



# ON SE(RE) CONSTRUIT ENSEMBLE D'OMAR ZEGGAI

*75 - 2024 – - PARIS – Rencontre autour du bien-être du vivre ensemble dans le secteur des amandiers pour créer un parcours de construction ou de re construction grâce à la pratique du self défense et de la boxe thaïlandaise féminine*

# OBJECTIFS

- ▶ Lutter contre le harcèlement fait aux jeune filles, femmes dans les transports en commun, les réseaux sociaux, l'école.
- ▶ Lutter contre la violence faites aux femmes.
- ▶ Favoriser le lien social en installant un espace "boxe mobile" et « self défense » au cœur du quartier des amandiers Paris 20<sup>e</sup>
- ▶ Apprendre à avoir confiance en soi et en les autres autour du sport et ne plus craindre de se défendre
- ▶ Transformer l'environnement social et relationnel des jeunes femmes par une écoute bienveillante et des actions mobilisatrices
- ▶ Contribuer à lutter contre toutes formes de violences physique et mental sur un public ayant besoin d'aide pour se construire (jeune subissant du harcèlement scolaire) ou se reconstruire pour les femmes ayant subi des violences physique et morale.

Les membres de « Muay Boxing 75 » souhaitent apporter leur contribution

Autour du sport et surtout du self défense apprendre que se faire confiance s'est possible lorsque l'on sait se défendre.

Nous souhaitons mettre en place autour de l'initiation à la boxe thaïlandaise, le self défense, gérer son cardio, une forme du vivre ensemble durant un moment convivial, qui favorise l'échange, l'aide de l'estime de soi, de la confiance en soi et surtout du partage.

Un lieu d'écoute de partage avec les différents partenaires qui voudront s'associer à notre projet

Découverte des méthodes, de la discipline, et de la rigueur de la boxe thaïlandaise et du self défense durant 1H voir 1H30.

Public visé Femmes et jeunes filles des 11 ans (20 à 25 personnes) par session maximum afin de favoriser la qualité de l'apprentissage des techniques.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PROPOSÉE

- ▶ Accueil des personnes en situation de difficultés et subissant toutes formes d'harcèlement.
- ▶ L'initiation au sport permet de pouvoir rencontrer des personnes de différents âges, sexe ect.
- ▶ 1H voir 1H30 au sein d'un DOJO dispense des cours de self défense et de boxe thaïlandaise
- ▶ Etirement, mise en condition physique et initiation à la pratique du sport.

- ▶ 2- ACTIONS PROPOSEES
- ▶ **Dès que possible ouverture de créneaux permettant d'avoir une salle au niveau quartier des Amandiers pour accueillir les personnes souhaitant s'initier à la boxe thaïlandaise mais pas que, mais aussi et surtout au self défense, de cross training, du cardio.**
- ▶ **Discussion, rencontre autour d'une discipline afin de lutter contre le stress, les nerfs, l'ennui la confiance en soi et en l'autre.**

## DÉROULÉ DU PROJET

# LES ACTIONS

NOUS PROPOSONS 3 ACTIONS QUI SONT  
MODULABLES SELON LES BESOINS IDENTIFIÉS  
ET LE PUBLIC.



**STOP ENSEMBLE**



# 3 POINTS ESSENTIELS

An orange oval with a white border, containing the word 'SENSIBILISATION' in purple capital letters.

SENSIBILISATION

A grey oval with a white border, containing the words 'LA RENCONTRE' in purple capital letters.

LA RENCONTRE

A green oval with a white border, containing the word 'COURS' in purple capital letters.

COURS

# LA SENSIBILISATION / LA RENCONTRE

- ▶ **Attention et Interaction et écoute sans jugement**
- ▶ **- Créer un moment d'apaisement, prendre le temps de se (re)connaître, de se faire confiance, réapprendre à se parler.**
- ▶ **- Partager des idées, des préoccupations dans un cadre bienveillant,**
- ▶ **- Faire naître des projets, des envies à la fois individuelles et collectives**

- ▶ **Transmission et Inspiration**
- ▶ **Chercher des partenaires**
- ▶ **Rencontre sans discrimination**





Ouverture, Confiance et Décharge énergétique

Sensibiliser le public au lien entre pratique physique et équilibre psychologique

Développer des séances d'entraînements adaptées au niveau des participantes

Valoriser les participantes qui participent régulièrement en appliquant les règles du savoir-être et du savoir-vivre du vivre ensemble.

Ouvrir un lieu pour que les gens se sentent à l'aise. On pense à ceux qui ne peuvent pas avoir accès à ce type de défense pour cause de manque d'argent mais pas que de peur du jugement.

# LE COURS



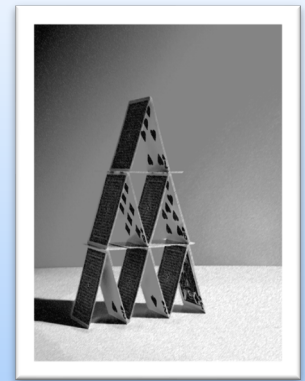
Grâce au diagnostic terrain en amont et aux reporting réalisés tout au long de l'action, nous pourrons :

Elaborer un document riche en enseignements contributif et prospectif pour la politique jeunesse de la Commune.

Bénéficiaire : dans le respect des valeurs d'égalité et de fraternité de la République

Ouverture aux à la gente féminine, non-discrimination), nombre, âge, .

- ▶ Age : 11/17 ans
- ▶ 18/25 ans
- ▶ 26/99 ans
- ▶ Sexe : femmes et jeunes filles



# BILAN /PUBLIC VISE



# PARTENAIRE QUE NOUS SOUHAITONS FAIRE ADHÉRER À NOTRE PROJET

- ▶ Mairie avec la collaboration de l'adjoints au maire chargés du sport et du développement des quartiers du 20<sup>ème</sup> : M EPARA
  - ▶ Collège PMF demande de partenariat afin d'aider les jeunes filles qui subissent du harcèlement (réseaux sociaux, au sein de l'école)
  - ▶ La police municipale
  - ▶ Les assistantes sociales de secteur qui peuvent avoir des contacts d'association d'aides aux femmes subissant des violences.
  - ▶ Associations de femmes battues
- 

# DEVISE DE NOTRE ASSOCIATION



- **NOTRE ASSOCIATION A POUR BUT LE VIVRE ENSEMBLE DANS UN CLIMAT AGRÉABLE. L'ENSEIGNEMENT DE CET ART PERMETTRA UNE OUVERTURE AU DIALOGUE, AU PARTAGE DANS UN CADRE OUVERT À TOUS SANS JUGEMENT, SANS DISTINCTION.**
- **ON AIME NOTRE DISCIPLINE ET LE MAILLEUR MOYEN DE LE DIFFUSER ET D'EN FAIRE PART LES AUTRES.**
- **ON NE CHERCHE PAS À SAVOIR SE BATTRE MAIS À SE DEFENDRE ET AVOIR CONFIANCE EN SOI POUR NE PAS AVOIR PEUR DE L'AUTRE.**