



Full & Light

• **Novembre 2011** : des adhérents de l'association se sont rendus à la Coupe de France de Full Contact à Melun. En Semi Contact, Wilfried Kilijian disputa une demi-finale contre le champion en titre. Malheureusement, il dut s'incliner tout en finissant quand même sur la 3^{ème} marche du podium. Le dimanche, 3 jeunes du club étaient inscrits en Light Contact et Semi Contact : Gilles Lacoste (poussin), Sacha Clapissou (benjamin) et Alexandre Meyet (benjamin). Malgré un bel engagement dans leurs combats, ils durent s'incliner lors du deuxième tour de leur poule, le niveau étant particulièrement élevé.



• **Samedi 10 décembre 2011** : l'association Full & Light organisait un stage « Sport et Cohésion » pour les adhérents et leur famille, sur le site sportif « Tremplin Sport Formation » à Voiron. Après une petite heure de route, un entraînement commençait, regroupant pour la première fois les plus jeunes et les plus âgés. Au programme, de la technique, de la tactique, des assauts. Les familles pouvaient pendant ce temps découvrir les rues piétonnes de Voiron. Après un repas au centre, sous un soleil fort appréciable en cette saison, les plus jeunes évoluaient sur un parcours acrobatique à 3-4 m de haut. Les plus grands, et les plus téméraires s'engageaient sur un enchaînement de tyroliennes survolant, à plus de 22m, l'ensemble du domaine, sur plus d'un kilomètre. Après un goûter bien mérité, des jeux par équipe étaient proposés : relais, habilité, force, stratégie... Un diplôme de participation fut remis à tous les participants, qui rentrèrent avec pleins de souvenirs mais bien fatigués de leur journée.

• **Samedi 12 mai 2012** : l'association Full & Light proposait un premier stage sportif ouvert à tous. Au menu, 2 heures de préparation physique générale avec Loïc Bartosiewicz mêlant exercices de renforcement musculaire et cardiologique. Les stagiaires partageaient ensuite un bon repas dans un restaurant local. L'après-midi était consacré à une initiation au Krav Maga (méthode d'autodéfense) encadré par Vincent Pastor. Une vingtaine de participants, sportifs et moins sportifs, locaux et des villages voisins ont participé et ont partagé un moment mêlant sport et convivialité.



Bilan de la saison 2011-2012

Plus de quarante adhérents, de 7 à 50 ans, ont participé lors de cette 2^{ème} saison, aux entraînements et aux activités proposées par l'association, tant sportives qu'associatives.



Les pratiquants confirmés (en 2^{ème} saison et plus) combattent lors des différentes compétitions, telles que la Coupe de France en novembre, la Coupe de la Ligue en décembre, avec 2 champions et 4 vice-champions, le Championnat Rhône-Alpes et le Trophée de Boxe Américaine. À chaque fois, un très beau travail technique, des progrès et surtout une bonne écoute des conseils donnés par les coaches.

Des entraînements collectifs ont été proposés avec les clubs du Nord Isère d'Heyrieux, Villefontaine et Septème, afin de découvrir d'autres méthodes et partenaires d'entraînement. Les plus de 10 ans ont eu la chance d'être entraîné par 2 champions d'Europe, Franck Doussot et Yolande Alonso. Des passages de grades en décembre et mai validaient le niveau de tous les pratiquants.

• **17 novembre 2012** : l'association Full & Light proposait à Charantonnay, son deuxième stage sportif avec pour principaux objectifs, de proposer des activités sportives ouvertes à tous et de favoriser la convivialité entre les participants locaux et les clubs voisins. Au programme, comme en mai, 2 heures de préparation physique générale avec Loïc Bartosiewicz, préparateur physique et coach à domicile, proposant exercices de coordination et de renforcement musculaire, le tout sur un rythme cardio-pulmonaire soutenu. La pause méridienne se passait dans la convivialité au restaurant « La petite Fontaine ». L'après-midi était consacrée à une initiation au Taekwondo proposé par Laurent Nouailles, instructeur à St Didier de la Tour... coups de pied retournés, coup de pied doublés... appris sur raquette puis expérimentés sur les partenaires du jour, équipés d'un plastron. Près d'une trentaine de participants, sportifs et moins sportifs, étaient présents, tous très satisfaits de cette 2^{ème} journée, et bien fatigués... À la demande de plusieurs, un prochain stage pourra être organisé début 2013. ■





FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC Fight Club Septême Oytier-Jan 2013



Full & Light : du full-contact au kickboxing

Les groupes enfants et jeunes (7 à 12 ans) de l'association Full & Light étaient invités par le club FCSD de Septême pour un entraînement commun. Objectif : découvrir de nouveaux types d'échauffement, de techniques de frappe avec d'autres partenaires du même âge.

Habitué au full-contact, ils ont pu aussi découvrir quelques techniques propres au kickboxing, où les coups de pieds peuvent être frappés dans les jambes.

Tous semblaient ravis de cet échange, dans un très bon état d'esprit et dans la bonne humeur. Les enfants de Septême seront à leur tour invités à Charantonnay en mai.



Une rencontre avec le FCSD Septême aura permis aux jeunes pratiquants de découvrir de nouvelles techniques de frappe.





FULL & LIGHT

STAGE D'ARBITRAGE REGIONAL - Février 2013



CHARANTONNAY

Full-contact : un stage pour devenir arbitre régional

Samedi matin, 30 combattants de huit clubs rhônalpins, entraîneurs et amateurs se sont retrouvés au dojo pour une matinée studieuse et sportive. La ligue Rhône-Alpes proposait en effet à ses licenciés un stage d'arbitrage régional, autour de Jean Fernandez, entraîneur à Heyrieux, arbitre international et vice-président de la ligue, ainsi que Stéphanie Rivera, entraîneur local, arbitre national et présidente de la ligue.

Entre théorie et pratique

L'objectif de cette matinée était de former des juges pour étoffer le corps d'arbitrage régional, afin d'améliorer l'organisation des compétitions. Ce stage a débuté par

une heure de théorie avec une étude des règlements nationaux et une présentation d'un mémo, afin de mieux appréhender les fonctions de juge et maîtriser la comptabilisation des coups valides, avec le remplissage des bulletins tests.

Les compétiteurs se sont ensuite divisés pour passer à la partie pratique. Amateurs, semi-pro, professionnels et pratiquants confirmés sont passés à la préparation physique avec une quinzaine de rounds, en se croisant entre combattants, permettant ainsi aux autres stagiaires d'être en situation de juge. Les formateurs ont pu constater que les stagiaires évaluaient rapidement dans les assauts, en rédigeant correctement leurs

bulletins. Deux stagiaires ont pu s'essayer à l'arbitrage central, cette fonction demandant à la fois de la vigilance, de la réactivité et de la fermeté, tout en faisant respecter la réglementation fédérale et en veillant à la sécurité des combattants.

Un premier stage qui fut une réussite pour la ligue, tant par le nombre de stagiaires, que par leurs implications et leur attention. Ces derniers ont compris et acquis les fonctions et les responsabilités de juge et seront sollicités à la prochaine compétition régionale : le championnat Rhône-Alpes, qui aura lieu le 16 février à Villefontaine, et sélectif pour les différents championnats nationaux. □



Les compétiteurs amateurs, semi-pro, professionnels et pratiquants confirmés se sont affrontés, permettant aux stagiaires d'être en situation.