

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 du sambo** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation
- Carte d'étudiant (si besoin)
- Carte professionnelle pour forces de l'ordre et de sécurité

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)	210 €
Forces de l'ordre	265 €
Actifs	348 €
Wrestling circuit Préparation Physique Générale	175 €

3 séances gratuites : Sambo Sportif & Sambo Combat & Wrestling Circuit

CONTACT

PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr
www.puc.paris
f puc.paris

Section Sambo

David HERAN 06 29 82 65 54
judoboy2510@msn.com
f : David Heran Sambo

Ou renseignements sur les lieux et horaires d'entraînement.

Site :
<http://sambopuc.wix.com/sambopuc>
f : Sambo 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'EQUIPE SOCIETE GENERALE



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports

SAMBO

2016-2017

Dès 14 ans



www.puc.paris/sambo

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 6 septembre 2016 - Fin des cours le jeudi 27 juillet 2017

TOUS NIVEAUX MIXTES

Dojo Espace Sud

Mardi	20h à 22h	Sambo sportif Enseignant : Théodore ASLAMATZIDIS
Vendredi	20h à 22h	Sambo sportif Sambo défense Enseignant : David HERAN
Samedi	14h30 à 15h30	Wrestling Circuit / Préparation Physique (ouvert à tous) Préparateur : Olivier DUHOUVRE
	14h30 à 16h30	Sambo combat = MMA russe Enseignant : Olivier DUHOUVRE
Jeudi		Dojo Charléty
	21h à 22h30	Sambo combat = MMA russe Enseignant : David HERAN

Salle de Musculation Charléty

Jeudi	19h45 à 20h45	Préparation physique Compétition Enseignant : Olivier DUHOUVRE <u>Réservée au groupe Compétition</u> 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

Le sport qui venait du froid :

Le Sambo est un sport de combat russe issu de l'ex-Urss. Praticué 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.

Sport de défense :

Son arsenal quasi-illimité de techniques, sélectionnées pour leur efficacité pure en combat, fait du samboïste un combattant très polyvalent, capable de se sortir d'une grande variété de situations du combat à mains nues.

Encadrement de Haut Niveau :

Nos trois professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat], Olivier DUHOUVRE [Préparateur Physique] et David HERAN [Directeur Technique et Sélectionneur National Juniors-Espoirs] sont des enseignants dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par d'autres instructeurs issus du processus interne de formation du PUC.

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



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.**