



Atelier « Sport et Foi » Lutte

La lutte est basée sur une activité d'opposition duelle et directe qui organise des corps à corps, de manière légale, en respectant l'intégrité physique de l'autre, dans un espace défini, pendant un temps délimité. L'atelier privilégiera l'initiation par le jeu, afin de rendre ce sport ludique. Il ne s'agit pas d'un club sportif ayant vocation à la pratique sportive de la lutte.

1- Le projet éducatif est le suivant :

Développement de la motricité,

La lutte est un sport complet, qui sollicite tous les groupes musculaires du pratiquant et les types de contraction musculaire. Elle permet un développement organique et foncier qui sollicite tous les systèmes cardio-vasculaires et contribue à la construction d'un nouvel équilibre dynamique par rapport au sol et à l'adversaire (équilibre de couple).

Développement des capacités perspectives et décisionnelles,

La nature de l'opposition entraîne un développement nécessaire de prise et traitement d'informations variées (kinesthésiques et visuelles) en vue de prendre des décisions dans un temps limité et bref.

Développement du contrôle de l'agressivité,

Le rapport contradictoire peut entraîner des conduites agressives liées au contact physique de l'autre et à l'obligation de subir des situations contre sa volonté. L'enjeu est de passer de conduites agressives (recherche consciente de blessures, volonté de nuire à l'adversaire) à des conduites combatives (sans intention de faire mal) en se maîtrisant. Les situations conflictuelles créées et présentes dans les combats nécessitent la maîtrise des réactions affectives et émotionnelles.

Développement d'un être social qui communique, Avec son adversaire :

- s'informer sur ce qu'il fait et réagir en fonction des réactions (communiquer); - donner de fausses informations (contre communiquer) ; Avec et dans un groupe :

- respecter et faire respecter les règles et les interdits, - contribuer à la vie du groupe.

Développement de la personnalité : Epanouissement.

La pratique d'un sport de combat contribue à la construction d'une certaine sérénité dans les relations à autrui, permettant d'être bien dans sa tête et dans son corps.

La lutte est un sport de combat, et n'exclut malheureusement pas les blessures.

2- Condition d'accès au sport proposé (Lutte) et déroulé :

Lutte-Collège. Le jeune aura pris soin de veiller à une prise de douche chez lui avant de venir à l'atelier. Il aura pris soin de venir avec des sous-vêtements propres. Compte tenu du sport à mains nues, en cas de maladie contagieuse, y compris grippe, le jeune aura pris soin de s'excuser de son absence. Une tenue de lutte lui sera remise en début de cours et à rendre en fin de cours. Une serviette de bain est requise, pour s'essuyer avant de se rhabiller.

La lutte est un sport de préhension et de contact. Afin d'éviter de léser son partenaire, quelques règles élémentaires de sécurité s'imposent :

- Avoir toujours les ongles courts

- Lier ses cheveux s'ils sont longs
- Ne pas mettre de gel coiffant
- Enlever bijoux et piercings avant d'entrer sur le tapis.

L'enfant aura pris soin d'apporter 50 cl d'eau dans une gourde ou une bouteille, afin de s'hydrater durant et après l'entraînement.

Si sport d'extérieur d'échauffement : Running, street workout, short, Collant running, survêtement autre que celui porté en arrivant, k-way en cas de pluie et surtout basket en bonne état.

Ps : Si un jeune désire que lui soit prêté le maillot de lutte (singlet) durant l'année par son attachement et fierté à « Sport et Foi », et aussi afin de retrouver un équipement à la bonne taille, un chèque de caution de 30 € non encaissé sera demandé. Il sera de sa charge de revenir avec un maillot lavé lors de chaque séance.

3- Autorisation parentale

Je soussigné, Mr et ou Mme

Autorise mon Fils ou ma fille

A participer à l'atelier « Sport et Foi » Lutte

Informe qu'à sa connaissance, il n'y a pas de contre-indication à la pratique de ce sport.

Accepte les conditions de fonctionnement de l'atelier « Sport et Foi » Lutte tels qu'elles sont énumérées ci- dessus.

M'engage à respecter et à faire respecter à mon enfant, la charte « Sport et Foi » Lutte.

Fait à

Le

Signature précédée de « Lu et approuvé, bon pour accord »

Charte des parents

1. J'assure le transport de mon enfant ;
2. Je respecte les horaires prévus et je préviens en cas d'absence ;
3. Je vérifie le sac et le matériel de mon enfant ;
4. J'accompagne mon enfant et ne pars pas sans le confier à un animateur ;
5. Je respecte les décisions du directeur ;
6. Si je désire participer à "Sport et Foi" en tant que visiteur, je préviens au plus tard le directeur, le vendredi qui précède l'entraînement.
7. Je reste hors du tapis, c'est mon enfant qui s'entraîne, pas moi ;
8. J'encourage l'animateur et l'équipe sans critiquer personne
9. Je collabore activement au bon déroulement des rencontres.

Charte de l'enfant

JE M'ENGAGE :

1. à suivre fidèlement les séances d'entraînements ;
2. à arriver 15 minutes avant chaque séance ;
3. à prévenir en cas d'absence ;
4. à venir toujours avec équipement complet et propre et bouteille d'eau ;
5. à avoir une attitude sportive et bienveillante envers tous ;
6. à toujours rendre service et notamment ranger le matériel ;
7. à participer aux événements du Patronage (Festival, Estival, marché de Noël...) ;
8. à respecter les choix de mon animateur ;
9. à m'excuser et à accepter les sanctions en cas de manquement.