

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Bascules (courue, de fond, d'élan)

**Les bascules peuvent être courue, de fond et d'élan. et se terminent toutes trois par un appui sur la barre. Elles sont souvent exécutées pour débiter un exercice.**

A la fin de l'élan de la bascule courue, de fond et d'élan, l'angle bras-tronc (ABT) et l'angle jambe-tronc (AJT) (posture C-) sont ouverts. Juste avant le point mort, amener les tibias à la barre. Ouvrir ensuite les hanches à la chandelle en glissant les jambes le long de la barre, fermer l'ABT. Bloquer à la chandelle et coller énergiquement le corps à la barre (tenir énergiquement l'ABT fermé).

Il s'ensuit une rotation de tout le corps en posture C+. Les mains tournent; laisser aller le corps jusqu'à l'appui, voire la prise d'élan en arr. (ouvrir l'ABT). Lors de la bascule courue et d'élan, le C- intervient sous la barre. Par contre, lors de la bascule de fond, il intervient à la fin de l'élan en avant. Le mouvement de base est identique. Ce qui est important, c'est la posture C- qui permet le mouvement de courbette.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

## Bascule courue avec aide (RE.40604.04)

De l'élan en avant, effectuer une bascule courue, de fond ou d'élan en se faisant aider.

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