

# De l'appui renversé au renversement: Varier le renversement

Le renversement à deux ou au mini-trampoline sont les deux formes d'exercices proposées ci-après.

## Renversement à deux

Qui est capable d'effectuer un renversement comme exercice avec partenaire? [Vorschau](#)

**Aide de l'enseignant et du partenaire:** Des deux côtés, les aides accompagnent le mouvement en soutenant la cuisse et le biceps.



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Id)

**Matériel:** Tapis de gymnastique

## Renversement au mini-trampoline

L'élève arrive-t-il à adapter le renversement à différentes situations? Il n'est pas obligatoire de commencer par cette forme difficile. Quelles étapes intermédiaires pourrait-il y avoir?

**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.



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Id)

**Matériel:** Mini-trampoline, caisson, matelas de saut

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