
AGENCE NATIONALE DU SPORT
PARIS
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité
PARIS UNIVERSITÉ CLUB
SELF-DÉFENSE
2026 - 2027
PARIS UNIVERSITE CLUB
PUC
1906
À partir de 15 ans
@PUC.PARIS
PUC.PARIS
PUC - PARIS UNIVERSITE CLUB



INFORMATIONS GÉNÉRALES

La self-défense, ou défense rapprochée, regroupe l'ensemble des techniques et des réflexes permettant de se protéger face à une situation d'agression ou de danger. Au fil des séances, vous apprendrez à **analyser une situation, anticiper les risques, désamorcer un conflit, puis à réagir efficacement lorsque l'affrontement devient inévitable.**

L'objectif est simple : **préserver votre intégrité physique en reprenant le contrôle de la situation le plus rapidement possible, avec une réponse adaptée et maîtrisée.**

Accessible dès 15 ans, cette discipline s'adresse à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre condition physique ou votre expérience sportive. Que vous souhaitiez **découvrir les sports de combat, retrouver une activité physique stimulante** ou **développer votre confiance en vous,** vous trouverez votre place au sein du club.

Notre enseignement repose sur quatre principes essentiels : **la simplicité, la rapidité d'action, l'efficacité et la maîtrise de soi.**

L'efficacité des techniques enseignées s'appuie sur des situations concrètes et des réactions naturelles :
- Utiliser l'ensemble de ses ressources physiques et motrices ;
- Tirer parti de son environnement lorsque la situation le permet ;
- Cibler les zones sensibles pour neutraliser une menace rapidement ;
- Enchaîner des gestes simples, précis et déterminés ;
- Garder son sang-froid afin de prendre les bonnes décisions sous pression.

Chaque entraînement associe **préparation physique, travail technique, mises en situation et apprentissage des réflexes de protection.** Vous développerez progressivement votre coordination, votre condition physique, votre confiance et votre capacité à faire face à l'imprévu.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

Tee-shirt, bas de survêtement ou short, chaussure de salle, coquille pour les hommes, protège-tibias et protège-dents.

PLANNING ET LIEU DE PRATIQUE

Reprise des cours le dimanche 6 septembre 2026

ADULTES - TOUS NIVEAUX MIXTE		
Dimanche	10h - 12h	Dojo du Stade Charléty

Nous rejoindre au **Stade Charléty** au 17 avenue Pierre de Coubertin, 75013 Paris :

TRAMWAY T3A
Arrêt : Stade Charléty

RER B
Arrêt : Cité Universitaire

BUS 21 et 67
Arrêt : Porte de Gentilly



COTISATIONS

UNE SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

COURS **TARIFS**

	ANNUEL	TRIMESTRIEL	MENSUEL	A LA SÉANCE
Etudiant - 28 ans	215 €	140 €	65 €	15 €
Actif	265 €			

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

INSCRIPTIONS

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

Inscription en ligne (paiement sécurisé).

PIÈCES À FOURNIR

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical de non contre indication à la pratique de la self défense datant de moins de 3 mois
- Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité d'étaler le paiement en plusieurs fois)
- La carte étudiante (si besoin)

CONTACTS

ADMINSTRATIF

PARIS UNIVERSITÉ CLUB
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS

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

SELF-DÉFENSE

Benjamin Giraudon
Responsable de la section

06 21 10 68 64
selfdefense@puc.paris
puc.paris/self-defense