



**JE COMBATS**  
*J'ÉTROUVE*  
**LE RESPECT**

**ffkarate.fr**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

# REJOIGNEZ LE CÔTÉ ZEN DE LA FORCE



Le **Karaté Full Contact** est une discipline de combat de percussion pieds-poings au-dessus de la ceinture, où les techniques sont portées à pleine puissance sur les cibles autorisées. L'efficacité est un critère essentiel pour la victoire. Les combats se déroulent sur un ring ce qui nécessite mobilité et esquives pour éviter les techniques de l'adversaire et ne pas rester coincé dans les cordes.

Dans sa version éducative, le Karaté Light Contact, la précision des cibles atteintes avec contrôle, la variété des techniques et enchaînements employés, la tactique et le contrôle parfait des touches sont des critères déterminants.

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées compte plus de 260 000 licenciés, répartis dans 5 000 clubs à travers l'ensemble du territoire. Être licencié à la Fédération, c'est pouvoir découvrir, pratiquer et s'épanouir dans une ou plusieurs activités proposées dans les clubs affiliés de la FFK : Karaté, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Krav-Maga, Yoseikan Budo, Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique....

REJOIGNEZ NOTRE CLUB



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**