**Programme trampo / poutre**

Liste de mouvement à apprendre/maintenir lors du bloc trampoline :

Back sur place

Front sur place

Flic 1/2 tour / équilibre et renversement avant

Roue sans mains / side

Saut main sans main

Wip / 2 jambes et 1 jambe

Flic vrille / et arrivé ¾ en équilibre / fourchette

1/2 tour front

Barani sur place

Back vrille sur place