

# De l'appui renversé au renversement: Effectuer le renversement avec aide

Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)



L'élève arrive-t-il à se repousser du caisson avec les mains durant le renversement? Aide de l'enseignant et du partenaire: Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, soutenir le haut du dos.

**Matériel:** Caissons, matelas de saut

## Renversement avec aide des engins (surface inclinée)



Illustrations: Ingold Verlag,  
Herzogenbuchsee (Idd)

D'une surface surélevée et inclinée, effectuer un renversement avec poussée des mains pour dégager les épaules.

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Bancs suédois, matelas de réception, tapis de gymnastique

## Renversement avec aide des engins (surface plane)

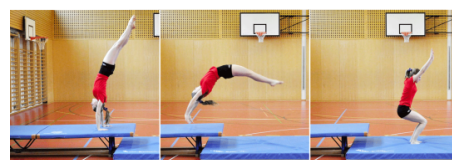
D'une surface surélevée, effectuer un renversement avec poussée des mains pour dégager les épaules.

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Bancs suédois, matelas de réception, tapis de gymnastique

## Renversement avec aide des engins et appui éloigné

La surface d'appui est une nouvelle fois surélevée. L'éloignement de l'engin oblige à aller chercher loin devant avec les mains. Lorsque le renversement est réussi sur cette installation, on peut commencer à diminuer la hauteur de l'appui (ill. 3 et 4).



**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Avec la main la plus proche du gymnaste, saisir le biceps et avec la main éloignée, saisir le haut du dos.

**Matériel:** Deux ou trois éléments de caisson et matelas de réception (ill. 1 et 2) ou couvercle de caisson, tremplin et tapis de gymnastique (ill. 3 et 4)

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**