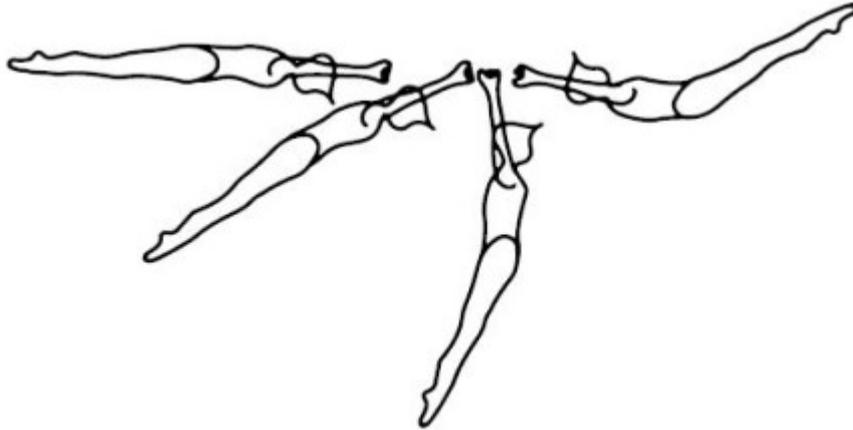


Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Barre fixe

La gymnastique à la barre fixe a gagné en attrait ces dernières années grâce à l'intégration de plusieurs éléments de vol par exercice, tel le double salto avec reprise de la barre. Les exercices suivants participent à l'acquisition de cette capacité technique.



La barre fixe est longue de 2,40 m, a un diamètre de 2,9 cm et peut être montée à différentes hauteurs.

Une distinction s'opère à la barre fixe entre les mouvements «d'élan» et de «suspension». Si tous deux sont possibles indépendamment de la hauteur de la barre fixe, il apparaît que les mouvements d'élan sont plus souvent exécutés avec une barre basse et ceux de suspension avec une barre haute.

- S'abaisser en arrière en crochant le jarret/S'établir à l'appui latéral à cheval en avant
- De l'appui lat. à cheval, s'abaisser à la susp. mi-renv. j. écartées puis se rétablir à l'appui lat. à cheval
- Élan circulaire assis libre en arrière et sortie à la station (Napoléon)
- De la station faciale s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (avec élan)
- Tour d'appui en arrière
- Tour d'appui en avant
- Bascules (courue, de fond, d'élan)
- De l'appui élaner en avant par-dessous la barre à la station
- De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre à la station
- De la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre, élan circulaire
- Élancés à la barre fixe haute
- Grand tour en arrière
- Salto en arrière groupé

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin:
Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO