

## **REGLES SECURITE**

### **LUTTE**

#### **SECURITE ACTIVE :**

1. NE PAS FAIRE MAL

2. Pas de combat sans autorisation

3.. LORS DU COMBAT :

.Accompagner l'adversaire au sol

.Pas de torsion des articulations

.Interdiction de saisir la tête seule avec les 2 bras

.MAITRISER SES REACTIONS (pas d'énervements, pas de coups volontaires)

.signaler sa douleur (frapper au sol, stop ...).

.pas de souplesse, ni d'arraché du sol ni de pont.

4. l'arbitre est le garant de la sécurité :

.faire stopper en cas de danger, de douleur.

.rester attentif en permanence : les combattants sont au milieu de l'aire,  
les spectateur sont à distance.

#### **SECURITE PASSIVE :**

5.vérifier régulièrement le positionnement du matériel.

6.respecter les positions d'attente = se tenir à distance de l'aire de combat

7.Pas de bijoux, barrette,... cheveux attachés

8.Tee-shirt (usagé) rentré, attention aux ongles longs