

CAPACITÉS	CONNAISSANCES ASSOCIÉES
Se sécuriser	<ul style="list-style-type: none"> - Créer les conditions d'une sécurité active (vigilance, lucidité, anticipation). - Créer les conditions d'une sécurité passive (installation, entretien du matériel...). - Connaître les gestes des premiers secours. - Identifier les facteurs de risques dans les activités physiques. - Prendre en compte ses points faibles pour agir.
Observer, s'informer pour faire des choix	<ul style="list-style-type: none"> - Prélever des indices sur soi, sur ses partenaires et ses adversaires, sur son environnement et les analyser. - Prendre des repères extéroceptifs (visuels et auditifs) et proprioceptifs (labyrinthiques et kinesthésiques). - Identifier les critères de réussite et de réalisation d'une action motrice.