



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



LUTTE

Dès 6 ans

2019-2020



www.puc.paris/lutte

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le lundi 3 septembre 2019 - Fin des cours le 30 juin 2020

ENFANTS - TOUS NIVEAUX MIXTES de 6 à 16 ans

Salle Bréguet

Mercredi 14h -15h

Mercredi 15h -16h

Mercredi 16h -17h

Mercredi 17h -18h

Lutte 6 - 7 ans

Lutte 8 - 10 ans

Lutte 11 - 13 ans

Lutte 14 -16 ans



Salle BREGUET

27 rue Bréguet

75011 PARIS

Métro Bréguet-Sabin ligne 5

Métro Voltaire ligne 9

Espace dédié à la Lutte !

Dojo Espace Sud

17 bd Jourdan

75014 PARIS

RER - Cité Universitaire

ADULTES - TOUS NIVEAUX MIXTES

Salle Bréguet

Lundi 19h à 20h30 et 20h30 à 22h

Mercredi 19h à 20h30 et 20h30 à 22h

Dojo Espace sud

Vendredi 20h à 22h

5 créneaux de 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.

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

Il existe 3 styles olympiques : la lutte **gréco-romaine**, la lutte **libre**, la lutte **féminine**.

Chaque année, dans chacun des 3 styles, ont lieu des championnats mondiaux (excepté les années olympiques) ainsi que des championnats continentaux. Ces trois styles sont également représentés aux Jeux Olympiques tous les quatre ans.

La lutte gréco-romaine fut le premier style à figurer au programme des Jeux Olympiques modernes d'Athènes en 1896. Elle reste un des piliers de l'olympisme et est certainement le style le plus connu.

La lutte libre est la plus pratiquée dans le monde. Elle fait son entrée au programme olympique des jeux modernes en 1904 à Saint Louis.

La lutte féminine. Longtemps considérée comme une discipline masculine par excellence, la lutte n'est plus l'apanage des hommes. Elle est représentée pour la première fois aux JO d'Athènes en 2004.

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 :	210 €
Jeunes 11 - 13 ans / Jeunes de 14 -16 ans	250 €
Etudiant (-28 ans)	230 €
Actifs	290 €

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



ambassadeur
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

