

Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Construire les éléments à l'aide de vidéos

Ce dossier contient des vidéos pour une sélection d'exercices servant à la construction des éléments couramment exécutés aux engins suivants: sol, saut, barres asymétriques scolaires, barres parallèles, barre fixe et anneaux balançants.



Les vidéos ont été réalisées en complément à la brochure «Gymnastique: Gymnastique aux agrès».

Chaque élément contient au moins une vidéo et une description détaillée de son mouvement.

Il s'agit d'exercices de construction et/ou de la forme finale de l'élément (avec ou sans aide).

- [Sol](#)
- [Saut](#)
- [Barres asymétriques scolaires](#)
- [Barres parallèles](#)
- [Barre fixe](#)
- [Anneaux balançants](#)

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