

AFC

Pancrace - Bugeï

2011
2012

A L P H A F I G H T C L U B



WWW.ALPHAFIGHTCLUB.NET



Compétition
Loisir



INFORMATIONS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- Un certificat médical de non contre indication à la pratique du pancrace de moins de 3 mois
- 2 photos d'identité
- Pièce d'identité (si vous êtes scolaire)
- Possibilité de payer en plusieurs fois (3 chèques)



CONTACT

ALPHA FIGHT CLUB

54 avenue Gabriel Péri
93400 SAINT-OUEN
Tél : 06.63.98.65.74
E-mail : taslamat@gmail.com
www.alphafightclub.net

Responsable technique Pancrace et Bugeï
Thomas LE GODEC 06.09.04.70.29
Ou directement sur les lieux et horaires d'entraînement.

INSTALLATIONS

Stade Pablo NERUDA Salle de Lutte

17 rue Salvador Allende
93400 SAINT-OUEN

Gymnase Tommie SMITH Dojo

44, rue Eugene Berthoud
93400 SAINT-OUEN



COMPETITION OU LOISIR

PANCRACE: Le combat libre de l'Antiquité :

Déjà pratiqué en Grèce en 776 avant J.C, c'est le plus moderne des sports antiques. Le Pancratiaste est celui qui possède la « pleine puissance », qui maîtrise tous les aspects du combat. Le Pancrace, c'est le free-fight de l'Antiquité.

Deux sports de défense :

Leur arsenal quasi-illimité de techniques, sélectionnées pour leur efficacité pure en combat, font de nos pratiquants des combattants très polyvalents, capables de se sortir d'une grande variété de situations du combat à mains nues.



Cotisations :

| | |
|---|-----------|
| Scolaires (-18 ans) : | 120 euros |
| Adultes audoniens : | 120 euros |
| Adultes autres : | 160 euros |
| Tarif « Compétition » : | +35 euros |
| Le tarif « compétition » inclut 1 licence sportive. | |

BUGEÏ: Un sport complet pour un combat total :

Art martial de synthèse créé en 1997, le Bugeï (en japonais, « méthode de combat ») a pour critère essentiel la recherche de l'efficacité. Son application sportive est proche du combat libre et il peut être utilisé comme système de Self-défense.

Encadrement de Haut Niveau:

Notre professeur, Thomas LE GODEC, entraîneur national, préparateur et athlète de haut niveau, est expert en Pancrace mais également diplômé en Bugeï.

A noter :

- Travail polyvalent en grappling, boxes, soumissions et combats d'application.
- Matériel (boucliers paos) fournis par le club.
- Préparation pour compétitions dans le domaine du combat libre amateur.

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Dojo Tommie Smith

Dimanche 10h - 12h

Perfectionnement



Salle de Lutte Pablo Neruda

Mercredi 20h00 - 22h00

Tous niveaux

Vendredi 20h00 - 22h00

Tous niveaux

