



FULL & LIGHT

SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2013



FULL & LIGHT

Full Contact - Light Contact

PORTES OUVERTES



du 10 au 15 juin



Dojos aux stades municipaux  
de Charantonay et St Georges d'Espérance





# FULL & LIGHT

## INTERDISCIPLINE AVEC LE WATER POLO - Juin 2013



### SPORT DE COMBAT

#### Le Full & Light découvre le water-polo

■ Cette semaine, le full-contact et le water-polo ont décidé de partager des moments sportifs et conviviaux. Une dizaine de poloïstes de Villefontaine sont venus s'initier au full-contact... ils découvriraient la nécessité de la souplesse, et la difficulté à coordonner les coups de poings et coups de pied... Vendredi, les fullieurs de l'association se sont rendus à la piscine pour découvrir ce sport d'équipe en milieu aquatique, qui demande un énorme travail musculaire au niveau des jambes.





# FULL & LIGHT

## INITIATION AVEC LA CCCND - Juillet 2013

### Initiation à la boxe avec Full & lighth



Des jeunes du service jeunesse de la CCCND ont participé à un cours de boxe, mardi.

L'association Full and Light a proposé deux cours d'initiations à la boxe. Le premier s'est déroulé mardi et le second a lieu aujourd'hui.

Une démonstration est prévue à 18 heures. Mardi, les jeunes ont découvert les techniques de poings (directs et crochets) et de jambes

(coup de pied de face ou circulaire). Ils ont essayé les assauts (combats) et ont frappé avec puissance et vitesse, sur des boucliers en mousse. □





# FULL & LIGHT

## ENTRAINEMENT ESTIVAL - Juillet 2013

### L'association Full & Light prépare les futurs combats



Peu de pause pour David et Stéphanie Rivera, (tous deux entraîneurs), qui préparent les compétitions estivales et la rentrée.

L'association de boxe Full & Light reste ouverte jusqu'à mi-août. Les adhérents peuvent continuer à s'entraîner pour se maintenir en forme et les combattants peuvent se préparer pour les prochaines compétitions.

Le 11 août, un représentant de l'association se rendra en Suisse pour combattre au World Martial Arts Games, une rencontre internationale de plusieurs sports de combat et d'arts martiaux.

Tous les pratiquants en deuxième année, et plus, peuvent participer à la Coupe régionale, le 19 octobre. Les meilleurs d'entre eux se rendront ensuite à la Coupe de France, à Melun,

les 9 et 10 novembre. Full & Light participera au forum des associations, le samedi 7 septembre. Les entraînements reprendront la semaine du 9 septembre, avec cette saison, deux cours enfants/jeunes et trois cours ados/adultes hebdomadaires.

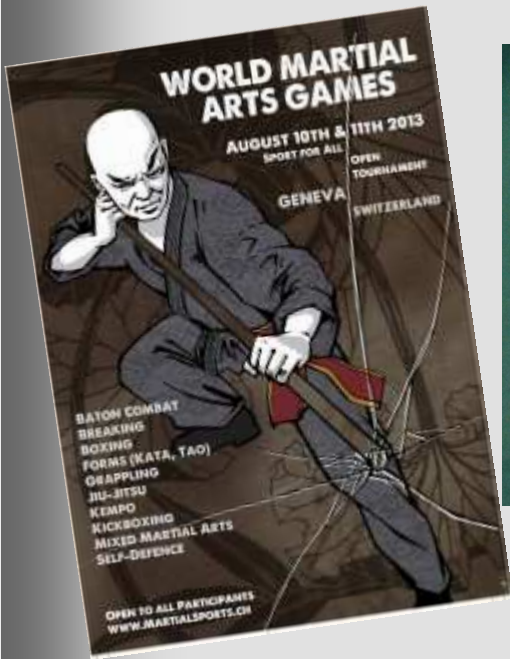
De nombreuses activités sportives et de détente sont déjà au programme de cette nouvelle saison sportive. Parmi elles, des stages, des sorties, des goûters et des repas pour les adhérents.

Toutes les informations concernant la reprise des cours (horaires, tarifs et calendrier) seront prochainement sur publiées sur le site : <http://fullandlight.sportsregions.fr/> □



# FULL & LIGHT

## WORLD MARTIAL ARTS GAMES - Août 2013



### Sport de combat : Stéphanie Rivera côtoie le haut niveau

Les World martial arts games étaient organisés le week-end dernier en Suisse, au nord de Genève. Une compétition open regroupant plus de 37 fédérations d'arts martiaux et de sports de combat, et une trentaine de nationalités parmi les compétiteurs. Au programme : des rencontres en boxe anglaise, ju-jitsu, kata artistique, muay thaï...

#### Une deuxième place et une déception

Stéphanie Rivera défendait les couleurs de l'association charantonnoise Full & Light en light contact et point fighting. Tout au long de la journée, elle affrontait des Suisses, des Anglaises et des Irlandaises. En fin de mati-

née, la finale de light contact, assez équilibrée, lui échappa de peu. Stéphanie Rivera termine donc à la 2<sup>e</sup> place. En fin d'après-midi, en finale de semi, elle fut disqualifiée pour un coup de pied circulaire au visage apparemment trop fort. Malgré un temps de récupération non négligeable, le coach de l'adversaire profita du règlement pour que son élève monte sur la 1<sup>re</sup> marche. Une grande déception, la différence de niveau était évidente.

Accompagnée de son mari et coach, David Rivera, et de deux supporters, la journée se finissait par de très sympathiques échanges avec deux grands champions new-yorkais : Kodaq Wray et Anthony Merricks.



En light contact, la Charantonnoise Stéphanie Rivera a terminé 2<sup>e</sup> de sa catégorie au World martial arts games. Ce fut pour elle l'occasion de rencontrer de grands champions comme les New-Yorkais Kodaq Wray et Anthony Merricks.

