



# FULL & LIGHT

## WEEK-END DU CLUB EN CHARTREUSE - Mai 2013



### Détente dans le massif de la Chartreuse pour Full & Light

L'association Full & Light proposait, ce week-end de Pentecôte, un séjour dans le massif de la Chartreuse pour tous ses adhérents et leurs familles, intitulé : "Sport, famille et cohésion".

Au programme durant ces deux jours : des jeux, une visite guidée du musée de l'Ours des Cavernes, des balades en forêt, et de bons repas...

Pour finir ce week-end découverte, toutes les voitures se rendaient à Voiron, pour visiter la distillerie des Pères Chartreux et les caves de vieillissement... pour finir par une petite dégustation de la célèbre liqueur verte. Un week-end riche en découvertes, partages et rigolades.



La bonne humeur a largement contribué à la réussite de ce séjour dans le massif de la Chartreuse.





# FULL & LIGHT

## III<sup>e</sup> RENCONTRE DES JEUNES - Mai 2013



### Les jeunes boxeurs réunis

**P**our la troisième année consécutive, l'association Full & Light invitait, samedi, les enfants et adolescents des clubs de Septème, Villefontaine et Heyrieux pour une rencontre jeunes. Une vingtaine de sportifs, âgés de 6 à 13 ans, ont répondu présents. Après un court échauffement, une dizaine d'ateliers d'oppositions ont été mis en place. Les jeunes ont ensuite réalisé des assauts, afin de boxer avec un maximum de partenaires. Quelques exercices de renforcement musculaire et des étirements ont clôturé la séance. Chaque jeune a reçu un diplôme de participation et un petit sac aux couleurs du club. Pour les licenciés de Full & Light, les activités vont s'intensifier jusqu'à la fin de la



Une dizaine d'ateliers d'oppositions ont été proposés aux sportifs.

saison avec les passages de ceintures.

#### PRATIQUE

■ Assemblée générale,

vendredi 7 juin, à la salle Alphonse Guinet, à 19h.

■ Journées portes ouvertes, les 10, 12, 13 et 15 juin.

■ Tél. 06 84 71 42 11.





# FULL & LIGHT

## OSTEOPATHIE - Saison 2012-2013



Près d'une centaine de séances  
pour les adhérents et leur famille  
tout au long de la saison  
au cabinet de St Georges d'Espéranche





## FULL & LIGHT

### PASSAGE DE GRADES - Janvier et Mai 2013

#### Passage Ados-Adultes - Janvier 2013



#### Passage Enfants - Mai 2013



#### CHARANTONNAY

#### Passages de grades à Full & Light

■ Pour Full & Light, cette dernière semaine de mai était consacrée aux passages de grades annuels pour tous les groupes, du plus jeune de 7 ans au plus âgé de 50 ans. Une très belle progression est à noter chez les ados-adultes, avec 100 % de réussite et l'acquisition des ceintures jaunes, oranges, bleues et marrons. Les 2<sup>e</sup> année des groupes enfants et jeunes ont tous progressé, parfois insuffisamment pour atteindre le grade supérieur, mais la motivation et l'implication étaient là. Chez les débutants, tous les enfants sont repartis avec une ceinture jaune autour du ventre, à la plus grande satisfaction des entraîneurs. Chaque grade demande aux candidats des qualités physiques, techniques, du respect et des connaissances propres à la discipline.

#### Passage Jeunes - Mai 2013





### L'heure du bilan pour Full & light

Vendredi soir, les adhérents, élus locaux et partenaires étaient conviés à l'assemblée générale annuelle de l'association Full & light, organisée à la salle des fêtes.

Après les rapports moral et financier du président et du trésorier, le nouveau comité directeur a été élu. David Rivera garde la présidence. Richard De Cadier reste trésorier. Stéphanie Rivera est toujours secrétaire de l'association. Cyrille Riso, Mylène Germond, Brigitte Gil et Claire Sangouard sont membres du comité directeur.

Les résolutions pour la saison 2013-2014 ont été validées, comme le maintien des tarifs de cotisation, la dépose d'une demande de dossier d'agrément sportif, la possibi-

lité de former de nouveaux moniteurs et l'organisation de nouveaux stages sportifs. La séance s'est terminée autour d'un repas partagé par les adhérents et leurs familles. □

#### À VENIR

L'association organise des séances portes ouvertes du 10 au 15 juin, aux dojos des stades municipaux de Charantonnay et Saint-Georges-d'Espéranche.

■ Section enfants-jeunes (7-12 ans) : aujourd'hui et jeudi de 18h15 à 19h15 à Charantonnay.

■ Section ados-adultes (dès 13 ans) : aujourd'hui de 19h30 à 21h à Charantonnay, mercredi de 19h30 à 21h à Saint-Georges-d'Espéranche et samedi de 10h30 à 12h à Charantonnay.

■ Venir en tenue de sport, et pour les mineurs, une autorisation parentale est demandée.



Après les rapports moral et financier du président et du trésorier, le nouveau comité directeur a été élu.

### LE NOUVEAU COMITE DIRECTEUR

- David RIVERA - Président
- Richard DE CADIER - Trésorier
- Stéphanie RIVERA - Secrétaire
  - Cyrille RISO - Membre
  - Mylène GERMOND - Membre
  - Brigitte GIL - Membre
  - Claire GREGAUD - Membre