



FULL & LIGHT

SAISON

2014 - 2015



Plus de préparation physique générale pour Full & light

Depuis la saison dernière, l'association Full & light proposait à ses adhérents un cours par semaine de PPG, (préparation physique générale), afin de développer des capacités musculaires et augmenter le potentiel cardio. En cours d'années, des amis ne pratiquant pas la boxe pieds-poings sont venus se greffer sur ces cours.

Devant le succès et le bénéfice physique, l'association propose désormais ce cours à tous, sportifs et moins sportifs, le jeudi de 18 h 15 à 19 h 15 au dojo de Charantonnay. L'association ASVF Natation synchronisée de Villefontaine les a d'ailleurs sollicités pour préparer en

cinq séances toutes les nageuses inscrites cette saison en championnat. Près de 25 jeunes filles de 8 à 18 ans, divisées en deux groupes, se rendent tous les samedis pour enchaîner des exercices adaptés à leur discipline, qui leur permettra de gagner un temps précieux dans la reprise de leur activité, les compétitions arrivant très rapidement dans leur calendrier.

Toutes les nageuses villardes de la natation synchronisée inscrites cette saison en championnat bénéficieront de cinq séances.





FULL & LIGHT

W.M.A.G. - Septembre 2014

CHARANTONNAY/SPORT DE COMBAT Pas de trêve pour les filles de Full & Light



Pour la deuxième fois, l'association Full & Light présentera dimanche 14 septembre deux de ses adhérents au World Martial Arts Games, proche de Genève en Suisse. Cet open regroupe de nombreuses disciplines de sports de combat et d'arts martiaux, comme le kick boxing, le kempo... Il réunit des combattants des cinq continents. Entraînées par David Rivera, Mylène Germond, senior - 60 kg, et Stéphanie Rivera, vétérante +70 kg, combattront en light contact et point fighting.



SPORTS DE COMBAT

WORLD MARTIAL ARTS GAMES

À Genève

Des Nord-Isérois au sommet



Mylène Germond, après trois ans sans s'entraîner (pour cause d'études à l'étranger), a pris une formidable deuxième place en point fighting alors que Stéphanie Rivera s'est classée première en light contact et en point fighting. Photo DR

World Martial Arts Games

Sport for all Geneva Open Tournament



L'association « Full & Light » s'est rendue ce dimanche en Suisse, au nord de Genève, pour participer au World Martial Arts Games, un tournoi international de sports de combat et arts martiaux. De nombreuses nationalités étaient représentées le week-end dernier comme la Pologne, la Corée, Malte, l'Espagne...

Deux féminines licenciées au club basé à Charantonnay étaient engagées. Mylène Germond, après trois ans sans s'entraîner (pour cause d'études à l'étranger), prend une très belle deuxième place en point fighting et une troisième place en light contact. Elle est toujours aussi technique, et écoute et applique les conseils de ses coaches. De son côté, Stéphanie Rivera s'est offert la première place en light contact et en point fighting. Une expérience de plus à l'international. Le coach, David Rivera, est satisfait du travail et du comportement de ses filles, qui se sont entraînées tout l'été, afin d'être prêtes pour cette rencontre.

Bien que quelques adhérents s'inscrivent dans un parcours de compétiteurs, la plupart pratique ce sport en loisirs, pour se tonifier et se défouler, toujours dans le respect du partenaire et dans la bonne humeur.



FULL & LIGHT

GALA WORLD GBC TOUR - Octobre 2014



DAVID BLANC, MAGALI, WORLD GBC TOUR et la ville de MAZAN, sous l'égide de la FFSCDA présentent

TOURNAMENT K1 rules
4 MEN - 73 kg

CERRI PARASHIV WHELAN LEVRAT

WORLD GBC TOUR 7
GREAT BOXING CHAMPIONSHIP

CHAMPIONNAT DU MONDE
69,900 Kg
CODRON (FR)
vs
MOISAR (EST)

CHAMPIONNAT D'EUROPE
64,400 kg
NAIT-SLIMANI (FR)
vs
GODZICKI (BEL)

WORLD KICK BOXING FEDERATION
WKB

SUPER FIGHT K1 RULES 3X3
SELLAM vs C. PEYNAUD - IBANEZ vs M. PEYNAUD - DEBHY vs JINDROVA
BENMENSOUR vs GRIDLEY

SAMEDI 4 OCTOBRE 2014
MAZAN - COSEC - 19H Entrée 20

123 IMPRIM 3011 KOMBAT SPORT LES IN DU FIL

300 - 04 90 69 67 77 - www.gymbaxeloisirs.com





FULL & LIGHT

TELETHON - Novembre 2014



L'association a participé au Charantéléthon en organisant une vente sur commande de lasagnes bolognaise, au saumon et aux légumes





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT D'EUROPE - Novembre 2014

Light contact : Stéphanie Rivera au championnat d'Europe



→ Du 15 au 23 novembre, Stéphanie Rivera représente la France à Maribor, en Slovénie, à l'occasion du championnat d'Europe de full-contact kick-boxing et DA, avec une quinzaine d'autres combattants sélectionnés par la Fédération française. Faisant partie de l'équipe nationale disputant, elle combattra dans la catégorie vétérantes + de 65 kg, dans les disciplines light contact (combat sans interruption, présentant un enchaînement de touches contrôlées dans les cibles validées) et en point fighting (combat arrêté à chaque touche marquée). L'association Full & Light et David, son époux et entraîneur, sont d'ores et déjà en ligne pour suivre les évolutions sportives de Stéphanie.

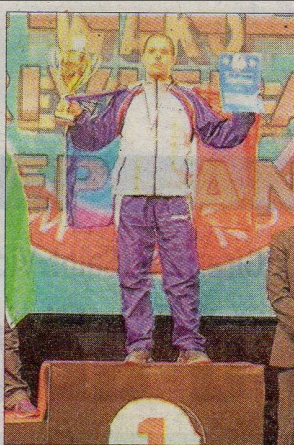


Stéphanie RIVERA - Vétéran +65 kg :
Médaille d'OR en Point Fighting
Médaille Argent en Light Contact

SPORTS DE COMBAT

Deux médailles européennes pour Stéphanie Rivera en wako

» Stéphanie Rivera a participé dernièrement à Maribor aux championnats d'Europe de wako tatamis. En Slovénie, la licenciée de l'association Full & Light de Charantonnay était engagée dans deux disciplines, en vétérans + 65 kg. Elle a remporté la médaille d'or en point fighting (contre l'Irlandaise Louisa Heckett), puis celle d'argent en light contact (battue en finale par l'Anglaise Maria Carrera). En 2015 Stéphanie espère disputer à nouveau les Mondiaux.



Stéphanie Rivera s'illustre au championnat d'Europe Wako

Sélectionnée dans l'équipe nationale de la Fédération française de full-contact kick-boxing et DA, Stéphanie Rivera, adhérente et monitrice de l'association Full & Light, est partie le samedi 15 novembre pour une semaine de compétition au championnat d'Europe Wako tatamis, disputé à Maribor en Slovénie.

Pour un tel événement, les entraînements s'étaient intensifiés depuis l'été, avec son mari et entraîneur David. Stéphanie Rivera est partie bien mieux préparée physiquement et psychologiquement que la saison précédente, pour sa première participation avec l'équipe au championnat du monde. Inscrite dans deux disciplines, en vétérantes +65 kg,

Stéphanie Rivera a remporté le vendredi sa finale de points-fighting (ou semi-contact), face à une Irlandaise, Louisa Heckett, avec une remontée de six points sur la dernière minute, pour un score finale de 11 à 8. Une très belle satisfaction dans cette discipline qu'elle maîtrise peu, et surtout un coup de pied revers visage qui lui apporte une petite fierté.

Le samedi, elle a disputé la finale de light-contact, "sa discipline", face à une anglaise, Maria Carrera, vice-championne du monde l'année dernière dans une autre catégorie de poids. Malheureusement, Stéphanie Rivera a adopté une mauvaise stratégie de combat : au lieu de boxer en rythme et en vitesse, elle était trop posée

sur ses appuis. Et les coups, bien qu'efficaces, n'ont pas été nombreux. Défaite 20 à 22. Stéphanie Rivera est donc montée sur la deuxième marche du podium.

L'association Full & Light a organisé samedi une petite réception au centre du village, réunissant adhérents, familles, amis, partenaires et élus, pour présenter sa coupe et ses médailles. « Tant que ma santé me le permettra, que l'envie de s'entraîner, de se dépasser et de partir en compétition sera là, que ma famille me soutiendra, et que l'équipe nationale me fera confiance, je serai présente sur de tels événements internationaux... Avec la saison prochaine, les championnats du monde en fin d'année. »



L'association Full & Light a organisé samedi une petite réception au centre du village, réunissant adhérents, familles, amis, partenaires et élus, pour présenter sa coupe et ses médailles.



CHARANTONNAY/FULL-CONTACT | Portrait express

Stéphanie Rivera et l'histoire de sa vie : le sport de combat

C'est à 15 ans que Stéphanie Rivera pousse la porte du JA Heyrieux boxe américaine, découvrant ce sport de combat pieds-poings, qui deviendra son "monde" et où elle rencontrera son mari.

Entraînée par Jean Fernandez et Santiago Cortes, elle combattra rapidement en light-contact, puis full-contact, malgré le manque d'adversaires féminines sur le territoire national. Et elle enchaînera les grades techniques, pour obtenir à 22 ans la ceinture noire 2^e degré. Elle intégrera à 20 ans la ligue régionale, en tant que responsable de la commission féminine, et prendra les responsabilités successives de trésorière, secrétaire et prési-

dente. Elle se formera aussi à l'arbitrage et deviendra monitrice fédérale en juin 2008.

En 2010, elle ouvrira, avec son mari, le club Full & Light à Charantonnay... Et reprendra la compétition nationale, puis internationale, après dix ans d'interruption, due à un rhumatisme inflammatoire chronique, la spondylarthrite ankylosante, aujourd'hui diminuée grâce à un traitement.

En 2013, c'est la consécration, avec le titre de championne du monde en light-contact vétérans + 65 kg, décroché en Turquie. Malgré le plaisir pris dans sa préparation et dans ses compétitions, sa priorité reste la transmission de sa discipline et la convivia-



Stéphanie Rivera a été sacrée championne du monde en light-contact vétérans + 65 kg en 2013.

lité au sein du club local, et l'organisation de manifestations pour tous les licenciés de la ligue.



FULL & LIGHT

INTERCLUB A HEYRIEUX - Décembre 2014



Rencontre musclée entre Heyriards et Charantonnois

Quelques adhérents de l'association Full & Light ont répondu présent à l'invitation du club JAH Team Fernandez d'Heyrieux. Tant pour les cours enfants que pour leurs cours adultes, ils ont pu croiser de nouveaux partenaires et découvrir des techniques inconnues en full-contact, telles que le coup de genou ou le coup de coude. Ils participaient aussi à un entraînement un peu différent, tant à l'échauffement que pour le renforcement musculaire en fin de séance.

L'échange était satisfaisant des deux côtés, et les pratiquants Heyriards se rendront en 2015 à l'aire ouverte pour un autre échange. Toujours dans l'intérêt des pratiquants, qu'ils soient compétiteurs ou loisirs.



Quelques adhérents de l'association Full & Light ont répondu présent à l'invitation du club JAH Team Fernandez d'Heyrieux.

Full-contact : le jumelage va de soi



Les entraînements communs ont lieu entre les clubs d'Heyrieux et de Charantonnoy.

Les liens entre les différents clubs de full-contact du secteur sont très prononcés. Alors il n'est pas rare que les clubs se donnent rendez-vous pour des entraînements communs. C'est ainsi que les

meilleurs de Charantonnoy sont venus à l'entraînement des Heyriards. Un cours commun qui permet de voir d'autres façons de s'entraîner, mais aussi de combattre. Cela permet également une pré-

paration aux compétitions, de se retrouver tous ensemble autour d'une même passion. La trêve sera d'ailleurs de courte durée pour les boxeurs, qui reprendront le chemin de la salle en janvier.



FULL & LIGHT

INTERCLUB REGIONAL - Décembre 2014



CHARANTONNAY/SPORTS DE COMBAT Full & Light jouent les premiers rôles



Samedi, trois des plus jeunes adhérents de l'association Full & Light se rendaient à Saint-Étienne pour le premier interclubs régional. Léo Portos, pupille moins de 30 kg, pour sa 2^e saison au club et sa première participation, finit 3^e de sa catégorie. Daryll Girodet, poussin moins de 30 kg, aussi en 2^e année de pratique et aussi pour une première, est vainqueur dans sa catégorie. Enfin, Nolan Moyroud, poussin moins de 46 kg, plus expérimenté, gagne aussi dans sa catégorie et prend de plus en plus d'assurance et de plaisir.





FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2014

