

Sécurité avant tout

Pour tous les exercices, la sécurité des élèves reste la priorité. Lutter contre une camarade présuppose savoir lutter avec elle. C'est pourquoi il est important que les filles connaissent, comprennent et appliquent les rituels choisis

par l'enseignant ou l'entraîneur. De plus, elles doivent connaître les règles, les respecter et éventuellement les modifier un peu plus tard.

Liste de contrôle (sécurité)

- **Risque de blessure:** Enlever bijoux et chaussures. Selon les jeux organisés, prévoir des matelas.
- **Observation des règles:** Faire comprendre aux élèves que le non-respect des règles n'est absolument pas toléré. L'enseignant joue ici un rôle primordial. En établissant des règles claires et en instaurant une atmosphère sereine, il contribue pleinement au succès de la leçon. L'intervention immédiate de l'enseignant ou de l'arbitre est indispensable.
- **Rituels:** Définir un ensemble de rites; les actions répétitives, comme les cérémonials de salut avant le combat, les gestes, comme la poignée de main qui marque le début du combat, ou le fait d'aider son adversaire à se relever à la fin du combat constituent au fil du temps une chaîne de rituels qui agissent de façon positive sur le déroulement de la leçon et sur la bonne entente des élèves.
- **Signal d'arrêt:** Convenir d'un signal distinct si l'un des adversaires ressent une douleur, auquel cas le combat doit être immédiatement interrompu.
- **Egalité des chances:** Donner à chacun la possibilité de vivre une expérience de réussite. C'est notamment très important dans la forme du combat à deux. C'est pourquoi l'enseignant veillera à tenir compte, lors de la composition des équipes, de la force, de la taille et du poids des élèves.