

De l'appui renversé au renversement: Conseils pour la conception des leçons

Chaque leçon d'agrès devrait comporter des exercices de gainage, car une bonne tenue du corps est un élément essentiel de la gymnastique. La réussite ou l'échec d'un exercice et la qualité d'une habileté dépendent de la capacité du gymnaste à tenir les positions.

La position I doit être tenue durant un certain laps de temps pour garantir la réussite de l'appui renversé. Voici quelques idées d'exercices pour améliorer la tenue et la stabilisation de la position I, exercices qui s'intègrent très bien dans l'échauffement d'une leçon.

[Conseils pour la conception des leçons](#) (pdf)



Source: Irène Schluep, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO