



FULL & LIGHT

SAISON

2012 - 2013



FULL & LIGHT

REPRISE - Septembre 2013

CHARANTONNAY / SAINT-GEORGES-D'ESPÉRANCHE

Un début de saison prometteur pour Full & Light

L'association Full & Light a rouvert ses portes pour sa 3^e saison à Charantonnay et Saint-Georges-d'Espéranche. Cette année, en plus des deux cours proposés aux enfants et jeunes, les ados-adultes peuvent assister à deux cours : un technique et un tactique-physique. De nouveaux adhérents ont poussé la porte des dojos, et une très bonne ambiance s'est déjà instaurée dans les groupes, tant chez les plus jeunes, que chez les confirmés.

Ce premier trimestre s'annonce rythmé : les plus expérimentés participeront à leurs premiers entraînements de la Ligue Rhône Alpes de Full-contact à Chambéry le samedi 29 septembre et à Charantonnay le samedi 27 octobre. Une quinzaine de licenciés partici-

pera à la coupe de la Ligue le samedi 20 octobre, en light contact pour la plupart et en full-contact pour deux adultes. Les adhérents et leurs familles pourront rencontrer les étudiants de l'école d'ostéopathie Atsa Fi afin de se faire traiter le samedi 27 octobre, à la suite de la reconduction de la convention. Enfin, l'association proposera, le samedi 17 novembre à Charantonnay, à tous les sportifs et moins sportifs, un stage de 2 h de préparation physique générale le matin, et après un repas dans un restaurant local, une initiation-découverte au taekwondo, etc. ☐

POUR EN SAVOIR PLUS

Tél. 06 84 71 42 11 ou
<http://fullandlight.club.sportsregions.fr>



Les groupes enfants et jeunes ont repris le chemin des tatamis. Photo Le DL/Bernard GUINET





FULL & LIGHT

COUPE REGIONALE - Octobre 2013

FFFC
Fédération Française de Full Contact

COUPE DE LA LIGUE

SAMEDI 20 OCTOBRE
VILLEFONTAINE (38) - GYMNASSE J. ANQUETIL
90 AVENUE DES PINS

LIGHT CONTACT
PUPILLES A BENJAMINS
PESEE : 9H-10H
COMBATS : 10H30
MINIMES A JUNIORS
PESEE : JUSQU'A 11H30
COMBATS : 12H
SENIORS ET VETERANS
PESEE : JUSQU'A 13H
COMBATS : 13H30

PRE-COMBAT, FIRST FULL, FULL CONTACT
PESEE : FIN 16H30
COMBATS : 17H

ENTREE : 5 €
GRATUIT -10 ANS

BUVETTE
PETITE RESTAURATION

OSTÉOPATHIE
POUR LES COMBATTANTS,
COACHS ET SPECTATEURS

CLOTURE INSCRIPTIONS LE 12 OCTOBRE
LIGUE RHONE ALPES DE FULL CONTACT
06 84 71 42 11
ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com
http://club.quosnods.com/ligue-rhone-alpes-full-contact

Full & Light se distingue sur les podiums



Les compétiteurs de Full & Light à la coupe de la ligue Rhône-Alpes à Villefontaine.

Samedi, les compétiteurs de Full & Light participaient à la Coupe de la Ligue Rhône-Alpes à Villefontaine où ils affichaient un palmarès de bons résultats : Pupille -34 kg : Nolan Moyroud, termine 2°. Poussin -26 kg : Adam Djouhri 2°. Poussin -34 kg : Matys Hernandez 2°. Poussin -38 kg : Jérémy Masa : 2°. Benjamin -38 kg : Alexandre Meyet 3°. Benjamin -52 kg : Dorian Clos 2°. Senior -65 kg : Brigitte Gil : vainqueur. Senior -70 kg : Brigitte Gil 2°.



FULL-CONTACT

Des titres en jeu dans toutes les catégories à Villefontaine



La Coupe de la Ligue avait lieu samedi à Villefontaine. Les plus jeunes ont entamé la compétition dès le matin.

Juste une semaine avant les vacances, les fullers ont eu un rendez-vous important : la Coupe de la Ligue, qui s'est organisée cette année à Villefontaine toute la journée de samedi.

Le gymnase Anquetil de Servenoble a vu défiler les fullers de toute la région pour prétendre aux différents titres mis en jeu. En effet, la compétition s'adresse à toutes les catégories d'âge, des poussins aux seniors. Ce sont d'ailleurs les plus jeunes qui ont entamé la journée sur les tatamis pour ensuite laisser place aux plus grands dans l'après-midi et en soirée.

Les plus jeunes ont bien pris leur place et ont montré ce dont ils étaient capables. Stéphanie Rivera, la prési-

dente du Comité de la Ligue avait d'ailleurs fort à faire avec les combats. Tout comme les bénévoles du club villard qui ont assuré l'entrée, la buvette mais aussi l'arbitrage et le coaching de leurs propres combattants.

«Encore une marge de progression...»

La "Team Doussot" de Villefontaine n'a malheureusement pas engrangé de titre cette saison. Patrice Doussot perd aux points, et Mathias Amigo perd deux rounds à contre le champion de France. Mais l'entraîneur Francis Doussot est très fier de ses protégés. « Il y a eu des progrès. Ils ont fait de beaux combats. Ils ont encore une marge de progression. »



FULL & LIGHT

STAGE PPG et TAEKWONDO - Novembre 2012

FULL & LIGHT
11 14 21 42 11
http://fullandlight.com/ fullandlight.free.fr

STAGE
pour tous sportifs
à partir de 15 ans (né en 1957 et avant)

PREPARATION PHYSIQUE
dirigé par Loïc Bartosiewicz
Coach sportif diplômé et titré - <http://loicbarto.com/>
de 10h à 12h

INITIATION TAEKWONDO
dirigé par Laurent Nouailles
Instructeur diplômé
de 14h30 à 16h30

Le samedi 17 novembre 2012
à Charantonnay (38)
(Aire couverte, Route du stade)

INSCRIPTION
Avant le 9 novembre 2012
Places limitées
Fiche d'inscription sur simple demande ou à télécharger sur notre site

PARTICIPATION
Adhérent de l'association « Full & Light » : 5 € / journée - repas inclus
Adhérent de l'association « Full & Light » : 10 € / journée - repas inclus
Parent ou Enfant d'un adhérent de l'association : 20 € / journée - repas inclus
Autre sportif : 10 € / une activité

Journée sportive pour se rencontrer avec Full & Light



Près d'une trentaine de participants, sportifs et moins sportifs, étaient présents. Un prochain stage pourrait être organisé début 2013...

L'association Full & Light proposait samedi au dojo du stade des Grandes Bruyères son deuxième stage sportif avec pour principaux objectifs de proposer des activités sportives ouvertes à tous, afin de favoriser la convivialité entre adhérents locaux et des clubs voisins. Au programme : préparation physique générale avec Loïc Bartosiewicz, préparateur physique et coach à domicile. L'après-midi était consacré à une initiation au taekwondo proposée par Laurent Nouailles, instructeur à Saint-Didier-de-la-Tour, qui passait par des démonstrations avec des coups de pieds retournés, doublés... appris sur raquette, puis expérimentés sur les partenaires du jour équipés d'un plastron.

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

avec Loïc Bartosiewicz,



TAEKWONDO

avec Laurent Nouailles





FULL & LIGHT

CHARANTELETHON-MARCHE DE NOEL - Déc 2012

Programme 8 dec 2012

14h :
Ouverture du Marché de Noël

14h30 :
Inauguration en présence des élus
Nombreux exposants et animateur tout au long de la journée

16h :
Arrivée du Père Noël qui recevra les lettres et les dessins des enfants

16h30 - 18h30 :
Présence d'un photographe pour immortaliser la rencontre de votre enfant avec le Père Noël dans un beau décor.
Atelier maquillage de fête au bénéfice du Téléthon

18h30 - 19h00 :
L'association Full & Light vous propose de participer au défi pour le Téléthon « Des coups pour des sous ».

18h30 :
Vente de lumignons

19h00 :
Retraite aux Flambeaux avec « les Percussions de Saint-Georges d'Espéranche »

19h30 :
Fin de la retraite aux Flambeaux
Crachent de feux, Chocolat chaud offert pour se réchauffer, Vin Chaud, Crêpes et gaufres par les conscrits.

20h :
FEUX D'ARTIFICES

22h :
Gratinée et fin du marché de Noël

Copyright © M. Bouchon - Service Local d'Accueil C.C.M. - Boulevard SOSTE - 44100 JETEA - 02 51 42 14 14 - 02 51 42 14 14



CHARANTONNAY

Des coups pour des sous

■ Samedi soir, l'association Full & Light a su s'engager dans une action en faveur du Téléthon au cœur du marché de Noël avec "Des coups pour des sous". Quelques démonstrations réalisées par Stéphanie, David et son équipe de sportifs auront suffi pour entraîner le public dans ce défi. Chaque participant se défoulait en tapant dans des paos de frappe en reversant un euro ou plus de participation à ce défi.



FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2012

Cadeaux pour tous...

Confiseries pour les groupes « Enfants » et « Jeunes »



Casse-croûte pour le groupe « Ados-Adultes »

