



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



KICK BOXING

K1 RULES

Dès 15 ans

2018-2019



www.puc.paris/kickboxing

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le mardi 4 septembre 2018

TOUS NIVEAUX MIXTES

Dojo Espace Sud CiuP

Mardi

20h00 à 22h00

Jeudi

20h00 à 22h00

Dojo Espace Sud CiuP

17 boulevard Jourdan
75014 PARIS

Rer B Cité Universitaire
Tram T3 Cité Universitaire

EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

- short de Kick Boxing
- tee-shirt
- gants de boxe
- Bandes
- casque
- protège-tibias
- protège-dents
- Coquille
- Corde à sauter



Ces équipements sont disponibles auprès du responsable pédagogique Dieudonné MENOUNGA

INFORMATIONS GENERALES

Le K1 Rules est une discipline de **Kick Boxing** où l'intention du kickboxeur est de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds, les coups de poings et les coups de genou doivent être assénés avec **vitesse** et **détermination**, **précision**, créant un contact solide. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté de la tête, l'avant et le côté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

Le combat se déroule dans un ring. L'arbitre est responsable de la sécurité des kickboxeurs, il doit veiller à ce que les règles soient respectées, les juges comptent les techniques autorisées et notent les points sur les feuilles de score.

La recherche de la mise hors combat de l'adversaire n'est pas une finalité.

Le corps à corps doit durer moins de 5 secondes, il est permis de tenir son adversaire par le cou avec les deux mains de manière à attaquer avec le genou uniquement. Un seul coup de genou est autorisé par corps à corps.

Il est interdit d'attraper la jambe et d'asséner des coups de poings ou de pieds en même temps.

Les coups de poings qui atteignent une zone ciblée autorisée ont la même valeur pour les juges que le genou, la jambe ou toute autre technique dans le répertoire.

Responsable pédagogique :
Dieudonné MENOUGA

Diplômes :

Diplômé d'Etat : BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS

Diplômé d'université en Préparation physique
et Réathlétisation



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 du Kick Boxing-K1 Rules** datant de moins de **3 mois** (obligatoire)
- Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité de la payer en 3 fois : 3 chèques)
- La carte d'étudiant (si besoin)

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

Tarifs :		Tarifs multi-boxes (boxe thaï et Kick Boxing-K1 Rules) :	
Etudiants	200 €	Etudiant	435 € (licence incluse)
Actifs	300 €	Actif	535 € (licence incluse)
+ licence fédérale (obligatoire)			35 €

1 séance d'essai gratuite [avec certificat médical]

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 Kick Boxing-K1 Rules

Dieudonné MENOUNGA 07 78 66 23 24

eledieudonne@gmail.com

 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

MAIRIE DE PARIS 

