



## Fiche de renseignements Stage découverte de la lutte

**Dates :** les mercredis 8, 15, 22 et 29 juillet 2015

**Horaires :** 19h45/22h00

- 19h45/20h00 : accueil
- 20h00/20h15 : vestiaire
- 20h15/21h45 : séance
- 21h45/22h00 : vestiaire

**Lieu :** Centre d'animation Tour des Dames (9<sup>e</sup>), [voir plan d'accès au verso](#)

**Organisateur :** Paris Lutte

**Inscription :** possible sur place, de préférence par formulaire sur le site [www.paris-lutte.org](http://www.paris-lutte.org)

**Contenu :** Ce stage est destiné à tous les âges et tous les niveaux dès 18 ans, quelque soit votre niveau de force ou de technique de départ. Être en bonne condition physique et ne pas avoir de problèmes cardiaques ou respiratoires est cependant indispensable pour participer à ce stage. Durant ce stage d'été, nous privilégierons la pratique sportive de loisir, les activités ludiques, l'initiation à la lutte et la convivialité.

Les activités sont encadrées par un titulaire du diplôme fédéral d'animateur attribué par la Fédération française de lutte et par les responsables de Paris Lutte.

### Coût :

Pour les adhérents à jour de leur cotisation	Nouveau public
<b>Gratuit</b> Inclus dans la cotisation annuelle (participation symbolique bienvenue)	<b>20€ pour les 4 séances</b> (ou 7€ la séance, payable sur place)

Le paiement peut s'effectuer à chaque séance ou en une seule fois (dans ce cas, le prix est forfaitaire. Les arrivées tardives, les départs prématurés ou les séances non réalisées ne donnent lieu à aucun remboursement).

### Assurances :

Paris Lutte informe les participants de l'intérêt pour eux de souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive les expose.

Chaque participant décharge Paris Lutte et ses responsables de toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes respectivement à des blessures ou dommages occasionnés découlant de l'inscription à ce stage (décharge à remplir sur le bulletin d'inscription).

### Equipement et conseils :

- Short, T-shirt (ou maillot de lutte). Ce stage se déroulant dans une salle de judo, les activités se feront pieds nus ou en chaussettes propres.
- Pour plus de confort, genouillères légères genre volley
- Petite serviette pour essuyer la transpiration pendant l'entraînement
- Bouteille d'eau
- Affaires de douche.

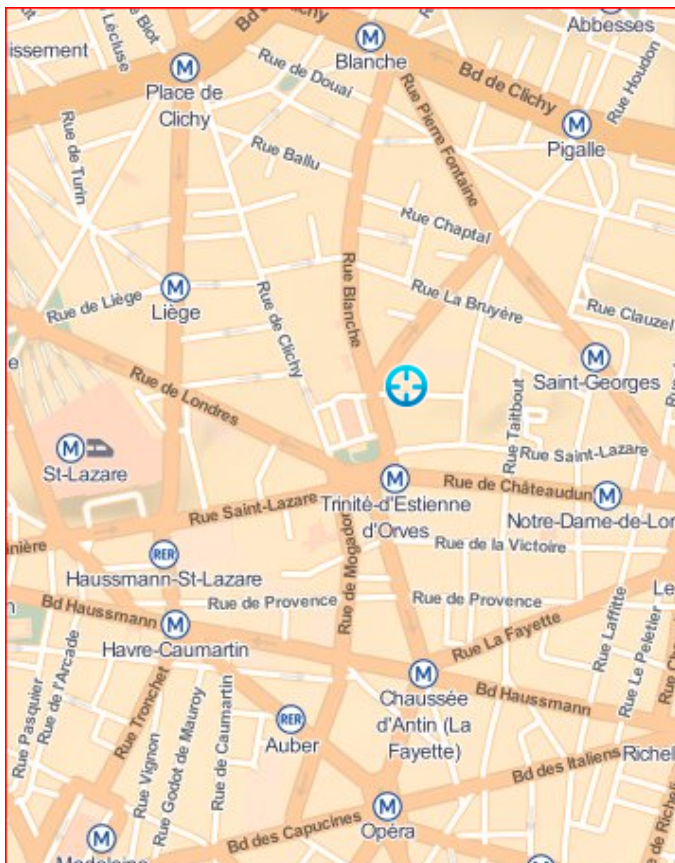
La lutte est un sport où l'on va à la rencontre de l'autre. Afin de préserver son partenaire et soi-même, il est demandé d'avoir les ongles coupés ras et enlever tous bijoux et piercings.

**Contact et renseignements :** Laurent au 06 62 36 14 14

**Accès : Centre d'animation Tour des Dames**  
14/18 rue de la Tour des Dames, 75009 PARIS

### Accès stations de Métro

**Stations Vélib et Parking** (Urbis Park, parking Trinité d'Estienne d'Orves, 10, rue Jean Baptiste Pigalle)



**Présentation Paris Lutte :** [www.paris-lutte.org](http://www.paris-lutte.org)

Paris Lutte est une association LGBT hétéro-friendly créée en 1999 qui a pour objet :

- De développer la pratique de la lutte dans le cadre des règles de la Fédération internationale de lutte amateur (FILA).
- L'association est ouverte à toute personne quels que soient son sexe, son genre, sa nationalité, son origine sociale, son orientation sexuelle, sa couleur de peau, ses préférences politiques ou religieuses...

Paris Lutte est affilié au Club de lutte de Bagnolet, les célèbres « Diables Rouges », à la FFL, à la FSGL (Fédération sportive gay et lesbiennes).

**Adresse administrative :** Paris Lutte, c/o Centre LGBT, 61-63 rue Beaubourg, 75003 Paris