

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de l'ultimate en compétition** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation.

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

	Année	Semestre
Universitaire	145 euros	105 euros
Actif	175 euros	105 euros

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 Ultimate

Secrétaire

Raphaël LACOMBE
06 03 02 72 14

ahouhpuc@gmail.com
Site : www.ahouhpuc.fr
 puc.paris

A C C E S

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

MAIRIE DE PARIS 



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports

ULTIMATE

2016-2017

Dès 16 ans



www.puc.paris

PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le lundi 5 septembre 2016
inscription avant le 30 septembre 2016

Lundi 20h30-22h45	entraînements	équipes compétitives
Mardi 20h30-22h45	entraînements	débutants loisir
Mercredi 20h30-22h45	entraînements	équipes compétitives

PUC Stade Charléty
17 avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS

Rer B Cité Universitaire
Tram T3 Stade Charléty
Bus21 au terminus ou 67 Porte de Gentilly

NOS ÉQUIPES

Ah Ouh Puc propose plusieurs équipes pour que chacun pratique à son niveau :

6 équipes participeront au championnat extérieur (1 féminine compétitive, 2 mixtes compétitives, 2 masculines compétitives et 1 débutants / loisirs).

3 équipes participeront aux **championnats en salle** (2 compétitives et 1 débutants / loisirs). Une équipe loisir participera au championnat sur sable.

L'ultimate frisbee est un sport à part qui existe aussi bien en salle, sur plage, qu'en extérieur sur gazon. Le PUC participe à de **nombreux tournois** loisirs et compétitifs organisés dans **toute l'Europe !**

INFORMATIONS GENERALES

La pratique de l'Ultimate Frisbee en compétition

L'Ultimate Frisbee est un **sport collectif** haut en valeurs, reconnu pour ses vertus athlétiques et collectives. Il se joue à 7 contre 7, l'équipe attaquante devant se passer le disque [**frisbee**] de joueur en joueur jusqu'à ce qu'il soit attrapé dans la zone d'en-but adverse. Les déplacements avec le disque sont interdits, de même que les contacts.

Pratiqué en France par près de **3000 licenciés**, l'Ultimate Frisbee a conquis les cours d'éducation physique et sportive en collège et lycée. Plus de 500 000 scolaires en font chaque année, si bien qu'il est devenu une épreuve du baccalauréat. Amérique du Nord, Amérique du Sud, Europe, Asie, Afrique, il est pratiqué **partout dans le monde** par plusieurs millions de passionnés.

Né aux Etats-Unis dans les années 1970, l'Ultimate Frisbee se joue sans arbitre et incite donc les joueurs et les joueuses à **s'autogérer**. Collectif par essence, il développe avant tout **l'esprit d'équipe, le fair-play et le respect de l'adversaire**, ce qui ne l'empêche pas d'être hautement athlétique et spectaculaire. L'Ultimate Frisbee se pratique dans plusieurs catégories (Masculine, Féminine et Mixte) et sur plusieurs surfaces (extérieur, salle et plage).

L'Ultimate Frisbee est pratiqué par près d'une vingtaine de clubs en région parisienne, et plus de soixante-dix en France. **Ah Ouh Puc** se distingue comme une équipe multi-culturelle, participant depuis plus de 20 ans à de nombreux tournois nationaux et internationaux.

