



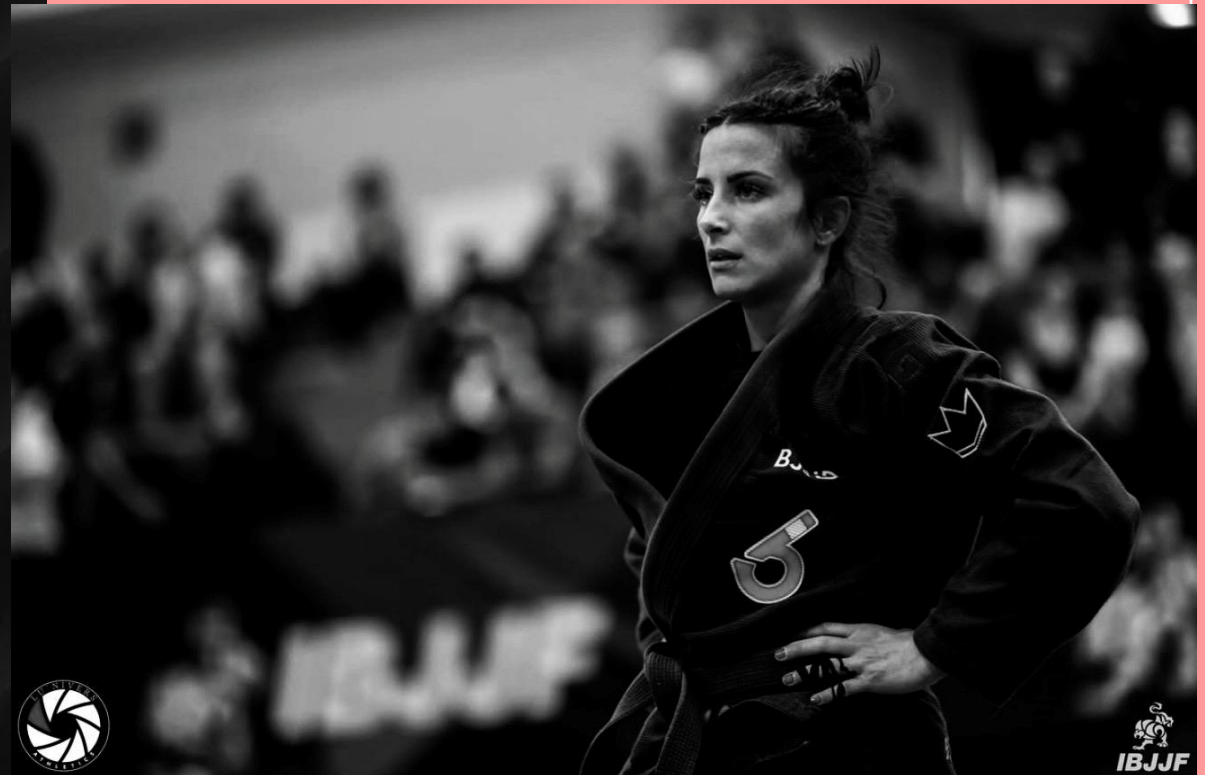
Projet d'ouverture d'une section féminine de
Jiu-Jitsu Brésilien

Aubergenville – Développement du sport
féminin et de la compétition

Présentation

- Laura Pain – 36 ans maman de 2 filles
- Ceinture marron de Jiu-Jitsu Brésilien
- Championne d'Europe
- Championne de France
- Membre du club de Boulogne
- Sapeur-pompier
- Ceinture noire de Judo

Mon parcours sportif m'a permis de développer des valeurs fortes : la rigueur, le dépassement de soi, la persévérance et la confiance en soi.



Pourquoi créer une section féminine ?

Le Jiu-Jitsu Brésilien est un sport encore largement masculin. Malgré son développement en France, de nombreuses femmes hésitent encore à franchir le pas, souvent par manque de confiance ou parce qu'elles ne se sentent pas toujours à leur place dans un environnement majoritairement masculin.

Pourtant, cette discipline apporte de nombreux bénéfices :

Développement de la confiance en soi ;

Amélioration de la condition physique ;

Gestion du stress et des émotions ;

Développement de la discipline et du respect ;

Acquisition de techniques de défense personnelle ;

Renforcement du mental.

Une section féminine permettrait à davantage de femmes et de jeunes filles d'accéder à cette pratique dans un cadre rassurant et bienveillant.

Mon ambition

Mon objectif n'est pas uniquement de proposer une activité sportive de loisir.

Je souhaite construire un véritable projet sportif permettant aux pratiquantes de progresser techniquement et, pour celles qui le souhaitent, d'accéder à la compétition.

Ayant moi-même réussi à évoluer dans un milieu où les femmes sont encore peu représentées, je suis convaincue que d'autres peuvent suivre ce chemin si elles bénéficient d'un encadrement adapté et d'un accompagnement de qualité.

Mon ambition est donc de :

Former des pratiquantes autonomes et confiantes ;

Développer une équipe féminine solide ;

Accompagner les athlètes vers la compétition ;

Faire émerger de futures compétitrices au niveau régional, national et international ;

Créer des modèles inspirants pour les jeunes générations.



Les valeurs du projet

Cette section féminine s'appuiera sur des valeurs fortes :

Respect

Respect de soi, des autres, des règles et de l'engagement sportif.

Dépassement de soi

Apprendre à sortir de sa zone de confort pour progresser.

Solidarité

Créer une véritable communauté féminine basée sur l'entraide et le soutien.

Égalité des chances

Permettre aux femmes d'accéder à une discipline encore peu féminisée.

Excellence

Accompagner celles qui souhaitent atteindre un haut niveau de pratique.



Les bénéfices pour Aubergenville

L'ouverture d'une section féminine de Jiu-Jitsu Brésilien représenterait un véritable atout pour la commune :

Développement de l'offre sportive locale ;

Promotion du sport féminin ;

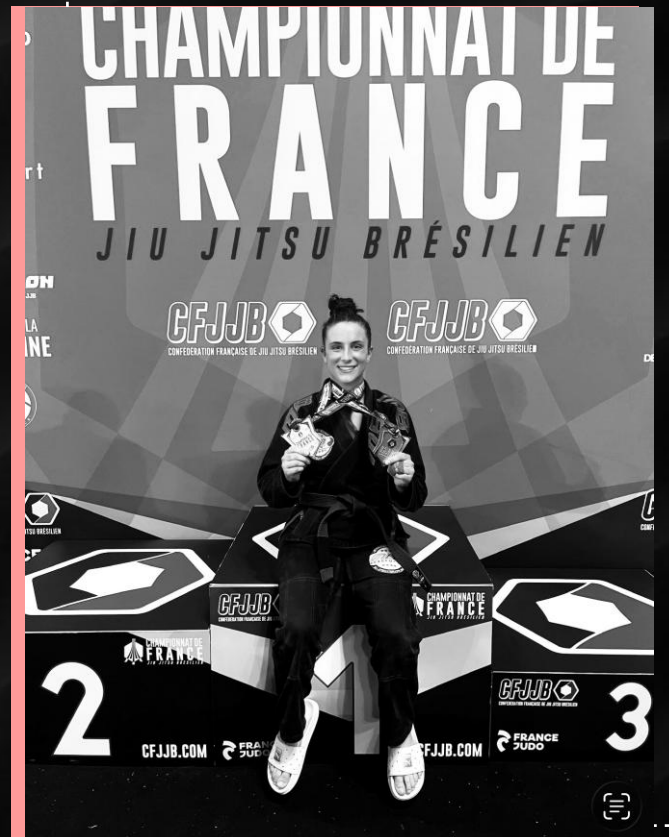
Renforcement du lien social ;

Valorisation de la jeunesse ;

Mise en avant de l'égalité entre les femmes et les hommes ;

Rayonnement positif de la commune à travers les compétitions et les résultats sportifs.

Cette initiative permettrait également d'offrir aux habitantes une activité porteuse de sens, favorisant l'autonomie, la confiance et l'épanouissement personnel.





Mon parcours démontre qu'il est possible pour une femme de trouver sa place et de réussir dans un sport de combat encore majoritairement masculin.

Aujourd'hui, je souhaite transmettre cette expérience et mettre mon énergie au service d'un projet ambitieux pour Aubergenville.

À travers cette section féminine de Jiu-Jitsu Brésilien, mon objectif est de permettre à d'autres femmes de découvrir leur potentiel, de gagner en confiance et, pourquoi pas, de devenir à leur tour les championnes de demain.

Pain Laura

0615042616

7 route des alluets 78580 Bazemont

