
AGENCE NATIONALE DU SPORT
PARIS
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité
PARIS UNIVERSITÉ CLUB
MOUVEMENT
&
PERFORMANCE
2026 - 2027
PARIS UNIVERSITE CLUB
PUC
1906
À partir de 18 ans
@PUC.PARIS
PUC.PARIS
PUC - PARIS UNIVERSITE CLUB



INFORMATIONS GÉNÉRALES

LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

La précision crée la progression, et la progression ouvre la voie à la performance.

Chez Mouvement & Performance, nous sommes convaincus que la performance ne se résume pas à un résultat. Elle est l'aboutissement d'un processus où la compréhension du mouvement, le développement des qualités physiques et un accompagnement structuré permettent de révéler durablement le potentiel de chacun.

Notre ambition est d'offrir un environnement où exigence, précision et expertise accompagnent durablement chaque sportif dans **le développement de son potentiel, de la reconstruction des capacités à l'optimisation de sa performance.**

Cette démarche s'appuie sur deux domaines d'expertise complémentaires :

- **La Préparation Physique**, véritable socle du développement athlétique, pour construire des qualités physiques solides et durables.
- **La Réathlétisation**, pour reconstruire les capacités, sécuriser le retour à l'activité et accompagner chaque étape de l'évolution du sportif.

Parce que chaque parcours est unique, nous construisons un accompagnement fondé sur la **compréhension du mouvement, l'individualisation et la juste expertise.**

Chez Mouvement & Performance, nous ne développons pas uniquement les capacités physiques. Nous construisons une approche fondée sur :

- La ***Précision*** dans le mouvement
- La ***Progression*** dans la construction
- La ***Performance*** dans l'expression du potentiel

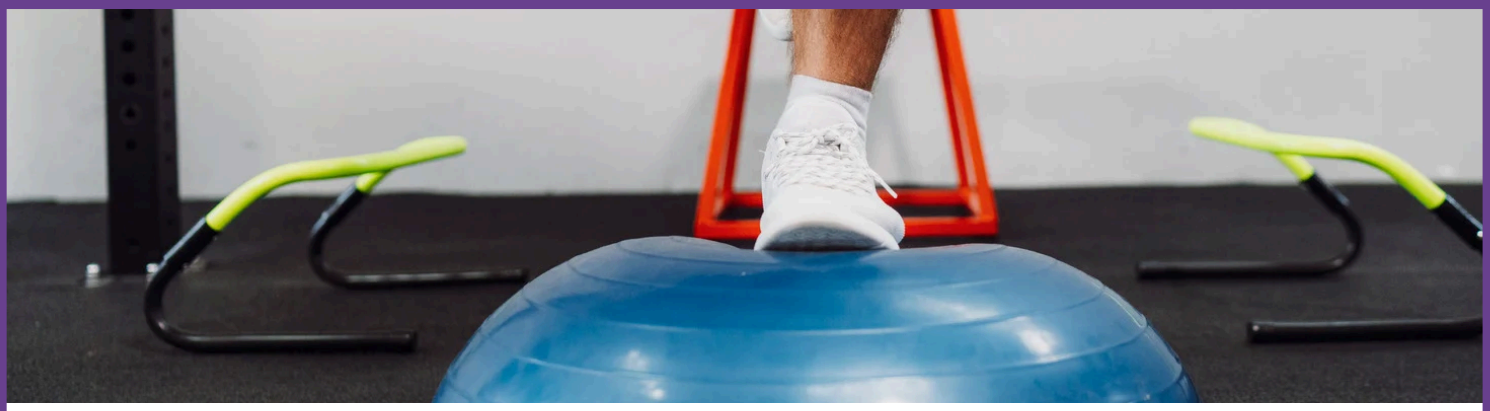
NOTRE PROGRAMME

Préparation Physique

- **Optimisation des capacités physiques**
- **Analyse posturale**
- **Optimisation gestuelle**
- **Prévention des blessures**
- **Individualisation de l'entraînement**

Réathlétisation

- **Réathlétisation : Réadaptation, reconditionnement, réentraînement**
- **Accompagnement à la reprise sportive**
- **Stratégies de récupération**
- **Lien avec un réseau de professionnels spécialisés (kinés, podologues....)**



LIEU DE PRATIQUE

Reprise des cours à partir du 2 septembre 2026

JOURS	HORAIRES	LIEUX
Mardi	19h00 - 20h00 20h00 - 21 h00	Salle Multisports
Jeudi	18 h 45 - 19 h45 19h 45 - 20 h 45	Salle Multisports
Vendredi	18h15-19h15	Salle Multisports
Samedi	11h - 12h	Salle Multisports
	13h-14h ou 14h- 15h	Centre Sportif Jean Sarrailh

Nous rejoindre au Stade Charléty : 17 Avenue Pierre de Coubertin, 75013

TRAMWAY T3A
Arrêt : Stade Charléty

RER B
Arrêt : Cité Universitaire

BUS 21 et 67
Arrêt : Porte de Gentilly



COTISATIONS

Des aides financières sont acceptées : CAF75, ANCV, Pass'Sport, LABAZ et Réduc'Sport.

FORFAITS	TARIFS*
*Part PUC 55€ incluse	
PRÉPARATION PHYSIQUE (PRÉPA)	
Forfait 5 séances (valable 1 mois)	180 €
Forfait 12 séances (valable 3 mois)	305 €
Forfait 24 séances (valable 6 mois)	475 €
RÉATHLÉTISATION (RÉATH)	
Forfait 5 séances (valable 1 mois)	180 €
Forfait 12 séances (valable 3 mois)	365 €
Forfait 24 séances (valable 6 mois)	575 €
PRÉPA + RÉATH	
Forfait 26 séances (valable 1 an)	615 €
Forfait 40 séances (valable 1 an)	825 €

TOUTE INSCRIPTION AU PARIS UNIVERSITÉ CLUB EST DÉFINITIVE ET AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ.

PIÈCES À FOURNIR

- **Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition**
- **Fiche d'adhésion + 1 photo.**
- **Le règlement intégral de votre cotisation** (possibilité de payer en 3 fois)

CONTACTS

ADMINISTRATIF

PARIS UNIVERSITÉ CLUB
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
puc.paris

MOUVEMENT & PERFORMANCE

Saïd MOHAMMEDI
Responsable de la section
06 86 00 92 07
m.performance@puc.paris
puc.paris/mouvement-performance