



CATALOGUE DES FORMATIONS

SAISON 2019 / 2020

**CERTIFICATS
ET DIPLÔMES
D'ENSEIGNEMENT**

AFA / DAF / DIF / DEBK / CQP / BPJEPS / DEJEPS /
DESJEPS / VAE / FORMATION CONTINUE



Le mot du Directeur Technique

Cher(e) présidente et président de club, cher(e) enseignante et enseignant de club,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente le second catalogue de formation continue, édité par la fédération française de karaté et disciplines associées.

La formation continue est un acte quasiment obligatoire pour tous les enseignants, qui consacrent une partie de leur vie, à former et éduquer nos jeunes et nos moins jeunes adhérents.



La formation est souvent pensée au travers des formations diplômantes, que ce soit au niveau fédéral, avec le DAF et le DIF, au niveau de la branche professionnelle, avec les CQP, au niveau des diplômes d'Etat, avec le DE puis le DESJEPS, et bientôt avec le futur BP qui sera mis en œuvre à partir de 2020.

Ces formations diplômantes doivent être vécues comme une progression organisée au même titre que celles organisées dans les grades.

Quand on a acquis un niveau d'enseignement, il est normal de rechercher l'obtention du diplôme supérieur.

Au-delà, la formation continue proposera des certifications en fonction des modules qui seront suivis. S'il ne s'agit pas d'obtenir un diplôme supplémentaire, il s'agit bien de parfaire sa formation d'enseignant dans des domaines variés. On peut être intéressé par des modules pédagogiques qui proposeront différentes approches en fonction de l'âge des pratiquants, on peut être intéressé par des modules de santé bien-être, on peut être intéressé par des stages d'approfondissement technique.

Nouveauté à signaler pour cette saison 2019-2020, les stages de formation continue du programme national permettront d'acquérir des modules de formation du nouveau DIF. Un intérêt supplémentaire donc pour s'y inscrire.

Le champ des propositions est très large et varié. Il a pour but de satisfaire le plus grand nombre d'enseignants qui voudront, par la voie de la formation continue, parfaire leurs connaissances et leurs méthodes, dans un domaine qu'ils apprécient déjà, ou au contraire découvrir un nouveau champ possible de leurs interventions.

Je souhaite vous voir nombreux vous inscrire à ces formations dont je vous assure qu'au-delà du contenu la fédération organisera votre accueil dans les meilleures conditions pour que votre temps de formation reste à tout jamais un excellent moment d'échanges, de partage et de convivialité.

Dominique CHARRE

Directeur Technique National

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| LA TECHNIQUE | 3 |
| ● Karaté Combat (Kumite)..... | 3 |
| ● Karaté Kata..... | 4 |
| ● Body Karaté..... | 5 |
| ● Karaté Mix..... | 6 |
| | |
| LES PUBLICS | 7 |
| ● Baby Karaté..... | 7 |
| ● Karaté UNSS (niveau secondaire)..... | 8 |
| ● Karaté Scolaire (niveau primaire) | 9 |
| ● Para-Karaté..... | 10 |
| ● Karaté Carcéral..... | 11 |
| | |
| LA SANTE | 12 |
| ● Karaté Santé Module 1 Base | 12 |
| ● Karaté Santé module spécifique « karaté après cancer » | 15 |
| ● Stage experts Karaté Santé et DA | 14 |
| | |
| Présentation des lieux de formation | 15 |

LA TECHNIQUE

Karaté Combat Sportif

Je suis :

Entraîneur de karaté, titulaire d'un DAF et/ou en cours d'acquisition de mon DIF, licencié FFK pour l'année en cours et je prépare de jeunes compétiteurs aux échéances nationales.

Je souhaite :

Elargir mes connaissances de l'entraînement à la compétition vers le plus haut niveau et faire le point sur mes savoirs, savoirs être, savoirs faire.

Intervenants :

Alexandre BIAMONTI : Entraîneur National (4 fois champion du monde par équipes, 12 fois champion d'Europe en individuel, 7 fois champion d'Europe par équipes, 13 fois champions de France, 3 fois vainqueur des jeux méditerranéens, 4 fois vainqueur de l'open international de Paris)

Franck BISSON : entraîneur national des équipes de France, ex-coordonnateur du Pôle Espoirs de karaté de Talence

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Travail théorique et pratique de mise en situation sur tatamis
- Travail en groupes avec supports pédagogiques
- Partage de connaissances et expériences

Compétences visées :

- Se perfectionner dans le combat sportif
- Comprendre les fondamentaux du combat sportif pour mieux l'enseigner
- Mises en évidence de principes ; Exemples d'exercices et de méthodes pédagogiques ; Utilisations d'outils pédagogiques (vidéos, documents...)
- Savoir programmer les entraînements

Evaluations (compétences visées) :

- Mise en situation pratique
- Evaluation sur la base d'un bilan technique et pédagogique
- Attestation de fin de formation

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

- 30 novembre et 1 décembre 2019 - Corse
- 21-22 décembre 2019 - Nouvelle Aquitaine
- 28-29 mars 2020 - CREPS IDF
- 4-5 avril 2020 - Bretagne
- 23-24 mai 2020 - Bourgogne Franche Comté
- 20-21 juin 2020 - Hauts de France

Durée :

2 jours (samedi et dimanche)

Volume Horaire :

16 heures (8h/j : samedi 8h30-12h30/14h30-18h30 dimanche 8h30-12h30/14h30-18h30)

Nombre de participants :

50 stagiaires

Coût Pédagogique :

50 €

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Karaté Kata sportif

Je suis :

Entraîneur de karaté avec un DAF au minimum, licencié pour l'année en cours

Je souhaite :

- Acquérir les méthodes d'entraînement du kata sportif
- Accompagner un public dans la pratique du kata sportif
- Entraîner et préparer des sportifs pour une compétition kata
- Faire passer un cap aux sportifs que je prépare

Intervenants :

Jonathan MARUANI : Conseiller technique National, médaillé de bronze en kata par équipe en 2009 et en 2011

William GEOFFRAY : Conseiller technique National, médaillé de bronze en kata par équipes aux Championnats d'Europe de karaté 2014 ainsi qu'aux Championnats du monde de karaté 2014

Compétences visées :

- Comprendre les fondamentaux du kata pour mieux l'enseigner
- Se perfectionner dans la pratique du kata
- Savoir planifier ses entraînements kata

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

- Du 15 au 17 Mai 2020 au CREPS IDF (92) à confirmer
- Du 26 au 28 Juin 2020 au CNEF de Montpellier-Castelnau

Durée :

Du vendredi 14h au dimanche 13h

Volume Horaire :

16 heures

Nombre de participants :

50 stagiaires

Coût Pédagogique :

50€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Body Karaté

Je suis :

Enseignant(e) de Body Karaté ou envisage de le devenir très prochainement

Je souhaite :

- Evoluer dans la méthodologie du Body Karaté (initiation, progressivité, perfectionnement, évaluation...)
- Développer et adapter des enchaînements de Body Karaté sur la musique
- Progresser dans l'animation d'un cours Body Karaté sur de la musique
- Assurer des cours de Body Karaté en cohérence avec le niveau du public (rythme, gestuelle, conduite vocale, récupération...)

Intervenants :

Christel CADILHAC, Christophe BERNA et Laurence BERLHITI : référents techniques membres de la commission nationale Body Karaté

Compétences visées :

- Meilleure compréhension de la logique, de la pratique et de l'enseignement du Body Karaté
- Plus de capacités à enseigner au plus grand nombre et mettre en œuvre des activités de Body Karaté, au niveau local
- Permettre aux enseignants Body Karaté en activité d'obtenir le label Body Karaté

Témoignage :

« Cette formation m'a montré que l'enseignement du Body Karaté était adaptable et personnalisable et personnalisable et m'a permis d'évoluer. Tant qu'il se fera, je viendrai ».
C. V.

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Le 20 juin 2020 CDFAS Eaubonne

Durée :

1 jour

Volume Horaire :

6 heures (3 heures le matin et 3 heures l'après-midi)

Nombre de participants :

40 stagiaires

Coût Pédagogique :

80€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Karaté Mix

Je suis :

Enseignant, entraîneur ou compétiteur.

Je souhaite :

- Ouvrir un club ou une section karaté Mix
- Optimiser l'enseignement et l'entraînement karaté MIX
- Proposer une pédagogie transversale adaptée à des pratiquants venus d'autres disciplines

Intervenant :

Loïc MARTY : Référent National Karaté Mix

Objectifs :

- Proposer les fondamentaux de la pédagogie karaté Mix
- Adapter son enseignement aux publics enfants, adolescents et adultes.
- Perfectionnement du travail debout
Perfectionnement du travail du corps à corps
- Perfectionnement du travail au sol
Tactique et stratégie de combat

Les compétences visées :

Cette action de formation donnera aux enseignants et entraîneurs plus de moyens pour développer l'activité karaté Mix dans leur club et le proposer à différents publics ainsi que les bases et la méthodologie de progression sur différents thèmes pédagogiques spécifiques au karaté Mix. Enfin, elle visera à spécifier davantage les compétences dans les attentes du combat de Karaté Mix.

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

12 Octobre 2019 au CDFAS Eaubonne 95
19 Octobre 2019 au CNEF de Montpellier-Castelnau

Volume Horaire :

5 heures (2h30 le matin et 2h30 l'après-midi)

Nombre de participants :

50 stagiaires maximum

Coût Pédagogique :

60 €

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral

Contact : formation@ffkarate.fr

LES PUBLICS

Baby Karaté

Je suis :

Entraîneur de karaté avec un DAF au minimum, licencié pour l'année en cours

Je souhaite :

- Améliorer le fonctionnement de mon club pour assurer une qualité d'accueil pour ce public
- Mettre en place une pratique ludique dans un environnement adapté
- M'approprier une démarche s'appuyant sur les étapes psychomotrices du jeune enfant

Intervenants :

Jonathan MARUANI : Conseiller Technique National

Pauline LESTERLE : Psychomotricienne

José BRAZ : Psychomotricien

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Travail théorique et pratique de mise en situation sur tatamis
- Travail en groupe avec supports pédagogiques

Compétences visées :

- **Connaitre le jeune public de 3-5 ans**
- **Caractéristiques et accueil de ce public**
- **S'approprier le contenu pédagogique**
Mise en évidence des principes lors des séances
Exemples de procédés d'apprentissage et de méthodes pédagogiques
Conception et mises en situations
Régulation et évaluation de son action
- **Savoir programmer les séances pour planifier son enseignement**
Création d'un programme d'enseignement

Evaluations (compétences visées) :

- Mise en situation pratique
- Evaluation sur la base d'un bilan technique et pédagogique
- Attestation de fin de formation et labellisation club

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Du 24 au 26 avril 2020 - CREPS IDF

Durée :

2 jours

Volume Horaire :

18 heures

Nombre de participants :

25 stagiaires

Coût Pédagogique :

150€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Karaté UNSS (niveau secondaire)

Je suis :

Membre de la communauté éducative et animateur de l'association sportive licencié FFKDA

Je souhaite :

- Etre informé et formé sur les pratiques de karaté en milieu scolaire
- Etre informé et formé sur les championnats UNSS
- Etre informé et formé sur les formations des jeunes officiels et des jeunes coaches

Intervenants :

Nathalie BENOIT, Alexandre PAVY, Gilles VENET, Marion SELLIER, Séverine FAURE BRAC, William GEOFFRAY, Sophie GERBET : Membres de la commission mixte nationale UNSS/FFKDA

Compétences visées :

- Définir et préciser le karaté scolaire
- S'approprier les formules compétitives UNSS
- Former les jeunes officiels et les jeunes coaches

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

A définir

Durée :

Du vendredi 14h au samedi 17h

Volume Horaire :

12 heures

Nombre de participants :

20 stagiaires

Coût Pédagogique :

Gratuit

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration
Déplacement : SR de votre académie (être animateur d'AS dans un EPLE du second degré)

Contacts pour s'inscrire à la formation :

formation@ffkarate.fr

sophie.bret@unss.org

Karaté Scolaire (niveau primaire)

Je suis :

- Entraîneur de karaté ou d'une discipline associée avec un CQP au minimum, licencié pour l'année en cours.
- Dirigeant d'un département et souhaite proposer un véritable projet de développement et de promotion aux différentes disciplines de mon département.

Je souhaite :

- Enrichir ma pédagogie enfant afin d'améliorer mon enseignement au club, mais surtout avoir une véritable formation pour proposer mes interventions en milieu scolaire.
- Créer de nouveaux partenariats par des actions éducatives.

Intervenants :

David CHEREAU : 6^{ème} dan – référent karaté scolaire

Blandine MALTERRE : Conseillère Pédagogique Départementale de l'Education Nationale

Prescillia DEBRAY : Psychomotricienne

Compétences visées :

- Connaître les acteurs majeurs du scolaire
- Connaître les différents financements
- Perfectionner sa pédagogie

Témoignage :

« La formation m'a permis de prendre contact rapidement avec des écoles et de proposer un projet innovant en collaboration avec mon comité »

S.R

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

6 et 7 mars 2020 à Montlouis-sur-Loire (37)

Durée :

2 jours

Volume Horaire :

16 heures

Nombre de participants :

10 stagiaires

Coût Pédagogique :

150 €

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Contact pour s'inscrire à la formation :

chereaudavid@free.fr

Para-Karaté

Je suis :

Entraîneur de karaté ou d'une discipline associée avec un diplôme d'enseignement de niveau DAF minimum, licencié pour l'année en cours

Je souhaite :

- Faire évoluer mon enseignement vers une pratique destinée aux personnes handicapées
- Obtenir un label "Para-karaté" pour mon club
- Connaître les divers handicaps pour mieux les prendre en compte dans mon enseignement

Intervenants :

Alain GEORGEON : DESJEPS, 6^{ème} dan, enseignant, Responsable de la commission nationale Para-karaté)

Fatah SEBBAK : CQP 5^{ème} dan, champion d'Europe et vice-champion du monde Para-karaté catégorie fauteuil)

Jacques DJEDDI : DEJEPS 6^{ème} dan, enseignant karaté.

Compétences visées :

- Définir et préciser le para-karaté
- Connaître les différents publics pour anticiper son enseignement
- Perfectionner le contenu pédagogique

Témoignage :

« Une formation enrichissante, de belles rencontres et l'obtention d'un Label officiel Para-Karaté FFKDA »
M.G.

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

- Du 15 au 17 novembre 2019 au CREPS IDF (92)
- Du 17 au 19 avril 2020 au CREPS Talence (Bordeaux)

Durée :

Du vendredi 14h au dimanche 13h

Volume Horaire :

18 heures

Nombre de participants :

10 à 20 stagiaires

Coût Pédagogique :

150€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Karaté Carcéral

Je suis :

Enseignant de karaté ou d'une discipline associée avec un DAF au minimum ou en cours d'obtention, licencié pour l'année en cours.

Je souhaite :

- Approfondir ma pédagogie avec ce public cible (Personnes détenues).
- Partager mes connaissances et ma pratique dans un établissement pénitentiaire.
- Participer à l'insertion et à la préparation à la sortie de l'individu condamné.
- Obtenir un label "Pratique pour tous" pour mon club.

Intervenants :

Ahmed ELMARBOUH :

Capitaine gradé formateur (Administration Pénitentiaire).

Jacques DJEDDI : Formateur Sport publics cibles.

Compétences visées :

- Connaître le public et l'environnement carcéral pour anticiper son enseignement
- S'approprier le contenu pédagogique
- Savoir proposer le karaté comme « outil d'insertion »

Témoignage :

« Je me faisais une idée beaucoup plus sombre du milieu carcéral, régi par des règles strictes voire sévères, du moins c'est l'idée générale que je m'en faisais surtout dans un établissement à la moyenne de réclusion aussi longue. J'ai pu me faire finalement un avis assez positif de ce genre d'établissement, tourné vers la réinsertion, avec des moyens offerts aux détenus afin de se donner des buts à court et long terme ».

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Avril, Mai et/ou Juin 2020 (dates à définir) à la Maison Centrale de St Martin de Ré (17)

Durée :

Du vendredi 8h au dimanche 12h30

Volume Horaire :

21 heures

Nombre de participants :

20 stagiaires

Coût Pédagogique :

150€

Frais annexes :

- Hébergement : Mobil home x 5 (44 € 2 nuits)
- Restauration : Le séjour 75€

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

LA SANTE

Karaté Santé Module 1

Je suis :

Entraîneur de karaté ou d'une discipline associée avec un CQP au minimum (MAM ou APAM), licencié pour l'année en cours

Je souhaite :

- Faire évoluer mon enseignement vers une pratique plus respectueuse du corps et plus pérenne
- Prendre en charge un public "fragilisé" au sein d'une section "Santé"
- Obtenir un label "Pratique pour tous" pour mon club

Intervenants :

Emmeline MOTTET : enseignante karaté et éducatrice médico-sportive

Nicolas VIDAMANT : Kinésithérapeute

Marion GUYOT : Psychologue

Franco ROMAN : Médecin

Compétences visées :

- Définir et préciser le karaté santé
- Connaître les différents publics pour anticiper son enseignement
- Perfectionner le contenu pédagogique

Témoignage :

« La formation m'a permis de me poser les bonnes questions quant à l'intérêt de réaliser tel ou tel mouvement. C'est un regard nouveau sur mon enseignement »
Q.M.

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Du 10 au 12 avril 2020 au CDFAS de Eaubonne (95)

Durée :

Du vendredi 14h au dimanche 13h

Volume Horaire :

18 heures

Nombre de participants :

20 stagiaires

Coût Pédagogique :

210€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Karaté Santé « karaté après cancer »

Je suis :

Entraîneur de karaté ou d'une discipline associée avec un CQP au minimum (MAM ou APAM), titulaire du module 1 Karaté et DA Santé, licencié pour l'année en cours

Je souhaite :

- Assurer le transfert de connaissance appris lors du module 1 sur les pathologies cancéreuses
- Faire évoluer mon enseignement vers une pratique plus spécialisée
- Prendre en charge un public en rémission d'un cancer au sein d'une section "Santé"

Intervenants :

Emmeline MOTTET : enseignante karaté et éducatrice médico-sportive

Marion GUYOT : Psychologue

Dr JACOT William : Oncologue

Compétences visées :

- Connaître les différents types de cancer et de traitements
- Connaître les différents symptômes et effets d'indésirables pouvant impacter la pratique d'une AP
- Connaître les bénéfices de la pratique d'une AP en cancérologie
- Connaître les contre-indications à la pratique d'une AP en cancérologie
- Rappel Module 1 : S'approprier la démarche thérapeutico-sportive
- Approfondissement Module 1 :
- Savoir mener un entretien préalable permettant de valider ou non la prise en charge de la personne en rémission
- Savoir construire une séance pour une personne en rémission

Evaluations (compétences visées) :

Mise en situation pratique

Attestation de fin de formation

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Du 22 au 24 novembre 2019 au CNEF de Montpellier-Castelnau

Durée :

Du vendredi 14h au dimanche 13h

Volume Horaire :

18 heures

Nombre de participants :

20 stagiaires

Coût Pédagogique :

210€

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Stage Experts
Karaté Santé et DA

Thème et déroulement du stage :

Le samedi 02 mai 2020 avec SEISUKE ADANIYA 8^{ème} dan
« CONNEXION CORPORELLE » de 10h à 12h puis de 14h à 16h

puis avec NADIA DUMONT 5^{ème} DAN
« DECOUVERTE DU SHIATSU » de 16h30 à 18h30

Le dimanche 03 mai 2020 avec XIAOFEN FANG 7^{ème} dan
« INITIATION AU TAI CHI et QI GONG SANTE » de 10h à 12h puis de 14h à 16h

MODALITES D'ORGANISATION

Dates et lieux :

Les 2 et 3 mai 2020 - CDFAS Eaubonne (95)

Durée :

2 jours

Volume Horaire :

8 heures

Nombre de participants :

50 stagiaires

Coût Pédagogique :

20€/jour

GRATUIT pour les enseignants

Frais annexes :

A prévoir hébergement et restauration

Conditions d'inscriptions :

Fiches de candidature à télécharger sur le site fédéral « onglet formation »

Contact : formation@ffkarate.fr

Présentation des lieux de formation

Le Centre National d'Entraînement et de Formation

CNEF Montpellier
200, rue Hélène Boucher
ZAC Jean Mermoz
34170 CASTELNAU-LE-LEZ
Tél : 04.67.15.60.90

- 1 salle de formation de 140 m² (45 places assises maximum) avec grand écran, accès Internet, vidéo projecteur
- Un tatami de 900 m²



[Plan d'accès au CNEF:](#)



Hôtel à proximité : Appart 'City Confort Montpellier Millénaire

Adresse : 418 Rue du Mas de Verchant, 34000 Montpellier

Tél : 04.67.85.68.90

Le CREPS Ile-de-France à Châtenay Malabry

CREPS IDF

1 Rue du Dr le Savoureux

92291 CHÂTENAY-MALABRY

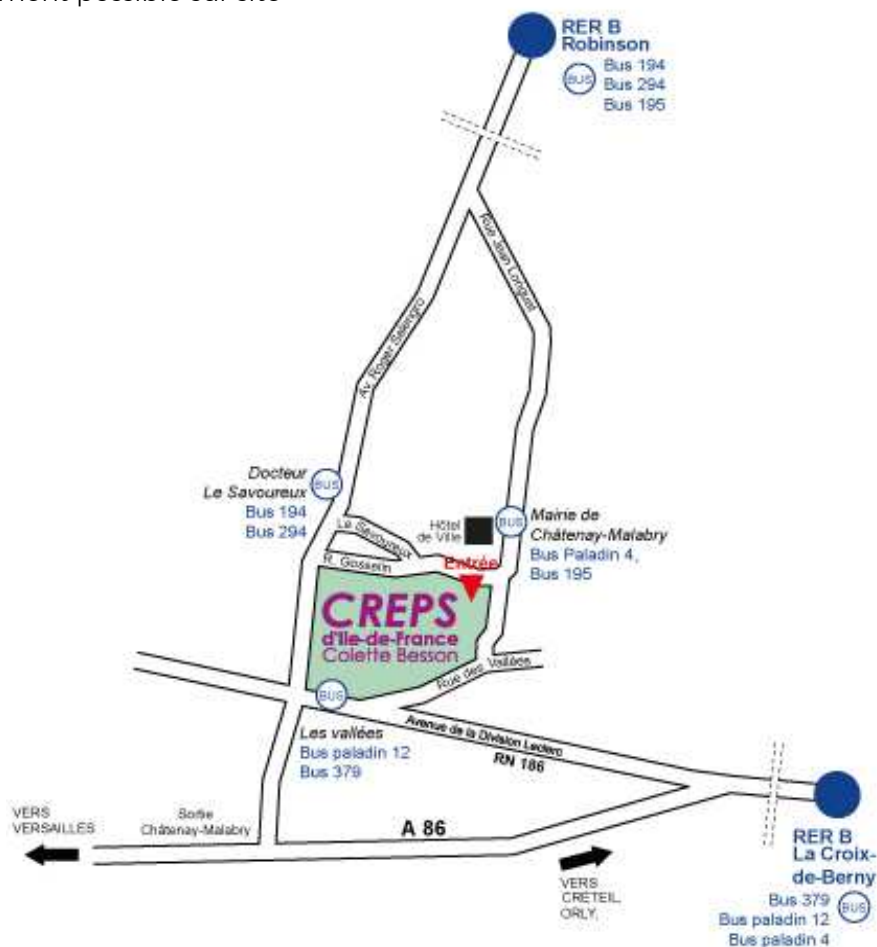
Tél : 01.41.87.20.30

- Des salles de formation équipées
- Un tatami de 400 m2



Plan d'accès au CREPS d'Île-de-France

Hébergement possible sur site



Le Centre Départemental de Formation et d'Animation Sportive du Val d'Oise

CDFAS

64 Rue des Bouquinville,
95600 Eaubonne

Tél : 01.34.27.28.50

- Des salles de formation équipées
- Un tatami de 655 m²

Salle de combat



Sports de combat
▶ 2 tatamis

Sports de combat :

- > Surface utile : 655 m²
- > 1 aire de combat de 196 m²
- > Support sacs de frappe avec possibilité de 8 sacs
- > Vestiaires
- > Horaires : 8h – 22h

Accès au CDFAS :

- Par le train, le site se situe à 5 minutes à pieds de la gare d'Ermont-Eaubonne desservant en 20 minutes les gares SNCF Paris Nord et Saint-Lazare. La ligne C du RER dessert également la gare d'Ermont-Eaubonne.
- Par la route, en venant de Cergy-Pontoise ou Paris, prendre l'A15, sortie N 170 Sannois / Saint-Gratien, puis suivre la direction Eaubonne ; un fléchage CDFAS est mis en place. Le site dispose de plus de 300 places de parking.



Possibilité d'hébergement et de restauration sur place :
Réservez au 01.34.27.28.50 ou par mail : reservation@cdfas.com



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39 rue Barbès - 92120 MONTROUGE

☎ 01 41 17 44 40

info@ffkarate.fr

ffkarate.fr

