

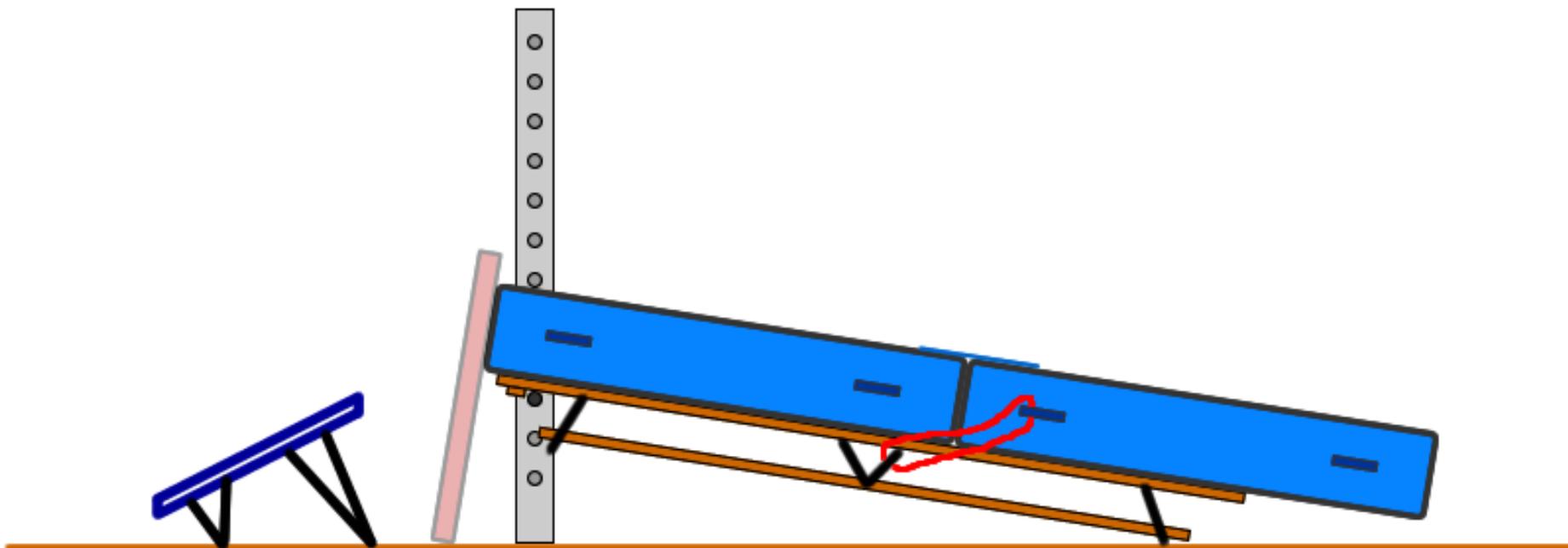
# SALTO AVANT GROUPÉ SUR PLAN INCLINÉ

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

3 hauteurs différentes pour trois niveaux de difficulté : barre fixe au 5<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup> ou 9<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> trou = facile

7<sup>ème</sup> trou = moyen

9<sup>ème</sup> trou = difficile