







2] Tour d'appui arrière libre – passément filé sur une barre

C'est une rotation arrière bassin proche de la barre, un tour d'appui amené de l'ATR et qui retourne à l'ATR.





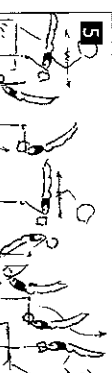

Comme le pieds-mains ou le tour Stalder, les actions musculaires principales qui composent le schème opératoire sont ouverture-antéimpulsion.

À la descente en arrière, pour maintenir le corps près de la barre, c'est l'action de rétroimpulsion qui place le bassin sur la bonne trajectoire.

Composition du mini-circuit – première étape

	<p>1] Départ assis, fermer en pince pour prendre de l'élan, puis rouler en arrière jambes et bras tendus, mains tournées vers l'intérieur, le corps fermé en insistant sur l'action d'antéimpulsion qui relève le corps.</p>
	<p>2] Suspension renversée barre basse, dos rond gainé, oscillation avant-arrière avec aide, sans déformation du corps. Sensation de rapprochement du corps de la barre en rétroimpulsion et d'éloignement par antéimpulsion. Plusieurs allers-retours.</p>
	<p>3] Prise d'élan de l'appui abdominal barre basse, et tour d'appui arrière corps gainé, un tour un quart pour descendre à la station. Recherche du maximum d'élan rotatoire sans déformation du corps.</p>
	<p>4] Sur tapis incliné roulade arrière à l'équilibre (ATR), bras tendus, mains tournées vers l'intérieur. Sensation d'ouverture sur l'antéimpulsion.</p>
	<p>5] Prise d'élan vers l'ATR, retour vers la barre et effectuer une sortie filée bras tendus. En rotation, le corps reste gainé éloigné de la barre.</p>
	<p>6] Avec aide, planche faciale dos rond, gainé, bras tendus (2 sec.) puis tourner en arrière gainé et sans déformation du corps se retrouver à l'appui, en planche faciale. Trois fois de suite. Sensation au niveau des poignets que l'on replace à l'appui.</p>

Composition du mini-circuit – seconde étape

	<p>1] Au sol, avec aide, chandelle n° 3, fermeture lente puis ouverture vive avec action d'antéimpulsion des deux bras tendus, mains tournées vers l'intérieur, pour se renverser à l'ATR gainé.</p>
	<p>2] Barre basse, avec aide, oscillation corps gainé en suspension mi-renversée, au balancer avant tourner en arrière pour s'établir à l'ATR bras tendus.</p>
	<p>3] Barre basse, avec aide, départ surélévé, sauter en appuyant (rétroimpulsion) et se renverser en arrière corps gainé éloigné de la barre ; tourner pour s'établir à l'ATR bras tendus.</p>
	<p>4] Départ sur le dos, sur tapis incliné, mains sur mini-barre, chandelle n° 3, laisser tomber le corps sur le tapis et en se servant du rebond, se renverser à l'ATR. Tomber à plat ventre dans un gros tapis.</p>
	<p>5] Avec aide. Planche faciale (2 sec.), tour arrière, planche (2 sec.). Deux tours et au troisième s'établir à l'ATR.</p>
	<p>6] Avec aide, prise d'élan à l'ATR, descente, tour arrière libre pour remonter à l'ATR.</p>

3] Le salto arrière en dessous aux barres parallèles

Par ses analogies avec le passément filé sur une barre, le salto arrière en dessous aux parallèles est étudié au cours de la même période.

La rotation arrière complète, de l'appui à la suspension puis à l'appui, part de l'ATR et arrive à l'ATR. Les combinaisons d'actions, rétroimpulsion-fermeture à la descente et ouverture-antéimpulsion à la remontée sont identiques à celles du passément filé. Seules les différencient les accommodations au nouvel agrès : une fermeture plus importante des jambes sur le buste, et des prises différentes. Les mains tournées naturellement vers l'extérieur lors de la descente en suspension mi-renversée se retrouvent en prises cubitales pour l'action d'antéimpulsion en fin de mouvement. Les mains sont donc tournées vers l'intérieur lorsque le corps remonte en appui. Le gymnaste doit porter son attention sur la sensation de