

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: Appui renversé sur une épaule à la barre basse/haute

Différentes possibilités sont à disposition pour effectuer un appui renversé aux barres asymétriques scolaires.

**Saut carpé ou groupé à l'appui renversé sur une épaule à la barre basse:** Debout entre les barres (station faciale latérale), saisir la barre basse (bb) de manière que les coudes soient dirigés en l'air. Lever l'autre main en arrière et saisir la barre haute (bh) par-dessous à l'extérieur. S'élancer des deux jambes et pencher le haut du corps en av. Poser les épaules (sur les muscles) sur la bb. Roulé en passant par la posture C+ (directement ou en passant par la position jambes ramenées). Le bassin, les épaules et les pieds se retrouvent alignés à la verticale. Posture finale I.

**Appui renversé sur une épaule à la barre haute:** L'exécution du mouvement à la bh se distingue principalement dans la position de départ. Debout sur la bb, saisir chaque barre d'une main. L'épaule est posée sur la bh, le bras tendu sur la bb. Roulé en passant par la posture C+ à la posture finale I (directement ou en passant par la position jambes groupées). Le bassin, les épaules et les pieds se retrouvent alignés à la verticale.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

## Appui renversé sur l'épaule à la barre basse à partir du roulé en arrière (SSB.60309.03)

Appui renversé sur l'épaule à la bb à partir du roulé en arrière. Couchée sur la bb, lever les jambes puis enrouler le bassin et le haut du corps. Lever le bassin par-dessus les épaules puis tendre à nouveau les jambes.

## Appui renversé sur l'épaule à la barre haute (SSB.60310.04)

Effectuer un appui renversé sur l'épaule à la bh en passant par la position du «paquet».

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

---

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**