



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Les pratiques gymniques sans contact en extérieur
- Karaté – Kata – Kihon
- Wushu – Taïchi – Qi gong – Taolu – Kung Fu
- Arts Martiaux Vietnamiens – Vovinam Viet Vo Dao – Quyen
- Yoseikan Budo – Kata – Kihon
- Penchak silat – Kata
- Krav Maga – Kata

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- En extérieur dans les lieux autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- En extérieur uniquement
- En respectant les règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup> par personne)
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation
- Dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Les mêmes activités en intérieur (DOJO)
- En respectant les règles de distanciation (4m<sup>2</sup> par personne)