

Dès 15 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

SELF DEFENSE



<https://puc.paris/self-defense>

 PUC – Paris Université Club

 puc.paris



INFORMATIONS GÉNÉRALES

La « self-défense » ou « défense rapprochée » en français, regroupe l'ensemble des stratégies vous permettant de vous défendre et de vous protéger en cas de danger. Vous apprendrez à identifier, éviter, ou faire cesser l'attaque avant d'être maîtrisé, le plus rapidement possible, avec le minimum de force.

La self défense est ouvert à tous, quel que soit l'âge (à partir de 15 ans) et la stature physique.
Venez découvrir ce sport et l'ambiance conviviale qui règne au sein du club !

L'activité prend en compte 4 principes :

Simplicité
Rapidité
Efficacité
Maîtrise de soi

L'efficacité se base sur plusieurs principes :

- Utiliser toutes nos armes naturelles
- Utiliser notre environnement si possible
- Frapper durement dans les endroits sensibles
- Agir rapidement avec des gestes simples et décidés



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

TOUS NIVEAUX MIXTES

Dimanche 10h à 12h

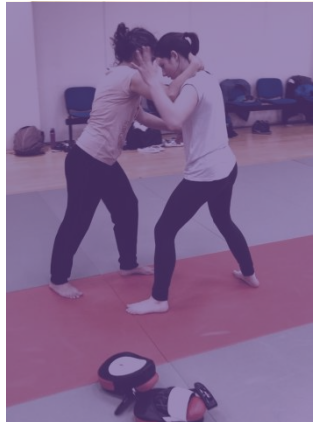
LIEU

Dojo du Stade Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris

EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

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





INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Reprise des cours le 11 septembre 2022

Inscription	Actif	Etudiant
Annuelle	220 €	170 €
Trimestrielle	120 €	120 €
Mensuelle	50 €	50 €
A la séance	12 €	12 €

UNE SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

Pièces à fournir

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de la self défense** datant de moins de **3 mois**
- L'**attestation** du questionnaire santé
- Le règlement intégral de votre cotisation
- La carte d'étudiant (si besoin)

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
<https://puc.paris>

SECTION KRAVMAGA

Benjamin GIRAUDON
06 21 10 68 64
selfdefense@puc.paris

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris

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

