

# REGLES DU JEU

- Activité duelle (1 contre 1)



- Faire tomber sur le dos et maintenir 3 secondes



# SECURITE

- Tapis



- Absence de bijoux



# REGLES D'OR

- Ne pas se faire mal



- Ne pas faire mal



- Ne pas se laisser faire mal



# LUTTE

- Contact avec l'adversaire



- Contact avec le sol



- A la fois Attaquant et  
Défenseur

- Stratégie/tactique  
(différentes actions possibles)

# - Différentes positions de départ :

- Debout



- Mi-hauteur



- Au sol



# - Arbitre



- Force/Vitesse

- Toujours un gagnant

- Jeu /Sport

# DIFFERENTES LUTTES DANS LE MONDE



➤ Lutte funambule

➤ Lutte canadienne à mi-hauteur



➤ Lutte sénégalaise



➤ Backhold à mi-hauteur



## ➤ Lutte Ecossaise

### ➤ Sumo mi-hauteur



### ➤ Sumo debout





# ACTIONS A REALISER POUR AGIR SUR L'ADVERSAIRE

⇒ Pousser

⇒ Tirer

⇒ Renverser

⇒ Retourner

⇒ Immobiliser

⇒ Se dégager

Pour immobiliser, on peut :

-

-

-

Pour se dégager, on peut :

-

-

-

Julie  
Sébastien  
Mathieu

Margot  
Lise  
Mélyssa  
Carla

Loïck  
Maxime  
Quentin  
Lucas

Valentin  
Thomas  
Dorian  
Liam

Léna  
Kévin  
Alyssa  
Clémentine

Jordan  
Jade  
Noé

