



Dès 6 ans

2020-2021



PARIS UNIVERSITÉ CLUB

LUTTE

---



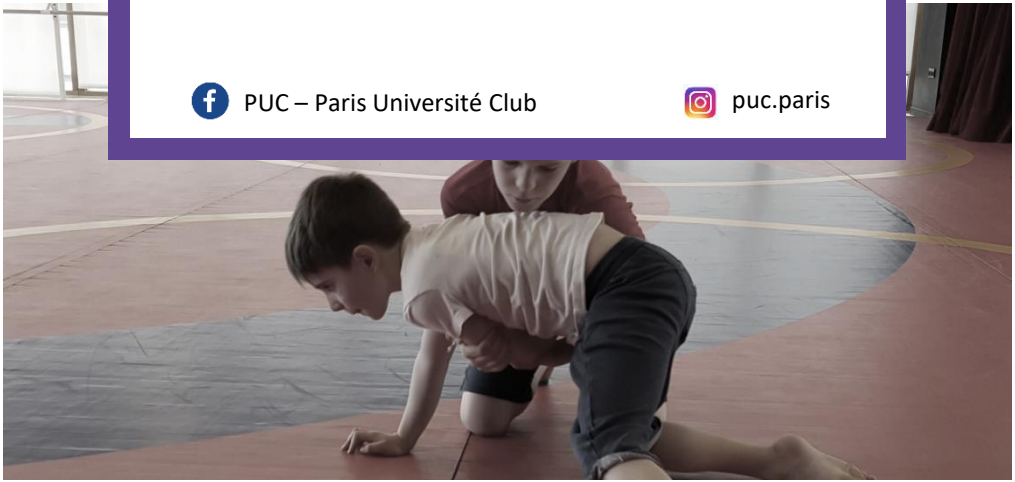
[www.puc.paris/lutte](http://www.puc.paris/lutte)



PUC – Paris Université Club



[puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)





# INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

La Lutte, sport olympique en plein cœur de Paris dès 6 ans et pour tous les niveaux.

La lutte vous permet de mieux vous connaître, surpasser et améliorer vos qualités techniques et physiques comme : la coordination, la vitesse, la force, l'adresse, la souplesse, le cardio.

La Lutte est largement reconnue au sein du milieu scolaire pour ses vertus éducatives et sa facilité de mise en œuvre. Elle est à l'heure actuelle, très fréquemment utilisée à l'école primaire et au collège.



**Il existe 3 styles olympiques :** la lutte **gréco-romaine**, la lutte **libre**, la lutte **féminine**.

**La lutte gréco-romaine** fut le premier style à figurer au programme des Jeux Olympiques modernes d'Athènes en 1896. Elle reste un des piliers de l'olympisme et est certainement le style le plus connu.

**La lutte libre** est la plus pratiquée dans le monde. Elle fait son entrée au programme olympique des jeux modernes en 1904 à Saint Louis.

**La lutte féminine.** Longtemps considérée comme une discipline masculine par excellence, la lutte n'est plus l'apanage des hommes. Elle est représentée pour la première fois aux JO d'Athènes en 2004.



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

---

Reprise le mercredi 3 septembre

**ENFANTS - TOUS NIVEAUX MIXTES de 6 à 16 ans**

Salle Bréguet

Mercredi 14h -15h

Mercredi 15h -16h

Mercredi 16h -17h

Mercredi 17h -18h

**Lutte 6 - 7 ans**

**Lutte 8 - 10 ans**

**Lutte 11 - 13 ans**

**Lutte 14 -16 ans**

**ADULTES - TOUS NIVEAUX MIXTES**

Salle Bréguet

**Lundi** 19h à 20h30 et 20h30 à 22h

**Mercredi** 19h à 20h30 et 20h30 à 22h

Dojo Espace sud

**Vendredi** 20h à 22h

**5 créneaux de Lutte !**



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

1 SÉANCE GRATUITE D'ESSAI À CHOISIR SUR LES COURS « JEUNES » D'UNE SEMAINE-TYPE

CATEGORIES	TARIF ANNUEL	TRIMESTRIEL	MENSUEL	A LA SEANCE
Enfants 6 à 10 ans	210 €			
Jeunes 11 à 16 ans	250 €			
Etudiant	230 €	160 €	75 €	15 €
Actif	290 €			

Pièce à fournir

· 1 photo d'identité.

· 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de la Lutte** datant de moins de 3 mois.

· Le règlement intégral de votre cotisation

· Carte d'étudiant (si besoin)

· Votre licence fédérale si vous êtes déjà licencié

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

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION LUTTE

Lurie Bejenari  
06 63 98 65 74  
lutte@puc.paris

## ACCÈS

### SALLE BREGUET

27 rue Breguet  
75011 PARIS

Métro Breguet-Sabin ligne 5  
Métro Voltaire ligne 9

### DOJO ESPACE SUD

17 bd Jourdan  
75014 PARIS

RER B - Cité Universitaire

