

# Les barres

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**

A cloche pied, 1 appui pied droit du côté droit de la ligne et 2 appuis pied gauche du côté gauche de la ligne. Variantes : Inverser. Augmenter les appuis (ex. 1,3 ou 2,3).

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Ne pas se perdre dans le nombre d'appui. Toujours respecter le nombre imposé.

**ORGANISATION**

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre 6



2



2



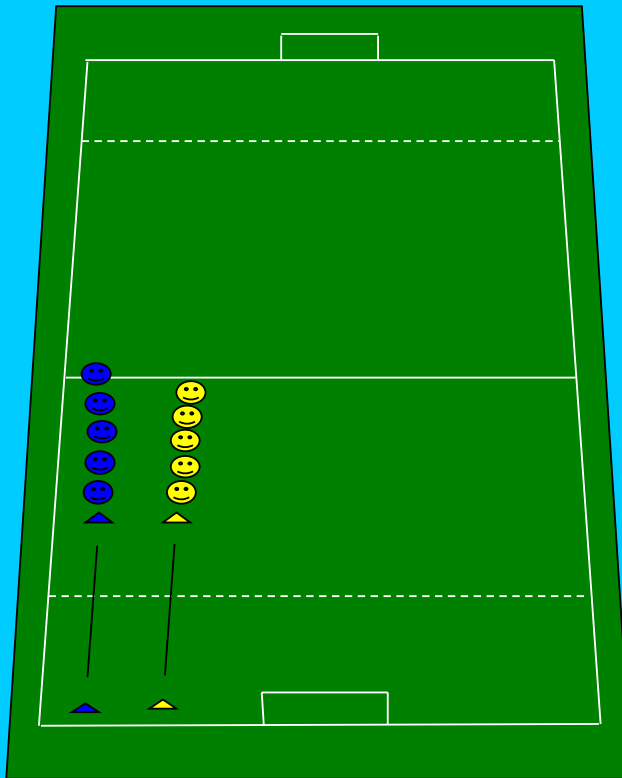
Effectif



5



5



**CONSEILS**

Compter à voix haute. Ne pas se précipiter.

Observations personnelles

Réalisé par Yoan LEJEUNE et publié par