

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Etablissement en arrière et en avant à l'appui

L'établissement à l'appui peut être effectué en avant ou en arrière.

**Etablissement en arrière:** De l'élancé en arrière en suspension brachiale, lever activement les jambes en arrière, tenir C-. L'élancé en arrière se termine par un mouvement de courbette permettant le mouvement d'établissement à l'appui (déplacer les épaules pardessus les mains (= point d'appui).

**Etablissement en avant:** De l'élancé en avant en suspension brachiale, lever activement les jambes en avant (mouvement de cliquet) après la verticale et immobiliser le corps dans la posture C+. Une fois que les jambes ont passé la hauteur des barres, effectuer l'établissement et déplacer les épaules par-dessus le point d'appui.

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

## Etablissement en arrière à l'appui avec aide (BA.51301.02)

Effectuer le mouvement final avec et sans aide.

Aider: Poser les mains sur le ventre ou sur la partie antérieure du haut du corps et des cuisses et pousser le corps vers le haut.

## Etablissement en avant à l'appui avec aide (BA.51303.02)

Depuis la suspension brachiale, effectuer un élané en avant et un établissement en avant.

Variante: Même exercice au siège jambes écartées.

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