



# FULL & LIGHT

## STAGE SPORTIF AVEC V. SEBASTIAO - Mai 2014

STAGE DE SAVATE BOXE FRANÇAISE  
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

AVEC  
**VICTOR SEBASTIAO**

GAT3°, BEES 3°, entraîneur national  
Auteur de nombreux livres sur la Savate boxe française

✓ Le 07 mai 2014 à Vienne

Gymnase PORTE DE LYON - SQUARE H.LETY - 38200 VIENNE.  
De 19h à 21h. Date limite d'inscription le 02 mai 2014

✓ Au programme : "Traitement de l'information visuelle et vitesse de réaction."

Faillir, provoquer, changer de rythme, faire des coups de pieds sautés, etc.  
Ouvert à tous les pratiquants du gant bleu au gant d'argent.

✓ Renseignements et inscription :

M. Pascal MANDRAN du club Vienne Boxe Française  
Tel : 06.22.82.27.02

tarif  
**20€**

à Vienne, le  
07 mai 2014

forelusion le  
02 mai 2014

**I.F.A.S.**  
LECOLE DE LA REUSSITE  
www.sophrogym.com

1 porte-clefs RD Boxing  
offert à chaque participant !

✉ ifasyon8@free.fr    📍 IFAS - 10 rue Garon Duret 69005



### BOXE FRANÇAISE Perfectionnement avec Victor Sébastiao

→ Vienne Boxe française recevait Victor Sébastiao la semaine dernière, l'entraîneur de l'équipe de France féminine de savate ou boxe française pour une séance de perfectionnement sur le thème "traitement de l'information visuelle et vitesse de réaction." Divers clubs de sports de combat avaient répondu à l'appel, tel le krav maga, le Jiu-Jitsu ainsi que les



membres du club viennois organisateur. Une séance qui a également servi le moniteur Pascal Mandran dans le cadre de sa préparation aux phases finales du championnat de France, les 24 et 25 mai à Paris.





# FULL & LIGHT

## « LE CLUB DE LA SEMAINE » - Mai 2014

**CHARANTONNAY/FULL-CONTACT** | Le club de la semaine

# Full & light, un club dynamique

**C**réé en septembre 2010, Full & light a proposé ses premiers entraînements à Charantonnay à 30 adhérents, avec pour objet d'enseigner, développer, promouvoir et encadrer la pratique du full-contact et les disciplines associées.

Aujourd'hui, le club compte 48 adeptes.

Affilié à la Fédération fighting de full-contact kickboxing et D.A, il possède depuis cette saison un agrément sport, délivré par la Direction départementale de la cohésion sociale. David et Stéphanie Rivera, pratiquants depuis plus de 25 ans (formés au club d'Heyrieux), ceinture noire 2 et 3<sup>e</sup> degrés et anciens compétiteurs sont membres du comité directeur et, surtout, moniteurs fédéraux.

### Dans le respect de soi et celui des autres

Le full-contact est un sport de combat qui regroupe les techniques de poings de la boxe anglaise et coups de pieds du karaté et une alliance parfaite du physique et du

mental. Full & light propose la pratique pour tous dès 7 ans, en loisir ou compétition. Les cours sont en Light contact (contrôle des touches). Le full-contact (recherche de puissance) et le point-fighting sont proposés à la demande. Toujours avec l'objectif de faire avancer les valeurs de ce sport dans le respect de soi-même et de l'autre, dans sa pratique comme dans sa vie. Le club propose des activités sportives, des compétitions régionales, nationales, passages de grades, entraînements, inter-clubs. Il a aussi passé une convention avec une école d'ostéopathie et participe à des actions de solidarité.

Chaque semaine à Charantonnay, deux cours pour les 7-12 ans sont dispensés, ainsi que trois pour les adolescents et adultes (dès 13 ans). Dont un en préparation physique générale, ouvert à d'autres sportifs.

Renseignements  
au 06 84 71 42 11.



Le stage de préparation physique nécessite beaucoup de ressort et d'énergie. Mais pas de quoi effrayer les 48 adhérents de cette association fondée en 2010.



Full & light se distingue dans ses résultats sportifs à chaque compétition et à tout niveau.



L'entraînement des plus de 13 ans et des adultes se fait au même moment, trois fois par semaines. (À droite) Stéphanie Rivera a décroché le titre de championne de monde de light contact fin 2013, en Turquie.



# FULL & LIGHT

## IV<sup>e</sup> RENCONTRE DES JEUNES - Mai 2014

**IV<sup>e</sup> RENCONTRE DES JEUNES**

**SAMEDI 17 MAI 2014**  
**de 10h à 12h**

**AIRE COUVERTE - STADE CHARANTONNAY**

Pratiquants  
nés entre 2001 et 2007

**ATELIERS SHADOW BOXING ASSAULTS LIGHT**



## Les jeunes combattants à la fête avec Full & Light

Samedi matin, l'association Full & Light organisait son quatrième trophée jeunes, en invitant les clubs à proximité.

Des enfants et jeunes de la JAH d'Heyrieux et du Mions Boxing, accompagnés des moniteurs et de nombreux spectateurs, convergèrent vers le dojo de Charantonnay.

Avec les adhérents du club, près d'une trentaine d'enfants partageaient un échauffement commun, puis des ateliers ludiques, suivi de petits assauts, pour finir par des étirements. Tous les enfants présents repartaient avec un diplôme de participation et une casquette au logo du club.



Samedi matin, l'association Full & Light organisait son quatrième trophée jeunes. En fin de journée, tous les enfants recevaient un diplôme.

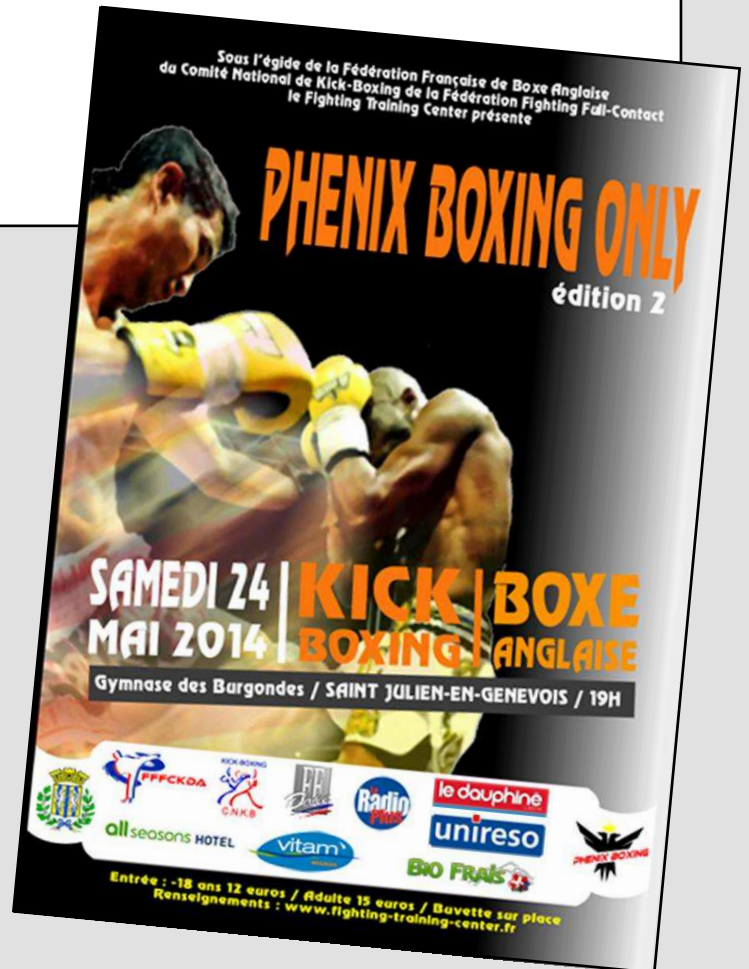


# FULL & LIGHT GALA - Mai 2014

## Une salle pleine pour le gala de boxe



la seconde édition du Phénix boxing only, gala de kick-boxing et boxe anglaise, avait lieu samedi soir au gymnase des Burgondes.



Combat démonstratif  
Light Contact  
avec Stéphanie





# FULL & LIGHT

## PASSAGE DE GRADES - Juin 2014

### Les élèves de Full & light montent en grade

Cette semaine, les adhérents de l'association Full & light qui le souhaitaient, pouvaient se présenter au traditionnel passage de grades de fin d'année. Un moment attendu par les pratiquants et aussi pour certains parents qui peuvent ainsi constater les progrès des plus jeunes.

Chaque niveau de ceinture, demandait des compétences physiques, techniques, d'opposition et de culture-règlement sur la discipline. Un fort taux de réussite a été enregistré pour tous, à la plus grande satisfaction des moniteurs fédéraux.

Chez les enfants-jeunes : ceinture blanche 1<sup>re</sup> barrette, Hugo Veyet, 2<sup>e</sup> barrette,

Léo Portos et Thomas Simon. Ceinture jaune, Daryll Girodet, Loïck Vindret, Luca Tirmarche, Alex Pompilio, Adrien Drevet, 3<sup>e</sup> barrette : Romain Golestin, Kilian Farce. Ceinture orange, Nolan Moyroud, Matis Meynier. Ceinture verte, Allan Amarache. Ceinture bleue, Matys Hernandes.

Chez les ados-adultes : Ceinture orange, Philippe Jeanjean, Pierre Montagnat, Nicolas Alvarez, François Montagnat, Laurent Buchet Bully, Laurent Guin, Franck Fodurnel, Solène Bernard, Dylan Viola et Olivier Viola. Ceinture verte, Claire Sangouard. Ceinture bleue, Stéphane Curthelet, Franck Perez et Edhy Amarache.



Pour les pratiquants les plus jeunes, le passage des grades en fin d'année est un bon moyen de montrer aux parents les progrès effectués pendant l'année.

#### GROUPE ENFANTS-JEUNES

##### Ceinture Blanche

1<sup>ère</sup> barrette :

Hugo

2<sup>e</sup> barrette :

Léo, Thomas

##### Ceinture Jaune

Daryll, Loïck, Luca, Alex, Adrien

3<sup>e</sup> barrette :

Romain, Kilian

##### Ceinture Orange

Nolan, Matis, Louis

##### Ceinture Verte

Allan

##### Ceinture Bleue

Matys

#### GROUPE ADOS-ADULTES

##### Ceinture Orange

Philippe, Pierre, Nicolas, François, Laurent, Laurent,

Franck, Solène, Dylan,

Olivier, Cédric

##### Ceinture Verte

Claire, François

##### Ceinture Bleue

Stéphane, Franck, Edhy





# FULL & LIGHT

## ASSEMBLEE GENERALE ET REPAS - Juin 2014

### Full & light prépare un nouveau cours pour la rentrée

Pour cette quatrième saison sportive, l'association a proposé de très nombreuses activités et toujours dans un très bon état d'esprit. Les 48 adhérents de 7 à 51 ans constituent un effectif en constante augmentation d'année en année. Au niveau sportif, pour améliorer les conditions d'entraînement du mardi soir dans la salle des fêtes, l'association a acquis 100 m<sup>2</sup> de tatamis. Les compétiteurs se sont rendus à trois compétitions régionales, deux compétitions nationales, une compétition internationale et un stage d'arbitrage.

Des stages sportifs ont été proposés aussi aux non licenciés. L'un était encadré par Karim Bennouri, en préparation physique et découverte de la self-défense, l'autre géré par Christophe



Le club, avec son ambiance conviviale, tire un bilan positif de l'année écoulée.

Carrio, sur les coups de pied et le thème "un corps sans douleur". Les pratiquants se sont entraînés avec les clubs d'Heyrieux et Bourgoin-Jallieu. Des passages de grades internes au club ont été pas-

sés au mois de janvier et juin. Une action à l'occasion de la Journée de la femme, en collaboration avec la ligue Rhône-Alpes a regroupé quelques curieuses et pratiquantes chevronnées de toute la

région. La 4<sup>e</sup> rencontre des jeunes a été une réussite, en regroupant une trentaine d'enfants de 5 à 12 ans.

Au niveau associatif, des repas de goûters ont été offerts pour la fin d'année et

pour mardi gras aux adhérents et leurs proches. Une vente de plats à emporter a été proposée en faveur du Téléthon. Une formation en secourisme a permis à quelques adhérents et leurs familles de valider le diplôme de "Prévention et secours civique 1". Ils ont aussi bénéficié de 60 séances d'ostéopathie avec les étudiants d'Atsa fi.

Dès septembre, le club innove avec un nouveau cours de préparation physique général proposé à tous, sportifs et ceux qui le sont moins, quelle que soit leur discipline, le jeudi soir. L'association peut continuer à proposer de nombreuses activités, grâce au soutien des partenaires privées, les subventions et les prêts de salle par les collectivités.

Ce vendredi 13 juin, les adhérents de l'association se réunissaient à 19h, pour l'Assemblée Générale Ordinaire

A 20h, les bouteilles et mets salés et sucrés préparés par chacun étaient sortis, et la soirée pouvaient continuer dans un état d'esprit festif...





# FULL & LIGHT

## OSTEOPATHIE - Juin 2014



Une soixantaine de séances pour les adhérents et leur famille tout au long de la saison au cabinet de St Georges d'Espéranche.

A sein de cabinet d'ostéopathie, dans les entreprises ou dans les clubs sportifs les étudiants sont soumis aux timings et aux impératifs des professionnels ostéopathes.

Un enseignant est présent sur tous les lieux de stage. Tous les stages externes sont également supervisés et évalués. La clinique externe a vocation de mettre l'étudiant dans des conditions professionnelles.





FULL & LIGHT

SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2014

Full Contact  
Light Contact  
**PORTES OUVERTES**  
du 16 au 19 juin



à Charantonnay

Section Enfants-Jeunes (7-12 ans)

Lundi 16 juin de 18h15 à 19h15 au Dojo

Mardi 17 juin de 18h30 à 19h30 à la Salle des Fêtes

Section Ados-Adultes (dès 13 ans)

Lundi 16 juin de 19h30 à 21h au Dojo

Mardi 17 juin de 19h30 à 21h à la Salle des Fêtes

Jeudi 19 juin de 18h15 à 19h15 au Dojo



*J'ai été invité(e) par un(e) ami(e) à*  
**La Semaine des Copains**

Cette attestation est attribuée à

en récompense de sa participation.

Fait à Charantonnay, le \_\_\_\_\_ Signature

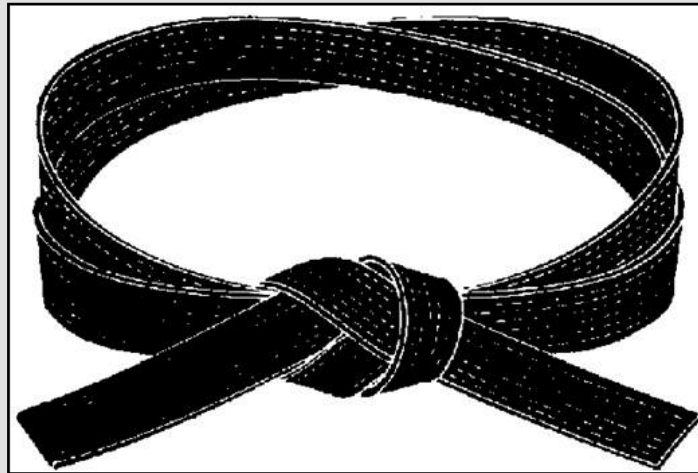
<http://club.sportsregions.fr/fullandlight/>  
06 84 71 42 11 - [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)





FULL & LIGHT

PASSAGE DE CEINTURE NOIRE - Juin 2014



## Ceinture noire 1<sup>er</sup> degré pour Richard De Cadier

**R**ichard De Cadier, adhérent de l'association Full & Light et trésorier, a validé sa ceinture noire 1<sup>er</sup> degré en Normandie, au siège de la fédération fighting full-contact kickboxing et DA. Sur l'ensemble des unités de valeur à valider, cinq avaient été réussies en décembre, en Rhône- Alpes. Il validait les deux dernières (shadow boxing et travail technique simultané) face à un jury inconnu, et avec des partenaires locaux plus jeunes et d'un grade plus élevé. Les moniteurs, David et Stéphanie Rivera, sont très satisfaits de ce résultat, qui récompense à sa juste valeur l'implication, le sérieux, le dépassement de



**Richard De Cadier est un bel exemple pour tous les autres adhérents de Full & Light.**

soi de Richard aux entraînements. Depuis l'ouverture de l'association en 2010, Richard, 52 ans, est le premier gradé considéré comme un bel exemple pour tous les autres pratiquants.

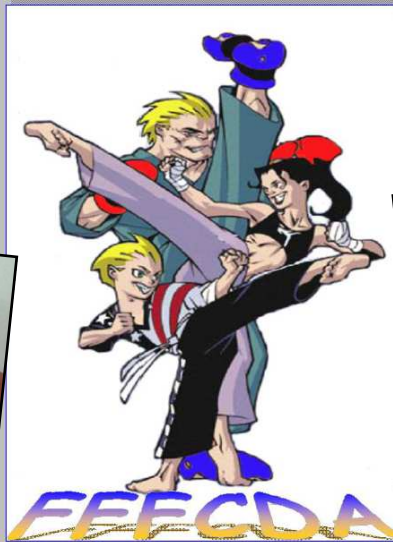


FULL & LIGHT

DIPLÔME D'INSTRUCTEUR FEDERAL - Juillet 2014



FULL CONTACT



Le Moniteur Fédéral



## Deux nouveaux instructeurs de Full Contact

Quatre ans après sa création, l'association Full & Light est très fière de compter deux nouveaux instructeurs fédéraux, Mylène Germond et Richard De Cadier, pour enseigner les disciplines proposées et encadrer les adhérents. Au terme de 8 jours intenses de formation théorique et pratique au siège de la fédération à Bourg Achard, en Normandie, ces 2 adhérents ont validé l'ensemble des modules : sécurité, pédagogie, conduite de projet, anatomie et physiologie du sport et gestion d'une association. Il ne leur reste



**Sitôt obtenus leurs certificats fédéraux, Mylène Germond et Richard De Cadier rejoindront l'équipe d'instructeurs de l'association Full & Light.**

plus que le stage pratique de 40 h qu'ils doivent effectuer au sein de leur structure. Le stage sera évalué par leurs tuteurs, David et Stéphanie Rivera, puis certifié par la fédération.