

## 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	<b>145 euros</b>	<b>105 euros</b>
Actif	<b>175 euros</b>	<b>105 euros</b>

## 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

Guillaume TESSIER  
06 61 76 94 52

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



Essentiel pour moi



ambassadeur  
.paris



ATTITUDE  
PRÉVENTION

DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT  
D'EQUIPE  SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

# ULTIMATE

2017-2018

Dès 16 ans



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

# PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le lundi 4 septembre 2017  
inscription avant le 29 septembre 2017

**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.

