



FULL & LIGHT

VOEUX - Janvier 2015



Meilleurs Voeux 2015



<http://fullandlight.sportsregions.fr> <https://www.facebook.com/fullandlight> fullandlight@free.fr 06 84 71 42 11



Full & Light

Entamant sa 5e saison, l'association Full & Light propose des entrainements sur Charantonnay a une cinquantaine d'adhérents. Elle a pour objet principal d'enseigner, de développer, de promouvoir et d'encadrer la pratique du Full Contact et de ses disciplines associées. Elle est affiliée à la Fédération Fighting de Full Contact KickBoxing et D.A. et depuis cette saison à la Fédération Française de Karaté et D.A. et possède un agrément Sport, délivré par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

Toutes les semaines, les 2 moniteurs, David et Stéphanie RIVERA, et les 2 assistants en fin de formation, Richard DE CADIER et Mylène GERMOND, propose :

- En Full Contact (sport de combat qui regroupe les techniques de poings de la boxe anglaise et coups de pieds du karaté)
 - . 2 cours d'1h pour les Enfants et Jeunes de 7 à 12 ans
 - . 2 cours d'1h30 pour les Ados-Adultes dès 13 ans
- En Préparation Physique Générale (sous forme d'ateliers en circuit training)
 - . 1 cours d'1h pour les Ados-Adultes, dès 15 ans, sportifs et moins sportifs (toutes disciplines confondues)

L'association a pour vocation de faire avancer les valeurs du Full Contact dans le respect de soi-même et de l'autre dans sa pratique comme dans sa vie. Elle propose donc :

- des activités sportives comme
- des compétitions régionales et nationales, pour ceux qui le souhaitent
- des passages de grades et stages d'arbitrage,
- des entrainements, interclubs, stages sportifs, dont certains sont ouverts à tous, avec des thématiques variées (santé sport, étirements) et des initiations à d'autres disciplines sportives
- des rencontres de jeunes, sous forme d'ateliers ludiques, favorisant l'échange
- et des activités associatives comme
 - . la convention avec une école d'ostéopathie pour les adhérents et leur famille
 - . la participation à des actions de solidarité, comme le Charantéléthon
 - . des formations selon la demande des adhérents, comme du secourisme
 - . des repas, goûters, sorties... avec les adhérents et les familles...

Pour toutes informations :

Tél : 06 84 71 42 11

Courriel : fullandlight@free.fr

Site : <http://fullandlight.sportsregions.fr/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/fullandlight>



FULL & LIGHT

COURS AVEC MARVIN FALCK - Janvier 2015

CHARANTONNAY/SPORT DE COMBAT Un champion de passage au Full & Light



Le groupe ados-adultes de l'association Full & Light a accueilli Marvin Falck, plusieurs fois champion de France, professionnel en full-contact, puis champion d'Europe et 3^e à la coupe du monde en 2012. Ce spécialiste a proposé des enchaînements technico-tactiques qui sont efficaces compétitions. Il a donné aussi de nombreux conseils, prenant le temps de partager son vécu et ses expériences. Arrivé à la fin du cours, enfants et jeunes ont eu le temps de l'écouter, et de faire des photos avec le champion, et ses ceintures tant convoitées.





FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Janvier 2015

Ceinture jaune

Flavien
Maxence
Jennifer
Jocelin
Jérôme
Valentin
Louna
Salomé
Corentin
Nicolas



CHARANTONNAY / FULL-CONTACT

Full & Light : premier passage de grades



→ Une partie du groupe ados-adultes de l'association Full & Light se sont présentés pour leur passage de grades du semestre. Les grades, jusqu'à la ceinture marron, sont délivrés dans le club. Les premiers gradés de la saison sont : Lucas Tirmarche, Flavien Revillet, Maxence Charra, Jennifer Servanin, Jocelin Janin et Jérôme Martin pour la ceinture jaune, Philippe Jeanjean pour la ceinture verte, Edhy Amara-che qui valide partiellement sa ceinture marron, et Stéphane Curthelet qui finalise sa ceinture marron, et pourra se présenter prochainement à la ceinture noire organisée par la ligue. Le deuxième passage annuel aura lieu pour tous en mai.

Ceinture orange

Kevin

Ceinture verte

Philippe
François
Pierre
Laurent

Ceinture bleue

Claire

Ceinture marron

Stéphane





Full & Light : entraînement festif pour les petits combattants



Les enfants et jeunes étaient invités à venir s'entraîner déguisés.

Après les vacances, les enfants et jeunes de l'association Full & Light étaient invités à venir s'entraîner déguisés. L'occasion pour ce petit monde de fêter Mardi gras sportivement ! Ravis, ils assuraient aussi ce soir-là, le rôle de professeur à tour de rôle. Après l'entraînement, adhérents et familles se retrouvaient autour de crêpes, gaufres et bonbons. La semaine prochaine, les adhérents du club d'Heyrieux feront le déplacement pour partager le cours des Charantonnois, avant l'interclubs régional au Bourget du Lac, où l'association devrait présenter une dizaine de compétiteurs en light contact.



FULL & LIGHT

FORMATION POUR LES COACHS - Février 2015

FORMATION: LA RECUPERATION DU SPORTIF

AVEC **VICTOR SEBASTIAO**

Master entrainement, préparateur physique, entraineur national.
Auteur de nombreux outils pédagogiques concernant l'entrainement.

ET **PASCAL MANDRAN** : Coach sportif CTS CQP AS

- ✓ Le 28 février 2015 à Lyon de 9h30 à 17h30.
- ✓ Date limite d'inscription le 14 février 2015.
- Formation ouverte aux entraîneurs et aux pratiquants.

- ✓ Au programme des apports théoriques et pratiques :
 - Les relaxations dynamiques Jacobson, sophrologique et Trager.
 - Les étirements.
 - Les automassages et trigger points.
 - Les décompressions articulaires.

Renseignements et inscription :

- ✓ IFAS tel : 06.98.77.30.05
- Présentation de la formation et fiche d'inscription
- www.sophrogym.com

I.F.A.S.
L'ECOLE DE LA REUSSITE
www.sophrogym.com

tarif
70€

A Lyon, le
28 fev 2015

foreclusion le
14 fev 2015



Un CD audio boxing time "préparation physique"
offert à chaque participant

✉ ifastyon8@free.fr

📍 IFAS - 10 rue Garon Duret 69008 Lyon





FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC TEAM FERNANDEZ - Mars 2015



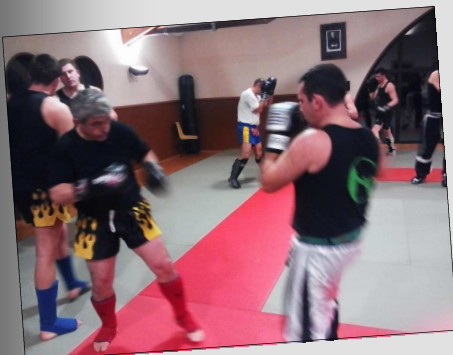
Full & Light rencontre la Team Fernandez d'Heyrieux

L'association Full & Light a reçu les adhérents de la Team Fernandez d'Heyrieux pour un entraînement commun. Les plus jeunes (6-13 ans) partageaient une heure de travail technique et quelques assauts, pour finir par quelques exercices conviviaux pour se muscler et s'étirer.

Les ados-adultes s'entraînaient ensemble aux techniques du club local ou au full-contact (pieds et poings au-dessus de la ceinture). Ils finissaient aussi par quelques assauts, au plus grand bonheur des adhérents de Charantonnay qui confirmaient un niveau et une condition physique supérieure. Cette soirée se finissait dans la convivialité.



L'association Full & Light a reçu les adhérents de la Team Fernandez d'Heyrieux pour un entraînement commun, en toute amitié.





FULL & LIGHT

JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2015

*A l'occasion de la Journée Internationale
de la Femme*

Dimanche 8 Mars
282 Chemin du Piclloy
Chambéry

Entree GRATUITE

Venez essayer, découvrir
le full contact (peu de contacts)
pour toutes,
Entre amies, en famille...
A partir de 13 ans
De 14 h à 16 h

Venez
vous perfectionner et trouver
de nouvelles partenaires
pour les licenciées régionales
(tous niveaux)
De 16 h à 18 h

Infos contacts : 06 67 22 02 34

Apporter une bouteille d'eau et un tapis ou une serviette





FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC TEAM CORTES - Mars 2015





FULL & LIGHT

INTERCLUB REGIONAL - Mars 2015

KARATE
INTERCLUB REGIONAL
KARATE LIGHT CONTACT
Pupilles à Vétérans
Licenciés
Fédération Française de Karaté
Fédération Fighting Full Contact Kickboxing

Dimanche 22 mars
Gymnase La Traverse - Savoie Technolac
73370 Bourget-du-Lac

Inscription jusqu'au 13 mars 2015

Règlements, catégories de poids, inscription... sur
http://club.quomodo.com/ligue-rhone-alpes-full-contact/competitions_-_galas/2014-2015/2015_interclub_regional_mars.html

Renseignements
06 84 71 42 11

F.F. KARATÉ
et disciplines associées

Moisson de médailles pour le Full & Light



En light-contact, les jeunes ont très bien tiré leur épingle du jeu.

Dimanche, huit adhérents se rendaient à un interclubs régional de light-contact au Bourget du Lac. Chez les enfants et jeunes : Daryll Girodet, poussin, surclassé, finit 3^e ; Allan Amarache, benjamin, prend la 1^{re} place ; Nolan Moyroud, benjamin, fini deux fois sur la 2^e marche ; Alex Pompilio, benjamin, finit 1^{er} et 2^e de ses pools ; Edhy Amarache, cadet, prend deux fois la 2^e place. Chez les adultes adhérents en 2^e année : François Montagnat, Laurent Buchet Bully et Philippe Jeanjean, vétérans, finissent tous 2^e de leur catégorie.

Chez les enfants et jeunes :

- Daryll Girodet, poussin, surclassé en âge, finit 3e
- Allan Amarache, benjamin, prend la première place
- Nolan Moyroud, benjamin, fini 2 fois sur la 2e marche
- Alex Pompilio, benjamin, fini 1er et 2e de ses pools
- Edhy Amarache, cadet, prend 2 fois la 2e place

Chez les Adultes... adhérents en 2e année, et pour tous une première expérience :

François Montagnat, Laurent Buchet Bully et Philippe Jeanjean, vétérans, finissent tous 2e de leur catégorie de poids

