

LUTTE N2

		● ●	●	● ●	● ●
<p>Compétence attendue en niveau 1</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en recherchant le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol.</p> <p>Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> les règles de sécurité : Zone de combat, prises interdites, respecter l'intégrité physique de mon adversaire, agir en toute sécurité.				
	<input type="checkbox"/> les termes spécifiques: déséquilibrer, renverser, saisir, contrôler, retourner, sortir, mise en danger.				
	<input type="checkbox"/> les principes d'action/réaction simple sur le corps de l'autre : utiliser le sens favorable des déséquilibres pour réaliser les retournement				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> de renverser mon adversaire sans risque en utilisant des saisies et contrôles appropriés aux réactions de l'adversaire				
	<input type="checkbox"/> d'immobiliser efficacement mon adversaire				
	<input type="checkbox"/> d'identifier les retournements – la mise en danger et les immobilisations				
	<input type="checkbox"/> de me protéger, d'adopter une attitude défensive : à plat ventre, quadrupédique, base de sustentation large et près du				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> Etre attentif, rigoureux et vigilant pour respecter et faire respecter les règles de sécurité				
	<input type="checkbox"/> Respecter l'éthique et le rituel de l'activité				
<input type="checkbox"/> Maîtriser ses émotions et actions liées à la confrontation					