



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*



# LUTTE

## Jeunes/Ados

Dès 6 ans

2018-2019



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

# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le lundi 3 septembre 2018 - Fin des cours le 30 juin 2019

## TOUS NIVEAUX MIXTES

**Salle Bréguet (NOUVEAU !)** 27 rue Bréguet Paris 11e - métro Bréguet-Sabin

Mercredi	14h -15h	<b>Lutte 6 - 7 ans</b>
Mercredi	15h -16h	<b>Lutte 8 - 10 ans</b>
Mercredi	16h -17h	<b>Lutte 11 - 13 ans</b>
Mercredi	17h -18h	<b>Lutte 14 -16 ans</b>

**Lieu : Salle de Lutte ultramoderne** - la plus belle salle de Lutte en Ile de France



### **Salle BREGUET**

27 rue Bréguet  
75011 PARIS

Métro Bréguet-Sabin ligne 5  
Métro Voltaire ligne 9

**Espace dédié à la Lutte!**

# INFORMATIONS GENERALES

La Lutte, sport olympique en plein cœur de Paris **dès 6 ans** et pour tous les niveaux.

La lutte vous permet de mieux vous connaître, surpasser et améliorer vos qualités techniques et physiques comme :

- la coordination, la vitesse,
- la force, l'adresse,
- la souplesse, le cardio.

Ceci dans un environnement convivial et ludique :

**PUC LUTTE - 27 rue Bréguet 75011 PARIS**

La Lutte est **largement reconnue au sein du milieu scolaire** pour ses **vertus éducatives** et sa facilité de mise en œuvre. Elle est à l'heure actuelle, très fréquemment utilisée à l'école primaire et au collège.

La pratique UNSS est exemplaire en matière de pratique spécifiquement scolaire de part, un règlement adapté, une formule de compétition réservée aux non licenciés FFL et une formation/certification de jeunes officiels opérationnelle et efficace.



La Fédération Française de Lutte propose des démarches et **des contenus d'enseignement progressifs** pour concevoir des cycles de lutte adaptés aux élèves de la maternelle jusqu'au lycée. (Jeux de lutte 4-6 ans/DVD Apprentissage et pédagogie/Maîtrises).

## Equipement individuel obligatoire

Les premières séances d'essai peuvent se faire avec une tenue légère de sport (short et t-shirt). Au-delà, le professeur vous conseillera afin d'acquérir un équipement de Lutte agréé. Une hygiène individuelle irréprochable est exigée.

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 1 photo d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de la Lutte** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation
- Carte d'étudiant (si besoin)
- Votre licence fédérale si vous êtes déjà licencié

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

La **licence fédérale est incluse** dans les tarifs annuels ci-dessous :

Enfants 6 - 7 ans / 8 -10 ans :	<b>210 €</b>
Jeunes 11 - 13 ans / Jeunes de 14 -16 ans	<b>250 €</b>

**1 séance gratuite d'essai à choisir sur les cours « jeunes » d'une semaine-type**

## 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 Lutte

Renseignements: 06 63 98 65 74  
E-mail: taslamat@gmail.com

Ou renseignements sur les lieux et horaires d'entraînement.

Site : [www.puc.paris/lutte](http://www.puc.paris/lutte)

 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

MAIRIE DE PARIS 



ambassadeur  
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

