



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



LUTTE

Jeunes/Ados

Dès 6 ans

2018-2019



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

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 :

Tarifs dégressifs à partir de janvier 2019

Enfants 6 -10 ans :

190 €

février : 170€ | mars : 150€ | avril : 130€ | mai : 110€ | juin : 70€

Jeunes 11 - 16 ans

230 €

février : 210€ | mars : 190€ | avril : 170€ | mai : 150€ | juin : 110€

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

 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

