Le Karaté est un art martial japonais qui tient son origine de l'île d'Okinawa. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps : mains, pieds, etc.

Signification des mots : kara = vide , te = main , do = la voie, soit : « la voie de la main vide ».

Les compétitions de karaté se font sous deux formes :

•**Combat :** En japonais, on le nomme « *Kumite* ». Le combat de compétition oppose deux athlètes durant un temps donné sur un tatami. Chaque athlète est équipé de protections et d'une ceinture de couleur (rouge ou bleue) afin de bien les différencier.

•**Kata :** Il s'agit d'un enchaînement de mouvements qui suit un diagramme bien défini. Son origine forme un corps de techniques qui est immuable et qui traverse le temps de manière inchangée. L'athlète effectue un enchaînement de mouvements contre plusieurs adversaires qui est noté selon des critères précis (précision, vitesse, etc.). Il existe deux types de compétitions en kata : individuel et par équipe (3 athlètes représentent une même équipe et effectuent le kata simultanément).

•

Le Karaté est un sport accessible à tous. L'ensemble des cours proposés par les enseignants **diplômés de la FFKDA** peuvent être suivis en toute sécurité par n'importe quel pratiquant, du débutant au pratiquant chevronné.

Afin de s'adapter aux spécificités et aux motivations de chacun la fédération a mis en place des dispositifs spécifiques, à disposition des clubs qui le souhaitent, pour les soutenir dans **le développement de tous les types de pratique**.

•