

Dès 6 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB ATHLÉTISME



<https://puc.paris/athletisme>

 PUC – Paris Université Club

 puc.paris



Ville de Compiègne



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Vous êtes inscrit à l'**Eveil Athlétique** si vous êtes né(e) **en 2016/2015/2014**. L'école d'athlétisme va développer la motricité chez l'enfant grâce à des activités ludiques et récréatives.
- Vous êtes **Poussin** si vous êtes né(e) **en 2013/2012**. Il s'agit d'éveil athlétique et de compétitions adaptées.
- Vous êtes **Benjamin** si vous êtes né(e) **en 2011/2010**. Vous êtes toujours à l'école d'athlétisme, mais vous participez à des compétitions adaptées.
- Vous êtes **Minime** si vous êtes né(e) **en 2009/2008**. L'objectif est de développer les capacités aérobie de l'enfant, c'est à dire accoutumer son cœur et ses poumons à l'endurance.

- Vous êtes **Cadet** si vous êtes né(e) **en 2007/2006**. Les entraînements s'effectuent au sein des groupes spécialisés (cf. tableau Horaires ¹) et prennent en compte l'intégration progressive dans les équipes seniors du club. Vous découvrirez les premiers meetings.
- Vous êtes **Junior** si vous êtes né(e) **en 2005/2004**. Les entraînements sont spécialisés (cf. tableau Horaires ¹).
- Vous êtes **Espoir** si vous êtes né(e) **en 2003/2002/2001**. Si vos performances le permettent, vous pouvez participer aux meetings de haut niveau.
- Vous êtes **Sénior** si vous êtes né(e) **dans les années 1989 à 2000**.
- Vous êtes **Master** si vous êtes né(e) **en 1988 ou avant**



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise des entrainements le mercredi 7 septembre 2022

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT PAR CATEGORIE – STADE CHARLÉTY ET MIMOUN – DE 6 A 16 ANS

Eveil Athlétique (6-8 ans) et Poussin (9-10 ans)	Stade Charléty	Mercredi Samedi	14h30-16h30 10h30-12h30
Eveil Athlétique (6-8 ans) et Poussin (9-10 ans)	Stade Mimoun	Mercredi Dimanche	14h30-16h30 10h30-12h30
Benjamin (11-12 ans)	Stade Charléty et Stade Mimoun	Mercredi Dimanche	16h30-18h30 10h30-12h30
Minime (13-14 ans)	Stade Charléty et Stade Mimoun	Mercredi Dimanche	16h30-18h30 10h30-12h30
Cadet (15-16 ans)	Stade Mimoun Stade Mimoun	Mercredi Dimanche	16h30-18h30 10h30-12h30

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT PAR SPECIALITES – STADE CHARLÉTY – DE CADET A MASTER

Groupe Evolution – Cadets / Juniors	Lundi / Mercredi Samedi	18h00-20h00 15h00-17h00
Sprint / Haies hautes	Lundi / Mardi / Mercredi / Vendredi	18h00-20h00
Haies basses / 400m / 800m	Mardi / Jeudi / Vendredi Dimanche (Parc de Sceaux)	18h00-20h00 11h00-13h00
Sauts (longueur et triple saut)	Mardi / Mercredi / Vendredi Samedi	19h00-20h45 10h00-13h00
Demi-fond et fond	Mardi / Jeudi Samedi Dimanche	18h45-20h45 10h00-13h00 10h00-12h30
Demi-fond jeune	Mercredi / Vendredi Dimanche	18h00-20h00 10h30-12h30
Perche	Samedi	15h00-17h00
Hauteur	Mercredi / Jeudi	18h00-20h00
Marche Athlétique	Jeudi	18h30-20h30
Loisir Adulte	Mardi / Jeudi Dimanche (Bois de Vincennes)	18h00-20h00 10h00-12h00

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES HANDISPORTS

RDV SUR LE TERRAIN D'HONNEUR DU STADE CHARLÉTY

Groupe Débutant / Loisir	Lundi / Vendredi	18h30-20h00
Groupe Compétition	Mardi / Jeudi	18h00-20h00



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATÉGORIES	1 ^{ère} adhésion	Renouvellement	CATÉGORIES	1 ^{ère} adhésion	Renouvellement
Ecole d'athlétisme	330 €	300 €	Universitaire (-28 ans)	300 €	280 €
Cadets Juniors	330 €	300 €	Loisir	260 €	240 €
Actifs	330 €	300 €	Handisport	190 €	190 €

Les cours d'essai sont possibles toute l'année

Inscription sur www.puc.paris/athletisme

Pièces à fournir

- 1 photo d'identité

· Pour les nouveaux adhérents :

1 certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'athlétisme en compétition ou en loisir datant de moins de 6 mois.

- Pour les renouvellements : 1 attestation sur l'honneur en réponse au questionnaire santé disponible sur le site internet ou au secrétariat (s'il a été répondu oui à une question ou plus, le certificat médical devient obligatoire).

· Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité d'étaler le paiement en plusieurs fois)

Le PUC accepte les Coupons Sports (ANCV), les Réduc'Sports pour les Parisiens et les Pass Sports

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

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

SECTION ATHLÉTISME

Secrétariat : 07 68 83 78 93
Se présenter aux entraînements sur le terrain
d'honneur du stade Charléty
athletisme@puc.paris
www.puc.athle.org

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

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

STADE MIMOUN

15 Rue de la Nouvelle-Calédonie,
75012 Paris
Tram 3 : Montempoivre
Bus 29 : Porte de Montempoivre

