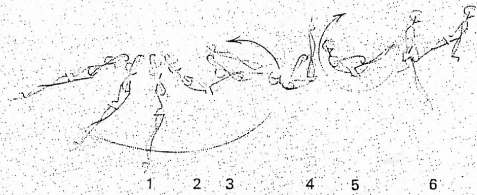
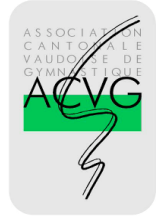


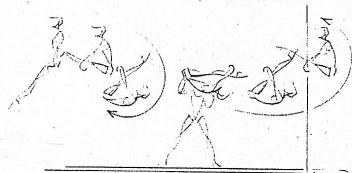
Barre fixe : La bascule (40602)

Bascule d'élan

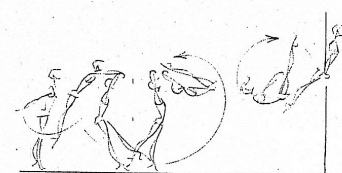


- T**
1. En passant la verticale, corps légèrement cintré, poitrine poussée en av.
 - 2.-3. Fléchir rapidement les hanches et amener les jambes à la barre jusqu'au point mort
 - 4.-5. Pousser les jambes vers le haut le long de la barre
 - 5.-6. Tourner les prises en av. et appuyer les hanches contre la barre

- A**
1. Force dos, ventre (→ p. 126)
 2. S'établir à l'appui latéral



P1



P3

- P**
1. Du siège latéral, avec aide: s'abaisser à la susp. dors. mi-renv. et basc. à l'appui

2. Idem 1, mais de l'appui: *petite bascule*

Barre à 20 cm au-dessus de la tête

3. D'une distance d'environ 1,20 m: sauter et élaner en susp. corps fléchi aux hanches en courant deux pas sous la barre pour atteindre à la verticale une position légèrement cintrée. Amener rapidement les jambes à la barre et avec aide, bascule à l'appui



P5

4. Idem 3, mais sans aide

Barre à hauteur de suspension

5. Elancer en susp. en arr. en fléchissant les hanches. Pendant l'élaner en av., laisser tomber le corps en dirigeant les pieds vers le sol et poussant la poitrine en av. Basculer à l'appui avec, puis sans aide

- F**
1. Les jambes ne sont pas poussées vers le haut le long de la barre
 2. Tête tirée en arr. pendant le ramener des jambes et le mouvement de bascule
 3. Les jambes sont amenées à la barre après le point mort
 4. Les prises ne sont pas tournées en av.

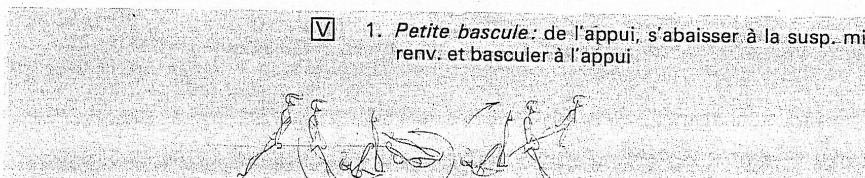
- C**
1. Répéter P1

3. Aide acoustique

4. Entraîner le mouvement sur place

- E**
- Travail simultané à différents engins (→ p. 129)

- V**
1. *Petite bascule*: de l'appui, s'abaisser à la susp. mi-renv. et basculer à l'appui

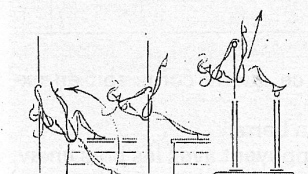


Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès

Préparé par Jean-Marc Gilliéron

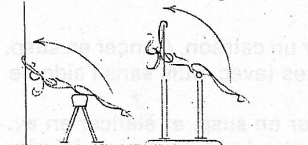
Les bascules doivent être exercées longuement après avoir été enseignées progressivement. Il faudra donc commencer très tôt avec l'introduction de formes simples

Les formes proposées constituent des étapes progressives dans l'apprentissage de la bascule en suspension



- A**
1. Renforcer la musculature de la poitrine et de l'abdomen → gymnastique spécifique, p. 29/9, p. 31/20-23
 2. Aux barres asymétriques: de la susp. à la b. h., un pied en appui sur b. b., jambe libre tendue en av.; établissement en arr. à l'appui sur b. h.

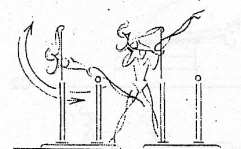
22 Bascule du siège dors.



- P**
1. Du siège dorsal aux barres asymétriques ou sur un mouton placé devant la barre fixe: élever les jambes à la barre et basculer à l'appui

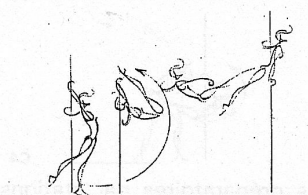


Aide: conduire le mouvement par un soutien sous les cuisses et les épaules



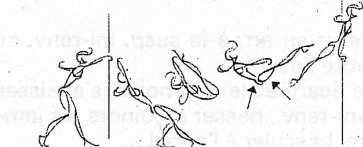
2. Bascule du siège dorsal et revenir au siège dors. (répéter 2 à 3 x de suite avec l'aide d'une partenaire)

23 Bascule après un pas d'élan



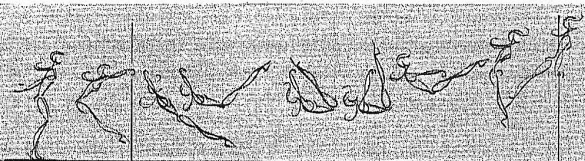
3. Barre fixe placée plus haut que la tête, mais permettant encore l'appui des pieds au sol: pas en av. pour placer le corps en extension et favoriser la montée des jambes à la barre, basculer à l'appui avec l'aide d'une partenaire
4. Barre à la même hauteur que pour 3: de l'appui fac., s'abaisser en arr. à la stat., 2 pas en susp. en av., basculer à l'appui (répéter 2 à 3 x de suite)

24 Courir en susp. en av. et basculer à l'appui

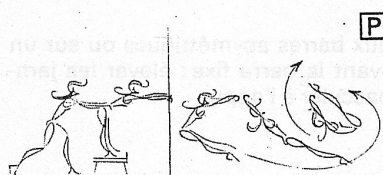


5. Barre fixe à hauteur de tête: courir 2 pas en susp. en av. pour placer les hanches en extension, amener les jambes à la barre et basculer à l'appui avec l'aide d'une partenaire (pousser les hanches et les cuisses)

25 Bascule en suspension



- T**
1. Station éloignée de la barre
 2. Sauter en susp. et élaner en av. (bras tendus) jusqu'à ce que le corps soit en extension
 3. A la fin de l'élan en av., amener rapidement les jambes à la barre
 4. Pousser les jambes le long de la barre en av. en haut en appuyant avec les bras en av. en bas
 5. Lorsque les hanches atteignent la barre, ouvrir l'angle tronc-jambes et engager les prises

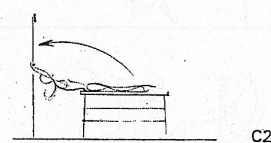


- P**
1. Elan en susp. en av. :
 - De la stat. écartée sur un caisson, élaner en susp. en av. jambes écartées (avec, puis sans l'aide de partenaires)
 - De la stat. fac., sauter en susp. et élaner en av. jambes écartées, tendre les hanches et joindre les jambes

2. Barre fixe à hauteur de tête: de la stat. sur un caisson: sauter en susp., élaner en av. et basculer à l'appui avec l'aide de partenaires
3. Barre fixe à hauteur d'épaules: sauter en susp., élaner en av. et basculer à l'appui

- F**
1. Surextension du corps à la fin de l'élan en av.
 2. A la fin de l'élan en av., les jambes ne sont pas amenées suffisamment près de la barre
 3. Les jambes retombent après être montées vers la barre
 4. Les bras sont fléchis lors de l'établissement à l'appui

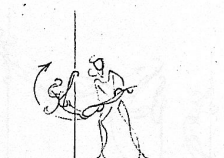
- C**
1. Exercer l'élan en susp. en av. en contrôlant la tenue du corps
 2. De la pos. couchée dorsale sur un caisson, prises à la barre, amener les jambes à la barre (répéter plusieurs fois de suite)
 3. De la susp. dors. mi-renv., élan en arr. et basc. dors. à l'appui avec l'aide d'un partenaire
 4. Barre fixe à hauteur de tête: de la susp. faciale, s'établir en arr. à l'appui avec l'aide d'un partenaire



C2

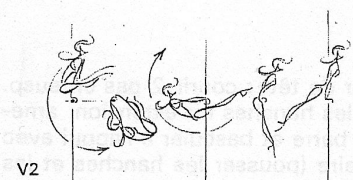


C3



C4

- E**
1. Travailler les exercices préparatoires par stations (groupes de trois élèves)
 2. Exercer par groupes formés selon le niveau de performance
- V**
1. De l'appui, s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv. et basc. à l'appui (petite bascule)
 2. De l'appui jambes écartées levées horiz., s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv., passer et joindre les jambes devant la barre, basculer à l'appui



V2

- L**
1. Bascule, tour d'appui en arr.
 2. Bascule, élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.
 3. De l'appui fac., s'établir avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui jambes écartées levées horiz., s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv., passer et joindre les jambes devant la barre, basculer à l'appui, tour d'appui en arr., élan en av. par-dessous la barre et saut en av. à la stat.