



FULL & LIGHT

SAISON

2023 - 2024



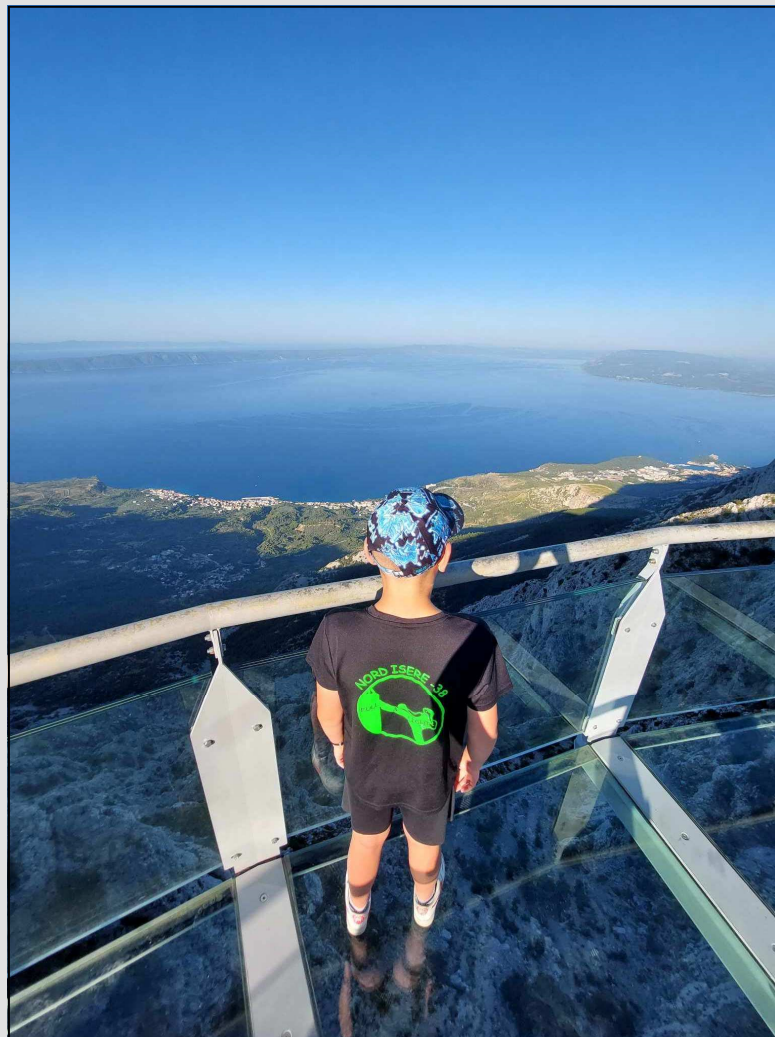
FULL & LIGHT CHALLENGE ESTIVAL - Septembre 2023

Félicitations à Enzo du groupe Ados,
qui a obtenu 84 likes.

Bravo à tous les autres adhérents

qui ont participé et nous ont fait voyager :

Sandro, Mathieu, Luna, Laurent, Siham, Ludovic,
Anaïs, Marilyne, Naélie, Aurélien et Timothée...





FULL & LIGHT COHESION DES MEMBRES ACTIFS - Septembre 2023

Les membres du Comité Directeur
(et leurs familles)

profitaient ce jour d'un grand bol d'air et du soleil
avant de commencer la saison...

Elus et entraîneurs sont en pleine forme.



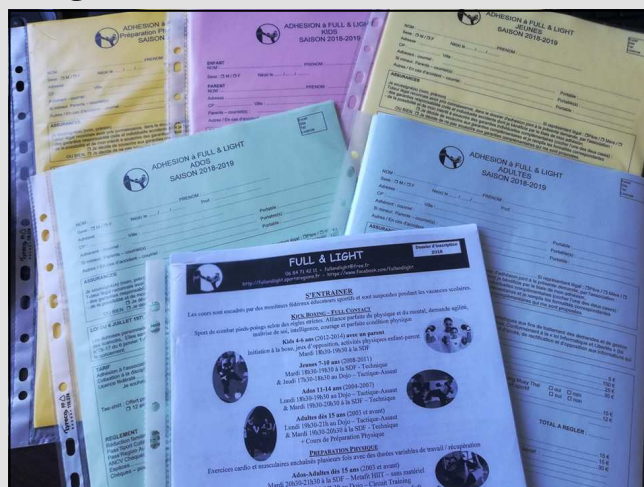


FULL & LIGHT FORUM DES ASSOCIATIONS - Septembre 2023

Samedi matin au Forum
des associations
à Charantonnay



puis, enregistrement des dossiers d'adhésion



Grosse journée pour les bénévoles...



FULL & LIGHT

REPRISE DES COURS - Septembre 2023

SAISON 2023-2024			
Lundi	Mercredi		Jeudi
Charantonnay	Meyrieu-Les-Etangs	Charantonnay	Charantonnay
Dojo-stade	Salle Neyret	Dojo-stade	Dojo-stade
18h15h		18h	18h
Kick Boxing Ados 1h		Kick Boxing-Motricité Jeunes 1h	Kick Boxing-Motricité Jeunes 1h
19h15	19h	19h	19h
Kick Boxing Adultes 1h15	Kick Boxing Ados-Adultes 1h15	Préparation Physique Circuit Training 1h	Kick Boxing Assauts Ados-Adultes 1h
20h30	20h15	<i>soit, possible chaque semaine</i>	
Préparation Physique Hiit 45 min	Self Défense 16 ans et + 1h15	Kick Boxing Jeunes 7-10 ans : 2 cours soit 2h	Kick Boxing Ados 11-14 ans : 3 cours soit 3h15
		Kick Boxing Adultes +15 ans : 3 cours soit 3h15	Self Défense +16 ans : 1 cours soit 1h15
		Préparation Physique +15 ans : 2 cours soit 1h45	

Charantonnay • Full & Light : kick-boxing, préparation physique, self-défense...

Voilà quinze jours que Full & Light prépare sa rentrée. Cent personnes sont déjà préinscrites, dont 70 de la saison dernière. Depuis le 21 août, chacun peut venir deux fois par semaine au dojo de Charantonnay, pour reprendre la pratique en kick-boxing ou la préparation physique.

Les membres du bureau seront présents ce samedi matin 9 septembre au forum des associations à Charantonnay, les cours reprendront dès le 11 septembre, encadrés par cinq moniteurs éducateurs.

Une permanence pour renouveler les adhésions et bénéficier d'une remise sur l'ancienneté aura lieu samedi 9 septembre de 14 à 17 heures au dojo/stade de Charantonnay. Pour essayer des cours de kick-boxing (dès 7 ans), préparation physique (dès 15 ans) et/ou de self-défense (dès 16 ans), il est conseillé de se préinscrire en ligne (sans engagement) sur fullandlight.fr/adhesion car les cours sont limités en nombre.

Pour plus d'informations : fullandlight@free.fr ou fullandlight.fr ou 06 84 71 42 11 (de 10 à 12 h et après 17 h).



Voilà quinze jours que Full & Light prépare sa rentrée.



FULL & LIGHT ENTRAINEMENT A GERLAND - Oct et Dec 2023

Un grand merci au club Fighting School Lyon Gerland ...

2 chouettes regroupements pour se préparer

pour les prochaines échéances...

avec de beaux assauts et du respect...





Full & Light se qualifie pour les championnats de France

La saison sportive commence bien pour le club de kick boxing Full & Light. Plusieurs compétiteurs sont qualifiés pour le championnat de France, début mars, dans l'Essonne (91), puis ils participeront à d'autres compétitions régionales avec la Coupe de Noël, puis en janvier au championnat régional de kick light.

Plusieurs compétiteurs de l'association se sont illustrés brillamment sur les podiums en étant engagés récemment au championnat régional de light contact à La Ricamarie (42). Débutants ou confirmés à ce type de rencontre, tous ont donné beaucoup d'engagement et ont essayé de mettre en place les conseils des deux coachs présents. Ylan



La saison sportive commence bien pour Full & Light. Photo DR

Lebon (poussin), Timothée Goussard, Anais Chaffraix et Enzo Granoux (minime) et Aurélien Garcia (senior) ont participé.

Louane Odet Terry et Enzo Para, combattants uniques

dans leur catégorie d'âge et de poids n'avaient pas d'adversaire au niveau régional. Ludovic Plot, moniteur diplômé depuis juillet, coachait pour la première fois en compétition officielle.



FULL & LIGHT STAGE DE SELF DEFENSE - Novembre 2023

**CHARANTONNAY
SAMEDI 25 NOVEMBRE**

**INITIATION
SELF DEFENSE**

**AU DOJO de
9h à 12h**

Pre-inscription sur le site
www.fullandlight.fr
Femmes/hommes à partir
de 16 ans (nombre de participants limité)

FULL & LIGHT 38790 CHARANTONNAY - www.fullandlight.fr
Email : fullandlight@free.fr



Charantonnay • Full & Light organise un stage de self-défense le samedi 25 novembre

L'association Full & Light va organiser un stage de self-défense gratuit pour les plus de 16 ans. Il aura lieu au complexe sportif du stade Fernand Maret de 9 h à 12 h le samedi 25 novembre, avec au programme une initiation sous forme d'un mini-stage de trois heures. Les intervenants du club aborderont les concepts de base propre à la défense personnelle. Ce stage est le premier d'une série qui permettra de couvrir les différents aspects de cette discipline.

Préinscription obligatoire sur fullandlight.fr (places limitées).



David Rivera (à gauche), en démonstration de self-défense. Photo Stéphanie Rivera



FULL & LIGHT JOURNEES SPORTS DE CONTACT - Novembre 2023



Contactée pour la 3e fois
par le Comité Départemental Olympique
et Sportif de l'Isère
pour une Journée Découverte
des Sports de Contact
pour des jeunes suivis
par la Direction Territoriale de la Protection
Judiciaire de la Jeunesse de l'Isère,
Ludovic et Stéphanie se rendaient
ce jeudi au Ring Berjallien.

Les 3 disciplines retenues étaient la Boxe Anglaise,
le Kick Boxing et le Kung Fu.
ur la journée, une vingtaine de jeunes (14-18 ans)
et quelques éducateurs se sont essayés aux techniques
de poings et pieds via des exercices techniques,
du travail sur boucliers pour pouvoir un peu accélérer puis appuyer,
et pour certains quelques assauts.





FULL & LIGHT COUPE DE NOEL - Décembre 2023

Convoqués ce jour pour la Coupe de Noel, à Rive de Gier, les 4 compétiteurs engagés ont donné le meilleur, et les coachs sont très fiers de leur engagement.

- Ylan Lebon, en poussin gagne sa finale, en Light Contact avec une belle qualité technique et beaucoup de respect envers son adversaire,
- Anaïs Chaffraix, minime, s'incline en ½ finale de Kick Light face à une adversaire plus offensive,

Timothée Goussard, minime, gagne sa finale en Light Contact, grâce à des coups de pieds au visage propres et efficaces,

- Naélie Antouard n'avait pas d'adversaire, et est venue soutenir les copains d'entraînement,

- Enzo Granoux, Minime gagne ses 3 combats et est champion de sa catégorie... il a écouté et mis en pratique les conseils du coach et cela paye...



Une équipe de parents et combattants encore au top,
sur lesquels les coachs peuvent compter ...



FULL & LIGHT APERITIF-REPAS DE NOEL - Décembre 2023

Encore un moment fort sympathique...
comme nous les aimons avec les adhérents et les familles...

Les plats préparés, salés ou sucrés nous ont régalé
et les bons cadeaux ont été distribués.

Bientôt les vacances...





FULL & LIGHT BULETTIN MUNICIPAL - 2024

A
S
S
O
C
I
A
T
I
O
N
S

FULL & LIGHT



UNE ANNÉE RICHE EN ÉVÉNEMENTS ET PARTAGES POUR UN CLUB RÉSOLUMENT TOURNÉ VERS L'EXTÉRIEUR

Convivial et transgénérationnel, le club propose à chacune et chacun de pratiquer la boxe pieds/poings dans un cadre sécurisant et en coopération dans l'opposition et également des séances de préparations physiques générales ainsi que de la self-défense.

Dès janvier, les compétitions reprennent avec le Kick Light en sélection régionale représentée par 4 adhérents : un seul sera qualifié pour le championnat de France à Cusset en février, et reviendra avec une médaille de la plus belle couleur. En avril, 6 compétiteurs qualifiés à l'automne se rendront au **Championnat de France de Light Contact et Point Fighting** au Tréport (Normandie) pour un week-end sous le soleil et de fabuleux paysages de falaises (8 médailles pour 6 engagés dont 5 qui découvraient le niveau national).

Le sport n'étant pas que compétitions, d'autres moments forts ponctuent la saison, comme

- Un cours déguisé et goûter partagé pour le Carnaval pour les 7-10,
- Entraîneurs, parents et frères, un cours de cohésion sympathique et de découverte aux sports de combat avec les éducateurs sportifs de l'École de Rugby Entente les 4 clochers,
- Un stage avec Guericc BILLET, champion du Monde Pro en K-1 (coups de poings, de pieds, et genoux) et son entraîneur Severin Perraud-Chemardin.

Chaque participant repartira avec dédicaces et photos.



50

LE PREMIER TRIMESTRE EST RICHE EN ÉVÉNEMENTS

Un entraînement partagé à Gerland fin septembre où quelques adhérents ont croisé les gants avec d'autres partenaires pour parfaire l'adaptabilité et gagner en efficacité.

Le championnat régional Light Contact en novembre permettant aux 6 qualifiés de participer au championnat de France en mars 2023.

Une journée d'initiation aux sports de combat avec 80 jeunes suivis par la Protection Judiciaire de la Jeunesse à Bourgoin-Jallieu.

La coupe de Noël, dernière compétition pour les enfants, vient clore l'année civile.

La traditionnelle soirée de Noël, avec adhérents et familles, pour un moment avec remise des cadeaux de Noël et un repas partagé.



LA FORMATION DES ADHÉRENTS EST AUSSI UNE PRIORITÉ DU CLUB

• Formation sur plusieurs samedis au **kyusho** par 3 des encadrants (maîtrise des points vitaux - self défense)

• Formation fédérale pour Ludovic Plot, adhérent depuis 4 ans, qui obtient, après 5 mois de cours à distance et 5 jours en présentiel, le diplôme de Moniteur fédéral de **niveau 2 en Kick Boxing**, ce qui lui permet d'encadrer les cours en toute autonomie et coacher en compétition sur tatamis (ce qui porte à 5 encadrants sportifs), tous bénévoles, pour encadrer les 120 adhérents de cette saison.

La fin de saison marque la période des passages de grades, moment important, pour valider les compétences acquises pendant la saison, et permettre au grade jaune 2^e degré l'entrée en compétition en light contact (puissance contrôlée) sur tatami.

Suit l'Assemblée Générale, où les adhérents se retrouvent pour « un bilan » de saison, l'annonce de quelques points pour la saison suivante et un repas convivial.

L'été passe et dès fin août, retour sur les tatamis, en cours libres pour les adhérents en attendant la reprise des cours officiels le 11 septembre, pour les débutants et confirmés, répartis sur les **9 cours hebdomadaires**.



51



FULL & LIGHT CHAMPIONNAT REGIONAL KL - Janvier 2024



Championnat de France de kick light : deux qualifiés chez Full & Light

L'association Full & Light a engagé neuf compétiteurs au championnat régional de kick light à L'Isle d'Abeau, réunissant près de 800 pratiquants pour près de 500 assauts sur deux jours. Pour plusieurs adhérents, c'était une découverte, et leur première opposition face à un boxeur d'un autre club, générant un stress non négligeable. Pour d'autres, plus expérimentés et maîtrisant la compétition, une envie de ne rien lâcher pour ne rien regretter. Les résultats : Ylan Lebon, poussin, compétiteur depuis cette saison, termine vice-champion. Lorenzo Gruber, benjamin, pour une première compétition, est 3°. Anaïs Chavraix, minime, compétitrice depuis cette saison, est 3°. Naëlie Antouard, minime, pour une première compétition, est



L'équipe de Full & Light ne s'est pas déplacée pour rien au championnat régional de kick light à L'Isle d'Abeau.

vice-championne. Timothée Goussard, minime, s'incline dans une catégorie très chargée. Enzo Granoux, minime, finit vice-champion. Louane Odet Terry, cadette (première compétition) est 3°. Enzo Para, cadet (première compétition),

est 3°. Laure Durif Varambon, pour une première compétition, est championne régionale. Les 1^{ers} et certains 2^e sont qualifiés pour le championnat de France prévu les 17 et 18 février à Saint-Etienne, avec déjà plus de 1 000 qualifiés inscrits.



FULL & LIGHT CARNAVAL - Février 2024

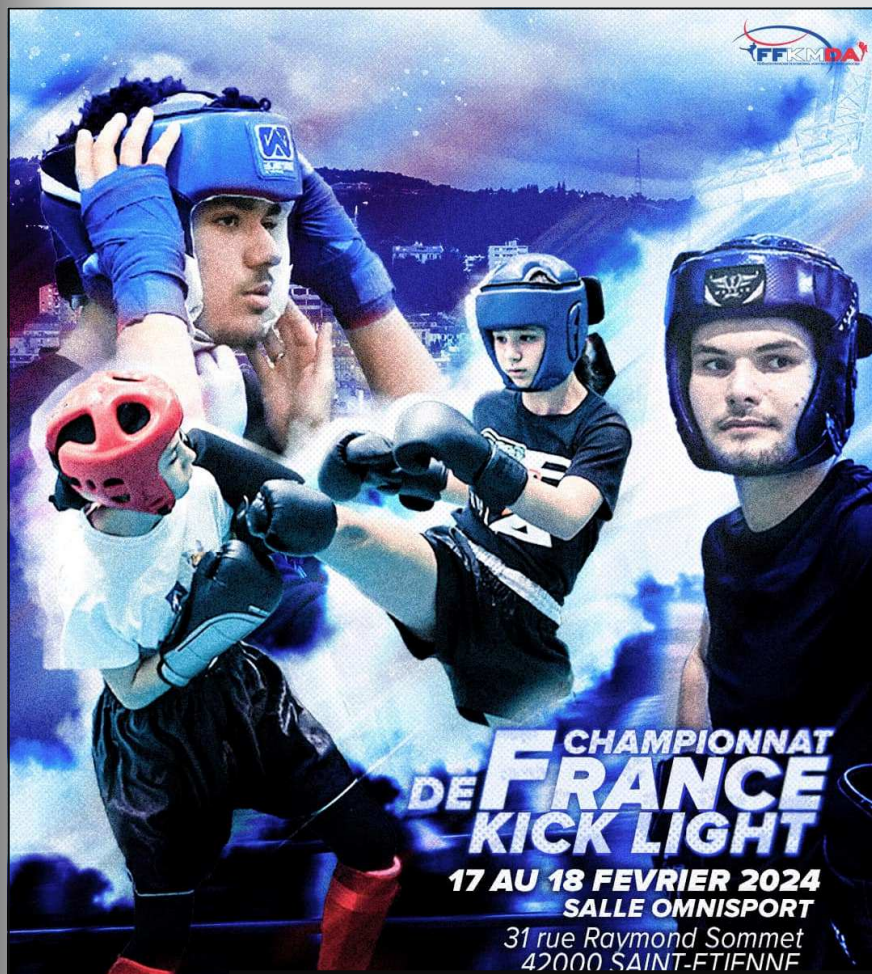


Entrainement déguisé pour le groupe des Jeunes et les fratries ...
puis gouter offert avec les très bonnes crêpes de la maman de
Trévys... un p'tit moment encore bien sympathique.





FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DE FRANCE KL - Février 2024



Championnat de France de kick light : deux médailles de bronze



Laure Durif-Varambon, senior -70 kg, nouvelle combattante, s'incline en demi-finale (à gauche de la photo). Photo Stéphanie Rivera

En championnat de France de kick light, ce week-end, à Saint-Étienne (Loire), Full & light présentait ses quatre combattants qualifiés il y a deux semaines. Chacun découvrait pour la première fois le niveau national en kick light, regroupant un millier d'adhérents de métropole et d'Outre-mer, « de quoi les impressionner ». Après la pesée et les vérifications administratives le vendredi soir, la compétition à la salle Omnisports commença dès 9 h le samedi, pour deux jours d'oppositions.

Ylan Lebon, poussin -37 kg, plus expérimenté en Light, malgré sa qualité technique, a eu du mal à trouver la distance pour toucher, face à un adversaire plus grand. Naélie Antouard,

minime -60 kg et nouvelle combattante, face à une jeune très offensive, a reculé et s'est inclinée. Enzo Granoux, minime -63 kg, « le plus expérimenté », a gagné son quart de final avant de s'incliner après un mauvais coup qui l'a empêché de pleinement s'exprimer. Il arrache tout de même une médaille de bronze. Enfin Laure Durif-Varambon, senior -70 kg, également nouvelle combattante, s'est inclinée en demi-finale, face à une adversaire très pugnace. Elle se hisse sur la 3^e marche du podium en décrochant une médaille de bronze.

Prochaine échéance nationale dans deux semaines, à Lisses (Essonne) pour le championnat de France de light contact.



FULL & LIGHT

STAGE DE SELF DEFENSE - Mars 2024

Un stage de self-défense organisé par Full & Light

L'association Full & Light va organiser un stage de self-défense le samedi 9 mars de 9 heures à 12 heures au dojo du stade Fernand-Maret, à Charantonay. Walter Bongibault, vice-président de l'association et moniteur à la fois, encadrera ce stage. Il en dit plus sur cette discipline.

Est-ce que la self-défense est présentée comme un sport ?

« Non. Elle ne donne pas lieu à des compétitions. Le cadre est fixé par le Code pénal et tout ce qui relève de la légitime défense. »

Quel est l'objectif de la self-défense ?

« On peut éventuellement comparer la self-défense au secourisme. L'objectif est de se préparer à réagir face à des situations inattendues, que personne ne souhaite rencontrer, mais au cours desquelles notre intégrité physique ou celle d'un tiers est menacée. »

Apprend-on à se battre en faisant de la self-défense ?

« Il serait dommageable de ramener la self-défense à la seule défense physique. Il y a trois temps à intégrer et plusieurs notions à travailler : l'anticipation avec, par exemple, la vigilance afin d'éviter les situations délicates, le pendant avec la mise en œuvre de principes, le travail physique mais aussi la psychologie, et l'après avec le juridique, mais aussi le secourisme car si une situation s'envenime, il est important d'en considérer les conséquences. »

Est-ce adapté à tout le monde ?

« Nous commençons à former femmes et hommes à par-



Walter Bongibault (à gauche), aux côtés du président de l'association, David Rivera. Photo archives

Le DL/Bernard Guinet

tir de 16 ans, sans limite, sauf contraintes de santé. Des sessions plus spécifiques à destination des ados peuvent être réalisées. Il est possible de mettre en œuvre les principes pour des corps de métiers recevant du public comme les commerçants, professionnels de santé et autres. »

Est-ce que différents types de situations sont travaillés ?

« Oui, il faut voir cela sous forme de modules qui s'appuient sur des principes similaires. Des situations diverses sont considérées avec un ou plusieurs agresseurs armés ou non, les spécificités féminines, l'usage d'objets du quotidien et plus encore. »

Est-ce physique ?

« La pratique permet de développer un peu la condition, mais ce n'est pas la cible première. Il est toujours intéressant de faire du sport par ailleurs. »

● Propos recueillis par Bernard Guinet

Plus d'infos sur le site :
www.fullandlight.fr



FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DE FRANCE LC-PF - Mars 2024



Boxes : de l'or et du bronze pour Full & Light

En déplacement pour les championnats de France de light contact et de point fighting, les cinq participants de l'association charantonnoise sont revenus bien médaillés.

L'association Full & Light de Charantonnay est partie, vendredi 1^{er} mars après-midi, en direction de Lisses, dans l'Essonne, avec cinq compétiteurs qualifiés en novembre, suite au championnat régional, pour participer au niveau national.

Ces championnats de France organisés par la Fédération française de kickboxing, Muaythai et disciplines associées regroupaient un millier de compétiteurs de 6 à 50 ans, sur trois disciplines.

Après la pesée et les vérifications administratives, les assauts se sont enchaînés durant le samedi 2 mars, de 8 h 30 à 20 h 30. La matinée du dimanche était consacrée aux compétiteurs de l'association.

Grâce à un engagement important de chacun, un soutien des copains et des familles ac-



En tout, l'équipe de Charantonnay revient avec neuf médailles. Photo Stéphanie Rivera

compagnatrices, mais aussi grâce aux conseils de leurs coaches, le résultat est plus que satisfaisant, avec neuf médailles rapportées, sur neuf possibles.

Ylan Lebon, poussin -37 kg, gagne tous ses assauts et se retrouve champion de France en light contact et point fighting. Anaïs Chaffraix, minime -46 kg, est championne de France en point fighting et vi-

ce-championne de France en light contact. Timothée Gousard, minime -42 kg, qualifié seulement en point fighting, revient avec une belle médaille de bronze.

Louane Odet-Terry, cadette +65 kg est vice-championne de France en light contact et point fighting. Enfin, Enzo Para, cadet -42 kg revient avec deux belles médailles de bronze.



FULL & LIGHT SPORT SANTE - Avril 2024

Une compétence supplémentaire pour l'association Full & Light

Stéphanie Rivera, éducatrice sportive au sein de l'association, a suivi début avril, la formation « Brevet Monitorat Fédéral de niveau 3 – Sport Santé » proposée par la Fédération Française de Kick Boxing, Muay Thai et Disciplines associées.

Après 5 jours de formation au centre Omnisport de Mâcon, avec beaucoup de théorie (dont la législation, des études de cas...) et de la mise en pratique, elle vient de recevoir son diplôme.

Ces nouvelles connaissances et compétences permettra à l'association d'accueillir de nouveaux publics, pour la pratique du Kick Boxing et / ou des circuits de préparation physique, afin de maintenir voire développer l'endurance, la force, l'équilibre, la souplesse... et aussi favoriser l'intégration sociale.





FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES - Mai 2024

Selon l'âge et le niveau présenté, 3 sessions étaient proposées. En respectant le référentiel de la fédération française de Kick Boxing, Muay Tai et disciplines associées. Ces grades, de la ceinture jaune à la ceinture vertes sont délivrés au club, et demande des qualités physiques, techniques, du respect de l'adversaire et des connaissances propre à la discipline.

Pour les plus les Jeunes (7-10 ans), validation de

Ceinture blanche de niveau 1 pour Léo Khedache, Théo Bouquet, Lyam Sonzogni

Ceinture blanche de niveau 2 pour Robin Chazal Rauscher, Siham Durantou et Carlo Para.

Ceinture Jaune de niveau 2 Trevys Buisson, Ylan Lebon et Lorenzo Gruber

Pour les ados-adultes, peu d'inscrits sur cette session, mais pour les présents, une très belle progression pour la majorité, qui est assidu

Ceinture blanche de niveau 2 pour Tiago Simax, Camille Perron, Mickael Romero et Nicolas Varenne

Ceinture jaune de niveau 2 pour Anais Chaffraix, Eliott Zanca, Enzo Para et Guillaume Charreton

Ceinture verte de niveau 1 pour Agathe Meunier

Ceinture verte de niveau 2 pour Naélie Antouard et Laurent Gavache

Tous ont tous progressés, parfois pas suffisamment pour atteindre le grade supérieur... mais la motivation et l'implication étaient là, à la plus grande satisfaction et surprise, pour certains, des entraîneurs. L'association remercie, les encadrants sportifs et aussi les pratiquants gradés au niveau régional, pour leur présence et l'évaluation des candidats présents.





FULL & LIGHT X-RACE—TRIATHLON - Mars 2024

Equipe "les Kicks o lac"

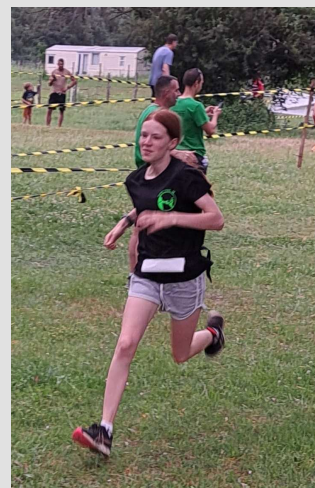
Sur proposition d'un parent, l'association a inscrit 3 ados du club sur le reliai individuel XS...

Louane en nage l'eau (3 x 300),
Timothée en vélo (3 x 7 km)
et Anais avec ses baslets (3 x 2 km)...



Félicitations pour leur participation en reliai
... qui sur la catégorie relais x3 sont arrivés 14e sur 34 et 5e sur 15 en mixte.

Un engagement impressionnant des 3 ados du club,
soutenus par des supporters au top... L'association est très fière de vous...





FULL & LIGHT PORTES OUVERTES - Juin 2024

Charantonnay-Meyrieu les Etangs PORTES OUVERTES du lundi 10 au jeudi 13 juin

KICK BOXING

Jeunes 7-10 ans
Mercredi 18h - dojo-stade C
Jeudi 18h - dojo-stade C
Ados 11-14 ans
Lundi 18h15 - dojo-stade C
Mercredi 19h - Salle Neyret M
Jeudi 19h - dojo-stade C
Adultes 15 ans et +
Lundi 19h15 - dojo-stade C
Mercredi 19h - Salle Neyret M
Jeudi 19h - dojo-stade C



PREPARATION PHYSIQUE

Lundi 20h30 - dojo-stade C
Mercredi 19h - dojo-stade C



EN FAMILLE, ENTRE AMIS

DECOUVERTE...
INITIATION...

ENTREE LIBRE
Venir en tenue de sport - bouteille eau
Mineurs accompagnés ou avec autorisation

RENSEIGNEMENTS
06 84 71 42 11
fullandlight@free.fr





FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2023-2024



Une quarantaine de séances pour les adhérents et leur famille tout au long de la saison au cabinet de St Georges d'Espérance.

Au sein de cabinet d'ostéopathie ou dans les clubs sportifs les étudiants sont soumis aux timings et aux impératifs des professionnels ostéopathes.

Un enseignant est présent sur tous les lieux de stage qui supervise et évalue les étudiants.

