



KARATÉ CONTACT / FULL CONTACT ERMONT



DOJO MUNICIPAL D'ERMONT
Rue Kvot et Leydekkers 95120 Ermont

INSCRIPTION :

Enfant – de 15 ans 150 €/an + la licence 39 €

Adultes 15 ans et + 170 €/an + la licence 39 €

Renseignement
www.ame95.fr
06 86 12 95 33

Les cours sont assurés par
des enseignants diplômés



KARATÉ CONTACT / FULL CONTACT ERMONT

Définition :

Le Karaté Contact / Full Contact est un sport de combat de type boxe pieds-poings (influence marquée par la boxe anglaise et le karaté). Il peut être apparenté au kickboxing ou à la boxe américaine.

Le Karaté Contact / Full Contact utilise :

- des **techniques de poings** (similaires à la boxe anglaise)
- des **techniques de pieds** (similaires au karaté ou à d'autres disciplines utilisant les membres inférieurs)

Protection obligatoire :

Gants fermés, Protège-tibias, Protège-pieds et Coquille.

Protections conseillées (non obligatoires) :

Protège-dents, Casque (peut être mis à disposition par le club)

Objectif en compétition :

Gagner par **points** (juges) ou par **KO**, selon les règles appliquées en *Light contact, en Semi-contact ou en Plein contact*.

But du combat : démontrer sa **supériorité technique, physique et stratégique**.

Les cours :

Conçus pour respecter le niveau technique et les capacités physiques de chaque participant. L'apprentissage se fait dans une ambiance bienveillante et détendue, permettant à chacun de progresser à son rythme, dans un cadre de respect mutuel.