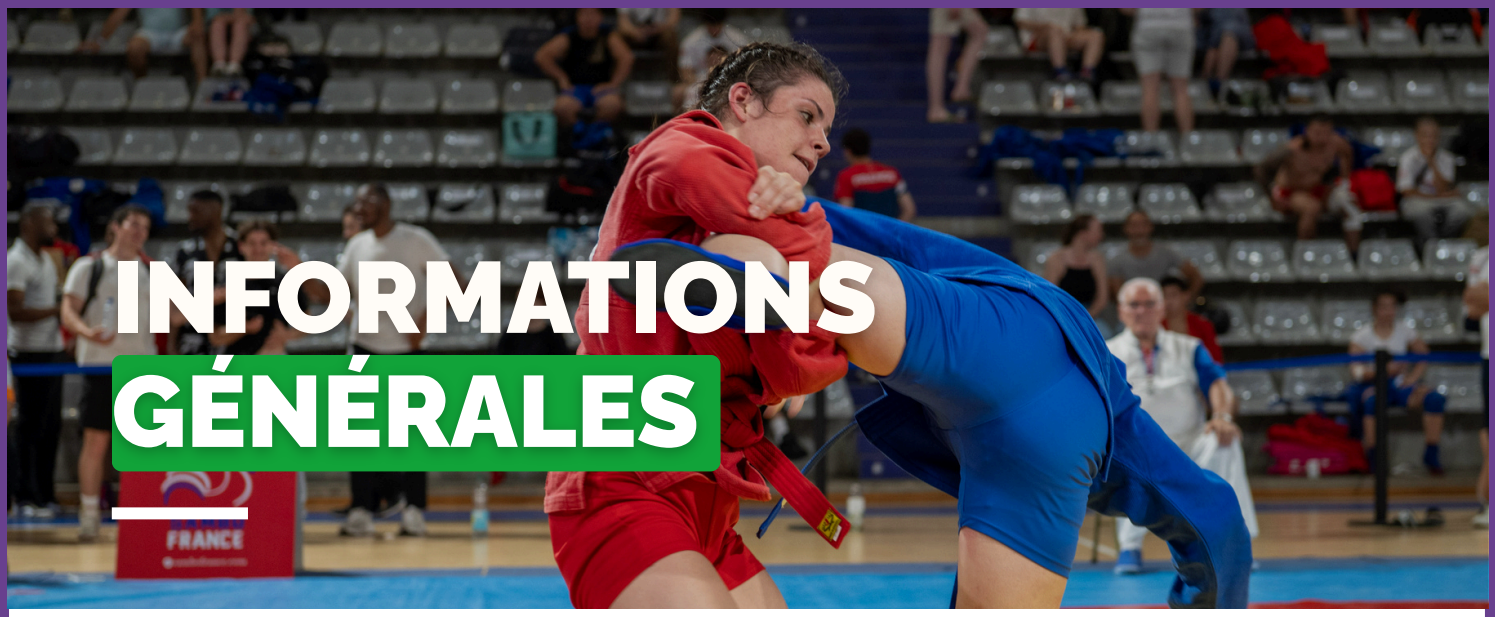

AGENCE NATIONALE DU SPORT
PARIS
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité
PARIS UNIVERSITÉ CLUB
SAMBO
2026 - 2027
PARIS UNIVERSITE CLUB
PUC
1906
À partir de 6 ans
@PUC.PARIS / @PUCSAMBOPARIS
PUC.PARIS
PUC - PARIS UNIVERSITE CLUB



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le sambo est un art martial complet, spectaculaire et accessible.
Il mêle projections puissantes, enchaînements debout-sol, contrôle au sol et techniques de soumission. On y apprend à se défendre efficacement, à bouger intelligemment, à canaliser son énergie. C'est une discipline à la fois exigeante physiquement et très ludique, où chacun peut progresser à son rythme, que ce soit pour **se défouler, apprendre à se défendre ou se préparer à la compétition.**

Né dans les années 1930 en Union soviétique, le sambo a été conçu pour former des combattants capables de s'adapter à toutes les situations. Popularisé par **Khabib Nurmagomedov, Merab Dvalishvili,** ou encore **Oleg Taktarov et Fedor Emelianenko** avant eux, il se décline aujourd'hui en trois styles : **le sambo sportif**, sans frappes, proche du judo mais plus libre dans les saisies ; **le sambo-combat,** plus complet, avec des percussions pieds-poings ; et **le sambo-défense,** orienté sur des situations concrètes de self-défense.

Le sambo se pratique **dès 6 ans**, en **loisir** comme en **compétition**, et s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, débutants comme confirmés, issus des sports de lutte (judo, grappling, MMA, JJB) que des sports de percussion (karaté, boxe, kick-boxing…) pour compléter leur arsenal. Au-delà de l'aspect technique, c'est un sport qui développe la confiance, la combativité, l'esprit d'entraide et la capacité d'adaptation.

Encadrement de haut niveau.
Nos professeurs de Sambo, **Mahamadou TRAORE** et **Cédric DIAS**, sous la direction de **Théodore ASLAMATZIDIS** également professeur et Président de la section Combat, sont d'anciens compétiteurs, diplômés et reconnus dans leur discipline. Ils sont accompagnés par Guillaume BEIGNIER et Stéphane FOLACCI, également instructeurs. D'autres instructeurs sont en cours de formation au club.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

SAMBO SPORTIF
kurtka (veste), bortsovski (chaussures souples), trusi (short) et coquille.
SAMBO COMBAT
gants type mitaines, coquille, protège-dents, protège-tibias et casque.

PLANNING ET LIEU DE PRATIQUE

Reprise des cours mardi 1er septembre 2026

ADULTES - TOUS NIVEAUX MIXTE		
Mardi 20h - 22h	Sambo sportif	Bréguet Théodore
Jeudi 21h - 22h45	Sambo sportif et combat	Dojo - Stade Charléty Cédric
Jeudi	Préparation physique générale	Stade Charléty Cédric
Vendredi 20h - 22h	Sambo sportif et combat	Bréguet Cédric
Samedi 11h - 13h	Sambo sportif et combat	Dojo - Stade Charléty Mahamadou
ENFANTS - TOUS NIVEAUX MIXTE		
Mercredi 17h - 18h	6 à 10 ans	Bréguet Mahamadou
Mercredi 18h - 19h	11 à 14 ans	Bréguet Mahamadou

Nous rejoindre au **Gymnase Bréguet** au 27 rue Breguet, 75011 Paris :

M5 - arrêt : Richard Lenoir
M9 - arrêt : Voltaire

BUS 69 - arrêt : Popincourt
Bus 56 - arrêt : Chemin Vert/Voltaire



COTISATIONS

*Licence fédérale incluse

COURS	TARIFS			
	ANNUEL	TRIMESTRIEL	MENSUEL	A LA SÉANCE
Enfants 6 à 14 ans	205 €			15 €
Etudiant - 28 ans	290 €	225 €	120 €	15 €
Actif	405 €	225 €	120 €	15 €
Militaires/forces de l'ordre	330 €	225 €	120 €	15 €

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

INSCRIPTIONS - PIÈCES À FOURNIR

- 1 photo d'identité

POUR LES MAJEURS :
- **1 certificat médical** de non contre indication à la pratique du Sambo en compétition
- **Le règlement intégral de votre cotisation** (possibilité d'étaler le paiement en plusieurs fois)
- **Carte étudiante** (si besoin)

POUR LES MINEURS :
- **Répondre au questionnaire relatif à l'état de santé de votre enfant mineur établi par le ministère des sports**. S'il est répondu « oui » à l'une des questions, il est alors demandé à votre mineur de consulter un médecin qui devra établir un certificat médical. S'il est répondu « non » à toutes les questions, vous devrez fournir une attestation et conserver le questionnaire.

Des aides financières sont acceptées : CAF75, ANCV, Pass'Sport, AGOSPAP, LABAZ et Réduc'Sport.
Inscription en ligne (paiement sécurisé).

CONTACTS

ADMINSTRATIF

PARIS UNIVERSITÉ CLUB
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS

01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
puc.paris

SAMBO

sambo@puc.paris
puc.paris/sambo

Envie de réserver une séance d'essai ? Échangez avec Cédric DIAS en scannant ici