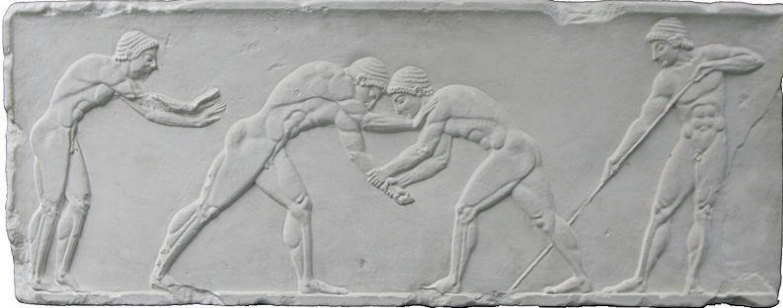


LUTTE

La lutte est une discipline sportive et un sport de combat existant depuis des millénaires.



Héraclès et Antée, 515-510 av. J.-C.



Sculpture inspirée par ce sport

Évaluation en début de cycle : La tortue

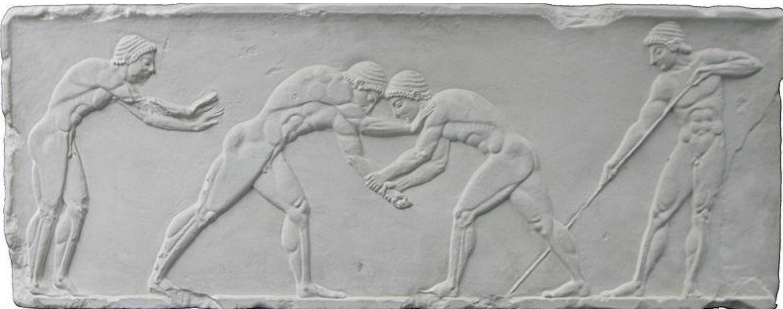
Quand j'attaque, je suis capable de :	Moi	Maîtresse	Quand je défends, je suis capable de :	Moi	Maîtresse
Déséquilibrer mon adversaire			Repousser mon adversaire		
Attaquer mon adversaire			Garder mon équilibre		
Retourner et immobiliser mon adversaire au sol			Me dégager		

LUTTE

La lutte est une discipline sportive et un sport de combat existant depuis des millénaires.



Héraclès et Antée, 515-510 av. J.-C.



Sculpture inspirée par ce sport

Évaluation en début de cycle : La tortue

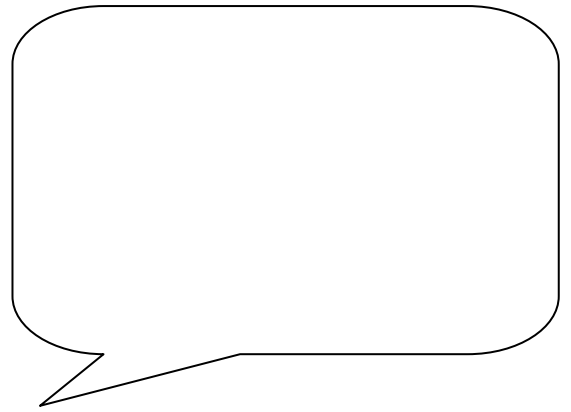
Quand j'attaque, je suis capable de :	Moi	Maîtresse	Quand je défends, je suis capable de :	Moi	Maîtresse
Déséquilibrer mon adversaire			Repousser mon adversaire		
Attaquer mon adversaire			Garder mon équilibre		
Retourner et immobiliser mon adversaire au sol			Me dégager		

La sécurité

Je dois faire attention à :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ce que j'ai pensé de cette activité !



**Je dessine un des combats
auquel j'ai assisté**



L'arbitre

Le rôle de l'arbitre est de

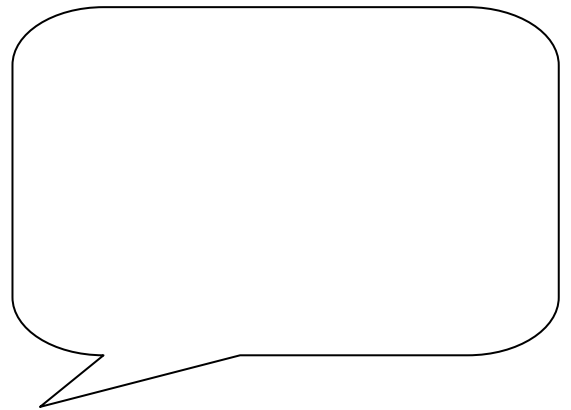
-
-
-
-
-

La sécurité

Je dois faire attention à :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ce que j'ai pensé de cette activité !



**Je dessine un des combats
auquel j'ai assisté**



L'arbitre

Le rôle de l'arbitre est de

-
-
-
-
-

Évaluation en fin de cycle : La tortue

Quand j'attaque, je suis capable de :	Maîtresse	Quand je défends, je suis capable de :	Maîtresse
Déséquilibrer mon adversaire		Repousser mon adversaire	
Attaquer mon adversaire		Garder mon équilibre	
Retourner et immobiliser mon adversaire au sol		Me dégager	

Évaluation en fin de cycle : La tortue

Quand j'attaque, je suis capable de :	Maîtresse	Quand je défends, je suis capable de :	Maîtresse
Déséquilibrer mon adversaire		Repousser mon adversaire	
Attaquer mon adversaire		Garder mon équilibre	
Retourner et immobiliser mon adversaire au sol		Me dégager	

FICHE DE SECURITE

- Retrait de tous les objets dangereux :
 - . Bijoux (bagues, montres, bracelets, colliers, boucles d'oreilles...)
 - . Clefs
- Faire attention aux ongles longs.
- Enlever les objets des poches
- Pas de chewing gums
- Règles d'or: . Ne pas faire mal
- . Ne pas se faire mal
- . Ne pas se laisser faire mal
- Respecter les codes propres à l'activité: signaux de début et de fin donnés par l'arbitre, signal de secours pour l'arrêt du combat (ex : 2 frappes avec la main sur le tapis ou sur l'adversaire), limites de l'aire du combat.
- Hygiène :
Vérifier l'état des pieds ou des chaussettes.