



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*



# SAMBO

Dès 14 ans

2019-2020



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

# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le 3 septembre 2019 - Fin des cours le 25 juillet 2020

## TOUS NIVEAUX MIXTES

**Nouvelle salle de 300m2 : Salle de Lutte Gymnase Bréguet,**  
25-27 rue Bréguet 75011 PARIS - métro Bréguet-Sabin ligne 5

Mardi 20h à 22h  
Vendredi 20h à 22h

**Sambo sportif**  
**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



## Dojo et Salle de Musculation Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 PARIS  
Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Stade Charléty

## Dojo Espace Sud Cité Internationale Universitaire de Paris

17 boulevard Jourdan  
[près de la Maison du Liban]  
75014 PARIS  
Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Cité Universitaire

# INFORMATIONS GENERALES

## Club labellisé National PERFORMANCE EXCELLENCE

### Fan de FEDOR EMELIANENKO et KHABIB NURMAGOMEDOV ?!

Le Sambo est un sport de combat russe issu de l'ex-Urss. Pratiqué de manière sportive ou martiale, recherché pour son efficacité (une partie du sambo a été développé pour les forces spéciales comme le KGB) il réalise la synthèse de plusieurs systèmes de combat (une trentaine).

### Un sport pour tous :

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.

### Encadrement de Haut Niveau :

Nos professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat] et David HERAN [Directeur Technique du Club et Sélectionneur National du Comité Français de Sambo] sont des enseignants dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par Etienne LE JARIEL, Mahamadou TRAORE et Larry URANIE, animateurs fédéraux.

### A noter :

- Travail polyvalent en sportif, combat, soumissions et combats d'application
- 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



### Equipement individuel obligatoire

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

**Ces équipements sont disponibles auprès de David HERAN.**

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 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.**

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

Etudiants (- de 28 ans)	<b>240 €</b>
Forces de l'ordre et Sécurité	<b>275 €</b>
Actifs	<b>350 €</b>

**2 séances gratuites : Sambo Sportif & Sambo Combat**

## 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 Sambo

David HERAN 06 29 82 65 54  
judoboy2510@msn.com

 David Heran Sambo  
 david\_heran

Ou renseignements sur les lieux et horaires d'entraînement.

Site : <http://sambopuc.wix.com/sambopuc>

 Sambo Paris Université Club

 Sambo.paris.uc

 PUC-Paris Université Club

 PUC\_1906

 puc.paris

 Paris université club

## ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

