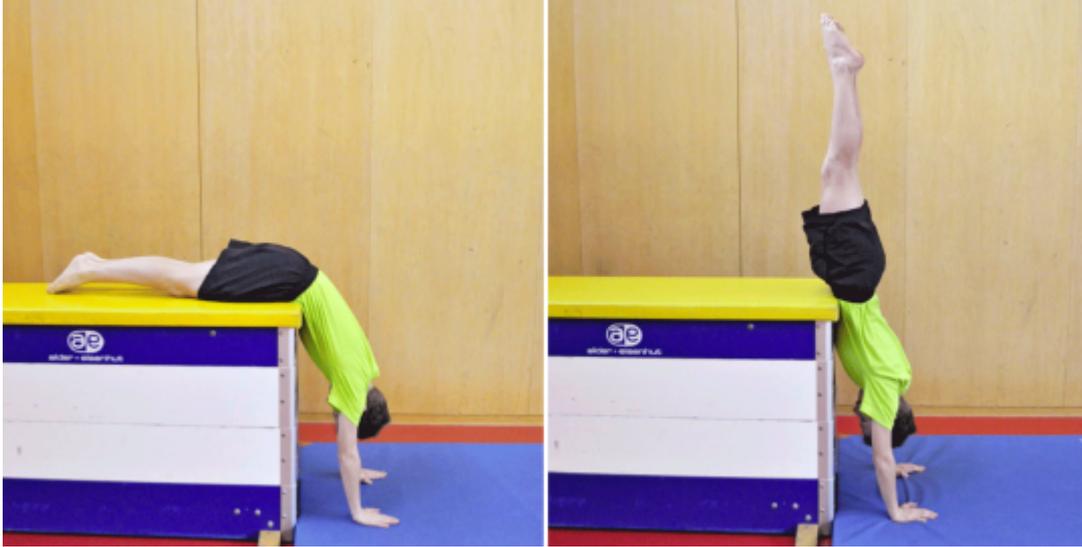


## De l'appui sur les mains à l'appui renversé: Se rapprocher de l'appui renversé



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

L'élève arrive-t-il à maintenir le corps tendu pendant qu'un ou deux partenaires l'aident à passer de l'appui facial à l'appui renversé et retour?

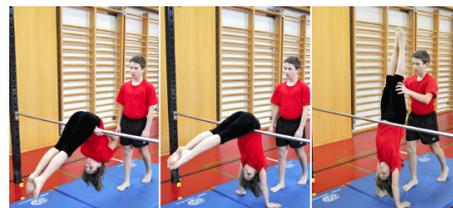
**Aide des partenaires:** Dans la mesure du possible, deux élèves aident à soulever et abaisser le gymnaste, chacun d'un côté.

**Plus facile:** Ne pas amener le gymnaste jusqu'à la verticale.

**Matériel:** Tapis de gymnastique

## Montée à l'appui renversé avec aide de la barre fixe

L'élève réussit-il, de la position ventrale sur la barre fixe, à s'élaner pour monter à l'appui renversé?



Illustrations: Ingold Verlag,  
Herzogenbuchsee (Idd)

**Matériel:** Barre fixe, tapis de gymnastique

## Du Napoléon à l'appui renversé

---

Illustrations: Remo Schluep

Position de départ: jarrets crochés à la barre fixe (petit Napoléon). Poser les mains au sol et essayer de tendre les jambes pour arriver à l'appui renversé. Terminer le mouvement debout ou accroupi.

**Matériel:** Barre fixe, tapis de gymnastique

## Appui renversé du caisson

L'élève réussit-il, de la position ventrale sur le caisson, à s'élaner pour monter à l'appui renversé?



Illustrations: Ingold Verlag,  
Herzogenbuchsee (Idd)

**Aide du partenaire:** Le partenaire se place dans le dos du gymnaste pour éviter que celui-ci tombe en arrière (renversement).

**Matériel:** Caisson, tapis de gymnastique

---

Source: Irène Schlupe, 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**