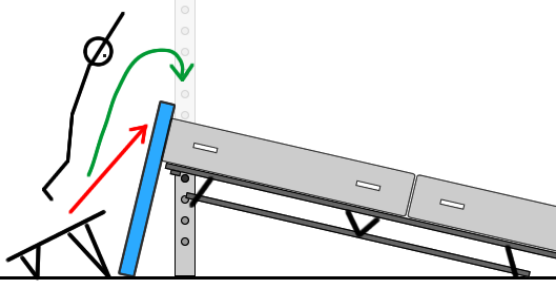
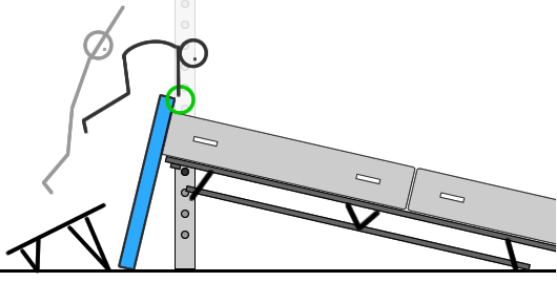
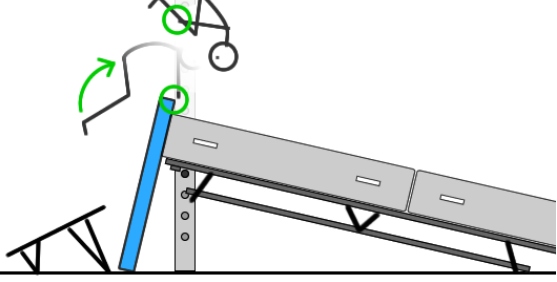
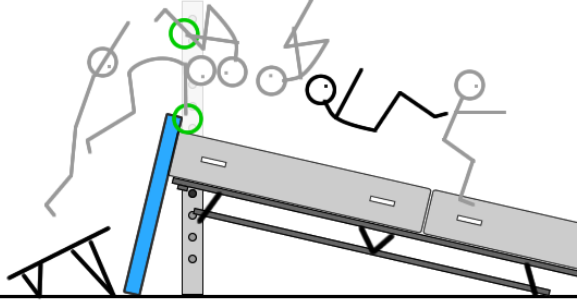
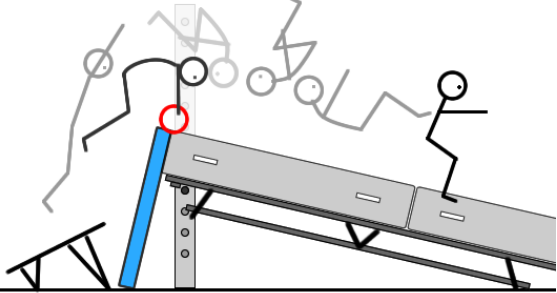


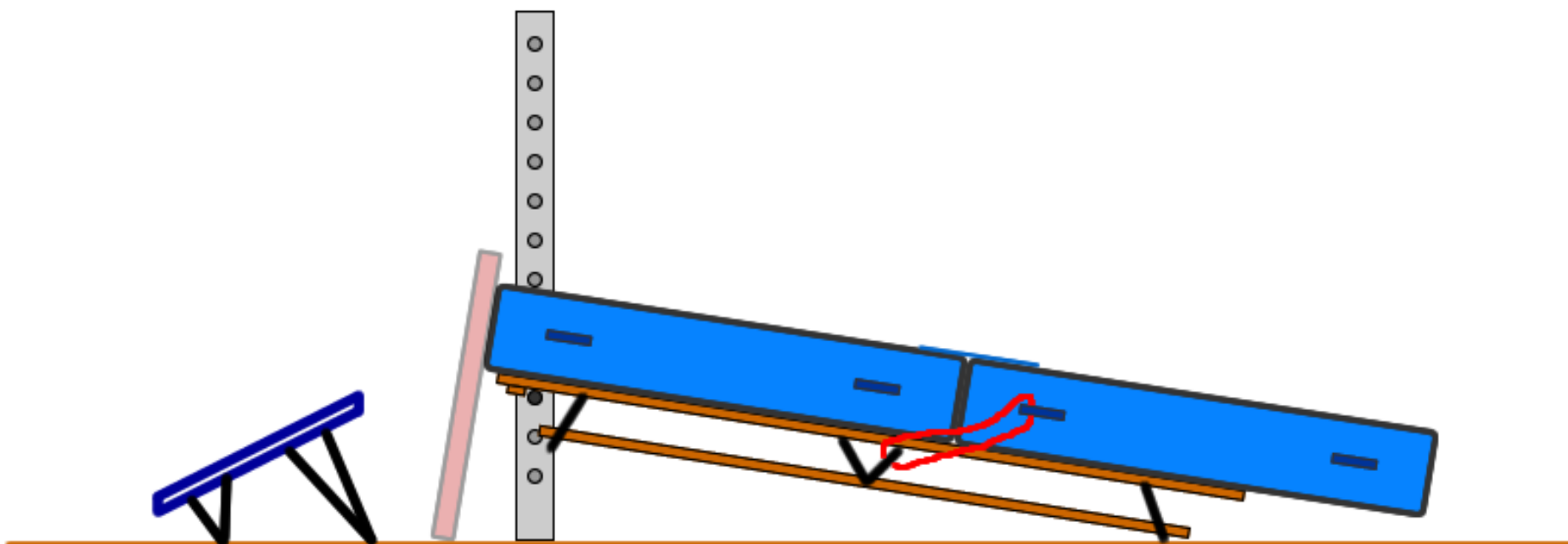
SALTO AVANT GROUPÉ SUR PLAN INCLINÉ

Utilisation de la vidéo en flux continu différé : compter environ **20 secondes** de délais sur l'application « O'See »

| Objectifs | Vérifications : enseignant/vidéo | Corrections envisagées |
|------------------------------|---|--|
| HAUTEUR 1 |  | <ul style="list-style-type: none">• Impulsion plus franche• Utiliser les bras pour monter |
| BRAS 2 |  | <ul style="list-style-type: none">• Monter, et ensuite toucher le tapis avec les mains• Toucher le tapis par-derrrière! |
| ROTATION 3 |  | <ul style="list-style-type: none">• Toucher ses tibias après le tapis• Grouper en ramenant les talons vers les fesses |
| RECEPTION 4 |  | <ul style="list-style-type: none">• Contact mains/tibias et dégrouper• Ouverture dynamique bras en avant |
| Forme finale |  | <ul style="list-style-type: none">• Sans toucher le tapis• Réception équilibrée sur les pieds |

3 hauteurs différentes pour trois niveaux de difficulté : barre fixe au 5^{ème}, 7^{ème} ou 9^{ème} trou

INSTALLATION DU MATÉRIEL POUR LE SALTO AVANT GROUPÉ SUR PLAN INCLINÉ



1 MINI-TRAMPOLINE « PAILLON »

2 BANCS ÉCARTÉ DE 50CM ET CROCHÉS SUR LA BARRE FIXE

2 GROS TAPIS SCRATCHÉS L'UN À L'AUTRE ET ATTACHÉS AUX BANCS

1 PETIT TAPIS OU TAPIS DE 16 CM AMOVIBLE (POUR FAIRE OBSTACLE)

1 INSTALLATION DE BARRE FIXE

ÉVENTUELLEMENT UN BANC POUR LA PISTE D'ÉLAN

Réalisé par Olivier Brand, 2015

Régler la hauteur du plan incliné selon
le niveau des élèves :

5^{ème} trou = facile

7^{ème} trou = moyen

9^{ème} trou = difficile