



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*



# KICK BOXING


## K1 RULES

Dès 14 ans

2019-2020



[www.puc.paris/kickboxing](http://www.puc.paris/kickboxing)

 PUC - Paris Université Club

 puc.paris

# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le mardi 10 septembre 2019

## TOUS NIVEAUX MIXTES

### Dojo Espace Sud CiuP

Mardi	20h00 à 22h00
Jeudi	20h00 à 22h00

---

### Dojo Espace Sud CiuP

17 boulevard Jourdan  
75014 PARIS

Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Cité Universitaire

---

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

- short de Kick Boxing
- tee-shirt
- gants de boxe
- Bandes
- casque
- protège-tibias
- protège-dents
- Coquille
- Corde à sauter



Ces équipements sont disponibles auprès du responsable pédagogique Dieudonné MOUNGA

# INFORMATIONS GENERALES

**Le K1 Rules** est une discipline de **Kick Boxing** où l'intention du kickboxeur est de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds, les coups de poings et les coups de genou doivent être assénés avec **vitesse** et **détermination**, **précision**, créant un contact solide. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté de la tête, l'avant et le côté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

Le combat se déroule dans un ring. L'arbitre est responsable de la sécurité des kickboxeurs, il doit veiller à ce que les règles soient respectées, les juges comptent les techniques autorisées et notent les points sur les feuilles de score.

La recherche de la mise hors combat de l'adversaire n'est pas une finalité.

Le corps à corps doit durer moins de 5 secondes, il est permis de tenir son adversaire par le cou avec les deux mains de manière à attaquer avec le genou uniquement. Un seul coup de genou est autorisé par corps à corps.

Il est interdit d'attraper la jambe et d'asséner des coups de poings ou de pieds en même temps.

Les coups de poings qui atteignent une zone ciblée autorisée ont la même valeur pour les juges que le genou, la jambe ou toute autre technique dans le répertoire.

---

Responsable pédagogique :  
Dieudonné MOUNGA

Diplômes :

Diplômé d'Etat : BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS

Diplômé d'université en Préparation physique  
et Réathlétisation



## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

**Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :**

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du Kick Boxing-K1 Rules** datant de moins de **3 mois** (obligatoire)
- Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité de la payer en 3 fois : 3 chèques)
- La carte d'étudiant (si besoin)

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.**

Tarifs (licence incluse) : Tarifs multi-boxes (boîte thaï et Kick Boxing-K1 Rules) :

Etudiants	<b>235 €</b>	Etudiant	<b>375 €</b> (licence incluse)
Actifs	<b>335 €</b>	Actif	<b>475 €</b> (licence incluse)

**1 séance d'essai gratuite [avec certificat médical]**

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITE CLUB



17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr  
www.puc.paris

### Section Kick Boxing-K1 Rules

Dieudonné MOUNGA 07 78 66 23 24

eledieudonne@gmail.com

 PUC-Paris Université Club  PUC\_1906  puc.paris  Paris université club

## ACCES

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

