



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*



# ULTIMATE

Dès 16 ans

2019-2020



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

# PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le **lundi 2 septembre 2019**  
inscription avant le **29 septembre 2019**

**Lundi 20h30-22h45**  
**PUC STADE CHARLETY**

entraînements

**Débutants | Mixte 2**

**Mardi 20h30-22h45**  
**PUC STADE CHARLETY**

entraînements

**OPEN | Mixte compétitif**

**Jeudi 20h30-22h45**  
**STADE OUEST CIUP (Rugby) de Cité Universitaire**

entraînements

**OPEN compétitif | Féminin compétitif**

PUC Stade Charléty  
17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

Stade Ouest CiuP  
impasse David Weill  
75014 Paris  
Tram T3 : Montsouris

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 (2 féminines compétitives, 2 mixtes compétitives, 3 masculines compétitives et 1 débutants / loisirs).

**7 équipes** participeront aux **championnats en salle** (4 compétitives et 3 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 **5000 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 multiculturelle, participant depuis plus de 20 ans à de nombreux tournois nationaux et internationaux.



## 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>150 €</b>	<b>120 €</b>
Actif	<b>180 €</b>	<b>140 €</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**  
Luc FABRE  
06 01 73 92 20

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

 PUC- Paris Université Club  PUC\_1906  puc.paris  Paris université club

## ACCES

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

