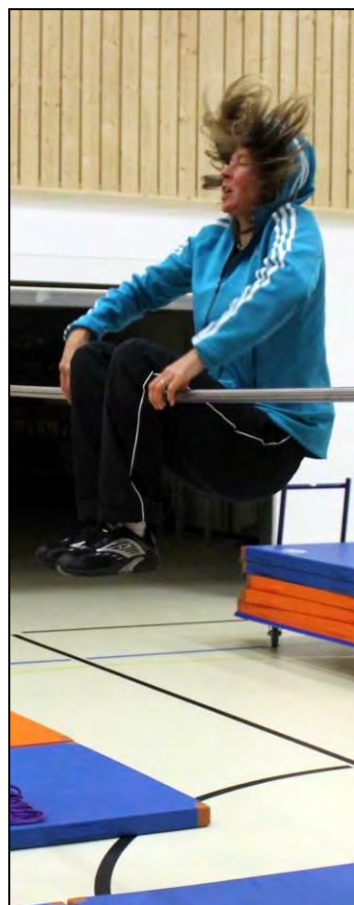


« GRAND »

LE « MINI GRAND NAPOLEON » - 2



« MINI »



« GRAND »

LE « MINI GRAND NAPOLEON » - 3



« MINI »



« GRAND »

LE « GRAND NAPOLEON » - 4

