

Dès 6 ans

2020-2021




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

# SAMBO



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

 PUC – Paris Université Club

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





## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Sambo est un sport russe issu de l'ex-Urss. Il s'agit d'un mélange de judo et de plus de 20 styles de luttes populaires. Le sambo se pratique de 4 à 80 ans de manière adaptée. Ce sport valorise l'endurance, la résistance, la coordination, les habiletés motrices tant debout qu'au sol et contribue à la bonne marche de l'appareil loco-moteur.

Dans le sambo, les techniques sont tellement variées que tout le monde y trouve une affinité : percussions pieds-poings, projections, liaisons debout-sol et soumissions. Sambo sportif, sambo-combat et sambo-défense en sont les 3 styles.

### Le Sambo

- Travail polyvalent

- Matériel disponible au club à l'achat en importation de Russie
- Préparation pour compétitions et vie fédérale
- Tout le monde est le bienvenu dans une ambiance familiale

### Encadrement de Haut Niveau :

Nos professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat] et David HERAN [Directeur Technique du Club et Membre de la Commission Haut Niveau du Comité Français de Sambo] sont des enseignants dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par Anna BRYSZ, Mahamadou TRAORE et Jonathan ABECASSIS-CATHELIN (préparateur physique), animateurs fédéraux.



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

## ENTRAÎNEMENTS ADULTES

### Salle de Sambo Gymnase Bréguet

Mardi 20h à 22h **Sambo sportif**  
Vendredi 20h à 22h **Sambo sportif | Sambo combat**

### Dojo Espace Sud

Samedi 14h30 à 16h30 **Sambo sportif | Sambo combat**

### Dojo Charléty

Jeudi 21h à 22h30 **Sambo sportif | Sambo combat**

### Salle de Musculation Charléty

Jeudi 19h30 à 20h45 **Préparation physique Compétition**

Réservée au groupe Compétition

Prendre contact avec David HERAN

La préparation physique est ouverte à tous pendant les vacances scolaires

## ENTRAÎNEMENT ENFANTS – 6 à 13 ans

Avec Anna BRYSZ

Mercredi 18h à 19h

### Salle de Sambo Gymnase Bréguet

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

KURTKA (veste), SHORTI (short), BORTSOVSKI (chaussures souples), gants type mitaines, Coquille, protège-dents, protège tibias, casque.

**Ces équipements sont disponibles auprès de David HERAN.**



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATEGORIES	TARIF ANNUEL (licence fédérale incluse)	TRIMESTRIEL	MENSUEL	A LA SEANCE
Etudiant (-28 ans)	240 €			
Actif	350 €	180 €	90 €	15 €
Militaires, forces de l'ordre et sécurité	275 €			
Enfants (6 – 13 ans)	180 €	/	/	/

## Pièces à fournir

- 1 photo d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du sambo datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation.
- Carte d'étudiant (si besoin).
- Carte professionnelle pour les forces de l'ordre et les métiers de la sécurité
- E-cotiz

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  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION SAMBO

David HERAN  
06 29 82 65 54  
sambo@puc.paris  
<http://sambopuc.wix.com/sambopuc>

## ACCÈS

### STADE CHARLÉTY

Dojo  
17 av. Pierre de Coubertin  
75013 Paris

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

### ESPACE SUD

Dojo Espace Sud  
17 bd Jourdan  
75014 Paris

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Cité Universitaire

### GYMNASSE BRÉGUET

Salle de Sambo  
27 rue Bréguet  
75011 PARIS

Métro : Bréguet-Sabin ligne 5

