

Dès 6 ans

2020-2021




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

SAMBO



www.puc.paris/sambo

 PUC – Paris Université Club

 [puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)





INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Sambo est un sport russe issu de l'ex-Urss. Il s'agit d'un mélange de judo et de plus de 20 styles de luttes populaires. Le sambo se pratique de 4 à 80 ans de manière adaptée. Ce sport valorise l'endurance, la résistance, la coordination, les habiletés motrices tant debout qu'au sol et contribue à la bonne marche de l'appareil loco-moteur.

Dans le sambo, les techniques sont tellement variées que tout le monde y trouve une affinité : percussions pieds-poings, projections, liaisons debout-sol et soumissions. Sambo sportif, sambo-combat et sambo-défense en sont les 3 styles.

Le Sambo

- Travail polyvalent

- Matériel disponible au club à l'achat en importation de Russie
- Préparation pour compétitions et vie fédérale
- Tout le monde est le bienvenu dans une ambiance familiale

Encadrement de Haut Niveau :

Nos professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat] et David HERAN [Directeur Technique du Club et Membre de la Commission Haut Niveau du Comité Français de Sambo] sont des enseignants dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par Anna BRYSZ, Mahamadou TRAORE et Jonathan ABECASSIS-CATHELIN (préparateur physique), animateurs fédéraux.



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

ENTRAÎNEMENTS ADULTES

Salle de Sambo Gymnase Bréguet

Mardi 20h à 22h **Sambo sportif**
Vendredi 20h à 22h **Sambo sportif | Sambo combat**

Dojo Espace Sud

Samedi 14h30 à 16h30 **Sambo sportif | Sambo combat**

Dojo Charléty

Jeudi 21h à 22h30 **Sambo sportif | Sambo combat**

Salle de Musculation Charléty

Jeudi 19h30 à 20h45 **Préparation physique Compétition**

Réservée au groupe Compétition

Prendre contact avec David HERAN

La préparation physique est ouverte à tous pendant les vacances scolaires

ENTRAÎNEMENT ENFANTS – 6 à 13 ans

Avec Anna BRYSZ

Mercredi 18h à 19h

Salle de Sambo Gymnase Bréguet

EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

KURTKA (veste), SHORTI (short), BORTSOVSKI (chaussures souples), gants type mitaines, Coquille, protège-dents, protège tibias, casque.

Ces équipements sont disponibles auprès de David HERAN.



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATEGORIES	TARIF ANNUEL (licence fédérale incluse)	TRIMESTRIEL	MENSUEL	A LA SEANCE
Etudiant (-28 ans)	240 €			
Actif	350 €	180 €	90 €	15 €
Militaires, forces de l'ordre et sécurité	275 €			
Enfants (6 – 13 ans)	180 €	/	/	/

Pièces à fournir

- 1 photo d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du sambo datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation.
- Carte d'étudiant (si besoin).
- Carte professionnelle pour les forces de l'ordre et les métiers de la sécurité
- E-cotiz

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

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
www.puc.paris

SECTION SAMBO

David HERAN
06 29 82 65 54
sambo@puc.paris
<http://sambopuc.wix.com/sambopuc>

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

Dojo
17 av. Pierre de Coubertin
75013 Paris

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

ESPACE SUD

Dojo Espace Sud
17 bd Jourdan
75014 Paris

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Cité Universitaire

GYMNASSE BRÉGUET

Salle de Sambo
27 rue Bréguet
75011 PARIS

Métro : Bréguet-Sabin ligne 5

