

DESCRIPTIF DE L'ACTION
(une fiche par action)

PROJET EDUCATIF LOCAL

VILLE DE MIRAMAS

Intitulé du projet :

LUTTE / GRAPPLING

Structure porteuse :

Association GPSPORTS MIRAMAS

Responsable de l'action :

PARREIRA LUDOVIC

Objectif général : Découverte de l'activité au travers du respect et des règles fondamentales de la discipline

Initier à Maîtriser et utiliser la force de l'autre, au travers des actions motrices de tirer, pousser, saisir, ramper, déséquilibrer, amener à terre, retourner, immobiliser, contrôler son adversaire pendant 3 secondes mais aussi respecter les règles d'or : ne pas se faire mal, ne pas faire mal à l'autre et ne pas se laisser faire mal

Durée de l'action : un cycle scolaire de 10 mois répartis en séances d'une heure trente minutes à raison d'un mercredi matin sur deux

PRESENTATION DE L'ACTION : Activité d'opposition, comprenant notion d'affrontement et d'esquive

Objectifs du projet :

La pratique collective semble réguler la timidité ou au contraire l'hyperactivité grâce aux notions d'habillement, de grade, de discipline et de respect. La diversité des gestes et des contacts procure un réel épanouissement corporel. C'est également un excellent moyen de canaliser son agressivité pour la transformer en combativité. Le Grappling implique une maîtrise de soi qui se fait grâce au travail sur le regard et le positionnement du corps, sur l'évaluation des distances de sécurité et de la dangerosité d'une situation. Sa pratique est un facteur stabilisant, qui induit aussi un équilibre psycho émotionnel.

Actions à mettre en œuvre : Il ne s'agira pas d'apprentissage de techniques de lutte mais d'une adaptation et d'une découverte par l'enfant des principes d'équilibre, de contrôle, de placement, déplacement et d'action réaction par le jeu avec ou sans matériels. Les temps d'explication et des consignes resteront brefs, nets et précises avec un seul but à atteindre.

Quels en sont les public(s) cible(s) : 9-12 ans

Combien de personnes en seront bénéficiaires : une douzaine d'enfants

Activité(s) proposée(s) :

Lieu (x), jours et horaires de l'activité : Mercredi matin, dojo st suspi

Durée (début-fin) : de 10h à 11h45

Nombre : 16 séances

Nombre de places : 12

Tranche d'âge visée :

Nombre de lycéens-intervenants :

Transport :

PARTENARIAT:

INTERVENANTS (noms et qualification) :

PARREIRA LUDOVIC bpjeps Grappling et entraîneur Lutte

ZAID ZAKI AHMAD bpjeps apt et animateur Lutte/Grappling

Budget Prévisionnel :

CHARGES		PRODUITS	
Prestations pour 16 les séances	1 440	Participation de l'association	360
Valorisation du bénévolat	360	Participation PEL ville	1 440
	1 800		1 800

Eléments d'informations complémentaires :

Evaluation de l'action : A travers la lutte, l'enfant va trouver du plaisir dans la découverte de ses capacités et l'acquisition de nouveaux savoir-faire. Développement des capacités motrices et spatio temporelles, Passerelle club, Détection,