

Anneaux: Saut en profondeur vers l'arrière

Durant cet exercice, les élèves apprennent une sortie correcte aux anneaux après un balancer arrière.

Balancer en arrière jusqu'à la « posture I ». Lâcher les anneaux au point mort tout en rentrant le nombril pour amener les jambes à la verticale. Placer les bras vers l'avant pour préparer la réception. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.

Prérequis: [Mouvement correct de balancer.](#)



Pour réussir sa suite

Les sorties arrière (saut en profondeur) conviennent bien aux débutants, car elles permettent de voir le sol assez tôt. Privilégiez donc cette sortie au départ.

Timing: Au point mort, les forces qui s'exercent sur le gymnaste s'annulent. C'est le seul moment correct pour lâcher les anneaux et se réceptionner.

Sécurité: Disposer des tapis de 16mm pour la réception et des petits tapis devant et derrière.

Aide: Un signal vocal pour annoncer le point mort peut être une aide précieuse. Lors des premières exécutions, l'enseignant se tient sur le tapis pour accompagner la réception.

Réception: Amortir en fléchissant les hanches et les genoux. Idéalement, l'angle des hanches et des genoux est égal (env. 120°) pour ne pas solliciter exagérément les articulations.

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO