



FULL & LIGHT

**SAISON**

**2013 - 2014**





# FULL & LIGHT

## COUPE REGIONALE - Octobre 2013

**FFFD**  
Fédération Française de Full & Light

### COUPE DE LA LIGUE

**SAMEDI 19 OCTOBRE**  
VILLEFONTAINE (38) - GYMNASSE J. ANQUETIL  
90 AVENUE DES PINS

**LIGHT CONTACT & KICK LIGHT**  
PUPILLES À VÉTÉRANS

**PRE-COMBAT**  
CADETS 2E ANNÉE

**FIRST FULL, FULL CONTACT**  
AVEC & SANS LOW KICK  
JUNIORS ET SENIORS

ENTRÉE : 5 €  
GRATUIT -10 ANS

BUVETTE  
PETITE RESTAURATION

OSTÉOPATHIE  
POUR LES COMBATTANTS,  
COACHS ET SPECTATEURS

CLOTURE INSCRIPTIONS LE 11 OCTOBRE

LIGUE RHONE ALPES DE FULL CONTACT  
06 84 71 42 11  
ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com  
http://club.quomodo.com/ligue-rhone-alpes-full-contact

### En LIGHT CONTACT

POUSSIN -34 kg	4e - MOYROUD Nolan
BENJAMIN -42 kg	2e - RIVERA Clément
MINIME -42 kg	1er - MEYET Alexandre
CADET -80 kg	2e - FINAS François
JUNIOR -69 kg	1er - PEREZ Franck
SENIOR -60 kg	2e - SANGOUARD Claire
VETERAN -84 kg	2e - PEREZ Gérard

## Première compétition de la saison pour Full and Light

Dimanche, sept combattants de l'association Full and Light étaient engagés dans la première compétition de la saison, en Light Contact. Une première pour l'association.

Nolan Moyroud, poussin -34 kg, termine au pied du podium avec une 4<sup>e</sup> place. Clément Rivera, benjamin -42 kg, prend la 2<sup>e</sup> place, dans une bonne pool. Alexandre Meyet, minime -42 kg, est vainqueur de sa pool. François Finas, cadet -80 kg, pour sa première participation, finit 2<sup>e</sup>. Franck Perez, junior -69 kg, est vainqueur. Claire Sangouard, senior -60 kg, pour également sa première participation, décroche une honorable 2<sup>e</sup>

place. Enfin, Gérard Perez, vétéran -84 kg, finit 2<sup>e</sup>.

Certains de ces compétiteurs se rendront dans trois semaines à la Coupe de France à Melun, pour combattre en light et semi contact.

L'association, propose le samedi 16 novembre, à tous les sportifs (et moins sportifs) un stage avec préparation physique générale le matin et initiation à la self-défense l'après-midi.

Pour plus d'informations, tél. 06 84 71 42 11 ou sur le site de l'association : <http://fullandlight.sportsregions.fr/>



Sept combattants de Full and Light, lors de leur première compétition de la saison.



# FULL & LIGHT

## STAGE D'ARBITRAGE REGIONAL - Novembre 2013

### STAGE THEORIQUE ET PRATIQUE JUGE LIGHT CONTACT

Présents du club :

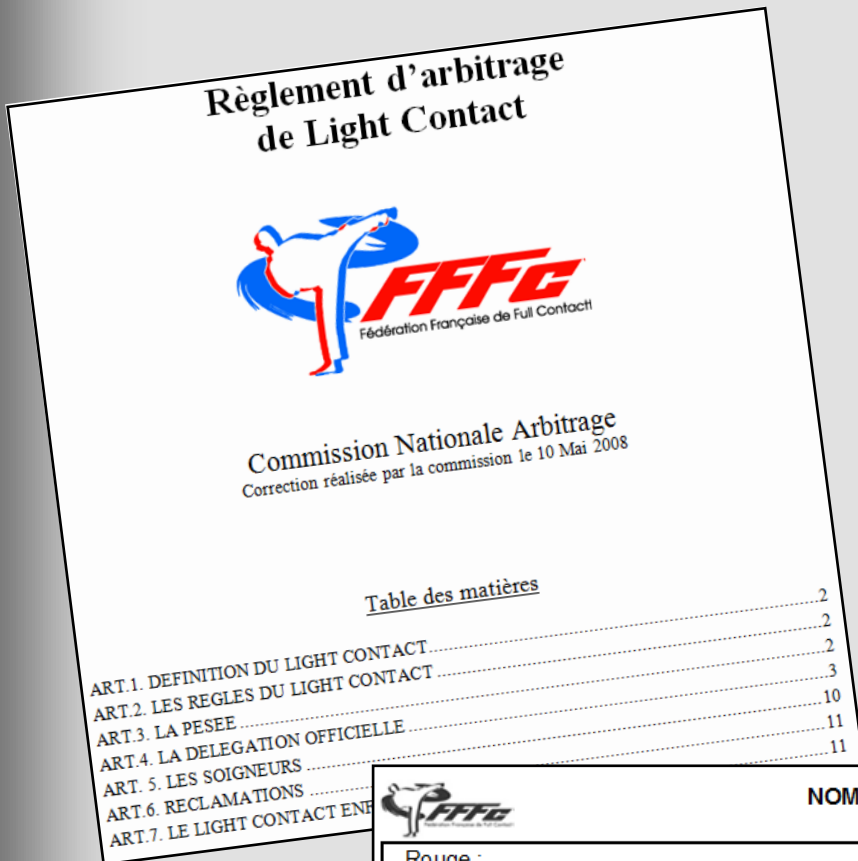
François FINAS

Solène BERNARD

Claire SANGOUARD

Franck FOURNEL

Richard DE CADIER



**NOM - Lieux - Date**

Rouge :					Bleu :				
Round	Point	Négatif	Avert.	Total	Round	Point	Négatif	Avert.	Total
1					1				
2					2				
3					3				
Résultat					Résultat				
Vainqueur :									

Critères de Jugement - ordre d'importance

1er) Le plus efficace	Par K.O.
2e) Le plus technique	Aux Points
3e) Le plus offensif	Par Arrêt de l'arbitre
	Par Jet de l'éponge
	Par Abandon
	Par Forfait
	Par Arrêt sur blessure

Notation : 10 - 10 Egalité  
 10 - 9 Un combattant plus efficace  
 10 - 8 Un combattant plus efficace - Adversaire compté

Nom du Juge : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_



# FULL & LIGHT

## COUPE DE FRANCE - Novembre 2013

### Full & Light prêt pour la compétition

Samedi 9 novembre, départ à 5 heures du matin de Charantonnay, pour les six combattants, le coach et les supporteurs de l'association Full & Light...

Direction Melun (Seine-et-Marne), pour participer à la Coupe de France de la Fédération fighting de full-contact, où toutes les disciplines seront représentées.

#### Un week-end qui s'annonce éprouvant

Les compétiteurs seront engagés en light contact et semi-contact, et tenteront de faire de leur mieux, puisque pour trois d'entre eux, il s'agira

d'une première expérience nationale : Clément Rivera en benjamin, Alexandre Meyet en minime, François Finas en cadet, Franck Perez en junior, Claire Sangouard en senior et Stéphanie Rivera en vétéran.

Le samedi sera réservé aux adultes en light contact, et le dimanche eux enfants à light contact, et pour tous en semi-contact. Un week-end qui s'annonce éprouvant, mais aussi sûrement riche en expériences et avec toujours de beaux souvenirs pour l'association et les quatre autres clubs de la Ligue Rhône-Alpes qui seront également présents.



David Rivera, le coach, et les six combattants de Full & Light sont prêts pour la première compétition nationale de la saison.



Clément Rivera (confirmé) (Benjamin -42 kg, 3e en semi, perd en 1/4 en light (mauvais jugement))

Alexandre Meyet (confirmé) (Minime -42 kg, 3e en light, 3e en semi)

François Finas (en attente) (Cadet -75 kg, 2e en semi, 3e en light)

Franck Perez (en attente) (Junior -69 kg, perd en 1/4)

Claire Sangouard (confirmé) (Senior -60 kg, 3e en light et 3e en semi)

Stéphanie Rivera (confirmé) (Vétéran +70 kg, 1ère en light et 2e en semi)



### COUPE DE FRANCE | "Full and light" Podiums pour Charantonnay



Les combattants nord-isérois de Charantonnay ont réalisé de belles performances en Coupe de France.

Le club de Charantonnay était à Melun ce week-end pour la Coupe de France de Full and Light. Le samedi trois combattants en Light adultes : Claire Sangouard, senior -60 kg, pour une première expérience, perd en demi-finale face à une combattante de l'équipe nationale et finit 3<sup>e</sup> de sa catégorie. Franck Perez, junior -69 kg, également pour une première, perd en quart de finale. Dommage car il réagit très bien sur le 2<sup>e</sup> round, en prenant l'initiative et en marquant plus de touches. Stéphanie Rivera, vétéran +70 kg, plus habituée, gagne sa finale. Après une bonne nuit, deuxième jour de compétition, et nouvelle pesée et vérification administrative. Pour les adultes, Claire Sangouard, Senior -60 kg, en demie, ne prend confiance et de la combativité qu'au 2<sup>e</sup> round... Elle finit

3<sup>e</sup> de sa catégorie. Stéphanie Rivera combat contre une championne du monde en full. Verdict sans appel, elle prend la 2<sup>e</sup> place. Pour les jeunes, Clément Rivera, benjamin -42 kg, en semi, manque de prise d'initiative, face à un jeune fort expérimenté. Il perd en demi-finale et prend la 3<sup>e</sup> place. Alexandre Meyet minime -42 kg, en semi perd en demi-finale plus qu'honorablement, et prend une 3<sup>e</sup> place. En light, il est aussi 3<sup>e</sup>. Enfin François Finas, cadet -75kg, pour une première participation, perd en finale de semi par manque de réactivité, et se retrouve donc 2<sup>e</sup>. En demi-finale light, il retrouve le combattant de Bourgogne rencontré il y a trois semaines en Régionale. De très beaux progrès, une garde bien verrouillée, mais ce ne lui suffira pas pour accéder à la finale. Il finit 3<sup>e</sup>.



# FULL & LIGHT

## STAGE DE PPG ET SEL DEFENSE - Novembre 2013

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

**STAGE**  
**POUR TOUS SPORTIFS**  
à partir de 15 ans (né en 1998 et avant)  
Encadré par les enseignants de  
Kapsport Training Center

**PREPARATION PHYSIQUE**  
de 10h à 12h

**INITIATION SELF DEFENSE**  
de 14h30 à 16h30

**Samedi 16 Novembre 2013**  
**à Charantonnay (38)**  
Aire couverte, Route du stade

**INSCRIPTION**  
Avant le 8 novembre 2013  
Places limitées  
Fiche d'inscription sur simple demande ou à télécharger



## Une initiation à la self-défense

Pour la troisième saison consécutive, l'association Full & Light proposait samedi un stage de self-défense pour sportifs et moins sportifs, animé par Karim Bennouri, entraîneur à Bourgoin-Jallieu. La matinée était consacrée à la préparation physique générale, avec du travail musculaire, des exercices rapides et enchaînés pour améliorer le cardio, alternant phases de travail très intenses puis modérées. Après une pause, les différentes techniques de clés et immobilisations étaient au programme. Les 20 participants terminaient fatigués, mais satisfaits, chacun at-



Une initiation très appréciée à la self-défense avec Karim Bennouri, entraîneur.

tend déjà avec impatience le prochain stage en avril 2014, avec Christophe Carrio, multichampion du monde de karaté artistique.



# FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2013



L'association a participé au Charantéléthon en organisant une vente sur commande de lasagnes bolognaise ou au saumon





# FULL & LIGHT

## CHAMPIONNAT DU MONDE - Décembre 2013



### À ANTALYA (TURQUIE) CE WEEK-END

#### Les Mondiaux pour la Charantonnoise Stéphanie Rivera

Depuis trois saisons, et après dix ans d'arrêt pour raison de santé, Stéphanie Rivera, monitrice fédérale à l'association Full & Light de Charantonnay, a repris le chemin de la compétition au niveau national. Depuis quelques mois et après avoir pris connaissance des résultats d'une amie vétérante au dernier championnat d'Europe, elle se lançait un défi : essayer d'intégrer



l'équipe nationale. Depuis le mois de juillet, elle s'est déplacée plusieurs fois dans le Nord de la France pour des regroupements sélectifs avec les autres compétiteurs et les entraîneurs nationaux, et pour progresser en point fighting (combats arrêtés à chaque touche validée). Depuis juillet, les charges d'entraînement ont significativement augmenté, pour finir ce dernier mois sur des entraînements fréquents et plus courts, et surtout plus spécifiques. La nouvelle est tombée en fin de semaine dernière, et la Fédération fighting de full-contact l'intègre à l'équipe de 25 combattants, qui partira ce week-end pour Antalya, en Turquie pour les Championnats du monde Wako (Fédération internationale). Elle représentera la France en light contact et point fighting, dans la catégorie Vétéran +65 kg. « Full & Light », le club de Stéphanie et David Rivera à Charantonnay, est en effervescence depuis que la nouvelle a été annoncée officiellement.

Bernard GUINET



### Stéphanie RIVERA - Vétéran +65 kg :

#### Médaille d'OR en Light Contact - Médaille Argent en Point Fighting

# Stéphanie Rivera décroche le titre de championne du monde de light contact

Partie le samedi 30 novembre d'Orly, avec les 25 combattants et le staff de l'équipe de France pour disputer les championnats du monde de kick boxing wako à Belek-Antalya (Turquie), Stéphanie Rivera est revenue dimanche soir avec le titre et la coupe de championne du monde en light contact vétérans +65 kg.

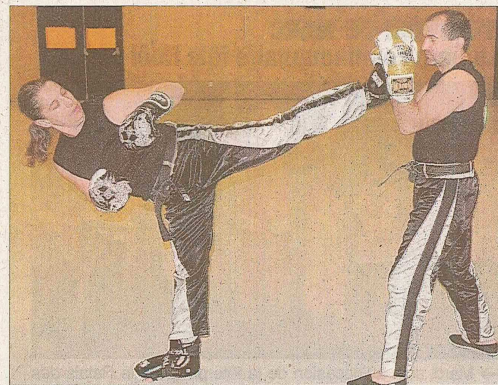
Stéphanie Rivera était partie avec un seul objectif : « Ramener un titre ». « L'aventure a commencé le dimanche avec la pesée et le contrôle médical. Lundi, repos et petit entraînement, avant la cérémonie d'ouverture le soir. Les combats ont commencé mardi

pour les grosses catégories. Samedi, c'est mon tour, avec la finale en point fighting vétérans +65kg », détaillait-elle depuis la Turquie.

Samedi, Stéphanie Rivera a ainsi affronté Alicia Gayson, une Irlandaise. « Elle marquait beaucoup en poings. Mes attaques en jambes n'étaient pas suffisamment rapides. Elle a mené tout le combat, pour finir 12 à 10. Je suis donc vice-championne du monde dans cette discipline et catégorie. » Stéphanie Rivera a aussi disputé la finale en light contact vétérans +65kg contre une autre Irlandaise : Catherine Mac Gregor. « Mon

coach m'encourageait, me conseillait. J'ai placé un maximum de coups de pied de face jambe avant... Tout ce que j'aime ! Et ça a marché ! Dès le début du combat, les trois juges ont validé des touches en ma faveur. Au deuxième round, elle est revenue avec un bras en protection du ventre et a tenté de rentrer en poings, avec des séries assez puissantes. Mais j'ai résisté, j'ai continué à marquer des points... Et le gong a retenti. »

Les trois juges ont donné la victoire à Stéphanie Rivera. Elle est donc championne du monde dans cette discipline et catégorie.



Stéphanie Rivera s'est entraînée avec David, son époux.

# Une championne du monde de kick-boxing

Partie avec les 25 combattants et le staff de l'équipe de France pour disputer les championnats du monde de kick-boxing Wako (Fédération internationale), pour les disciplines point-fighting, light-contact, kick-light et full-contact à Belek-Antalya, en Turquie.

### Un combat contre la maladie

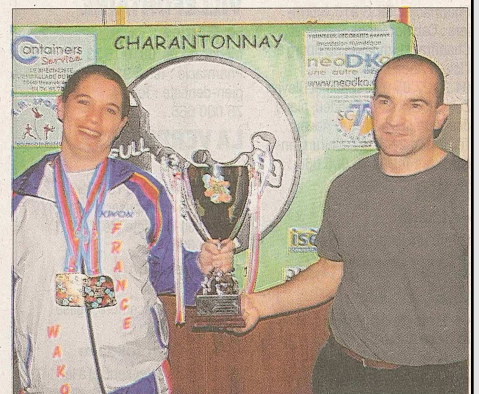
Stéphanie Rivera partageait sa joie vendredi, au cours d'une réception afin de présenter sa coupe, sa médaille d'or pour son titre de championne du monde en light-contact vétérans +65 kg. Elle disputait aussi la finale en point-fighting, vétérans +65 kg. Ce qui lui valait la deuxième marche

du podium, terminant vice-championne du monde dans cette discipline et catégorie avec une médaille d'argent.

Stéphanie était entourée de ses amis et des membres du Full & Light : « Je félicite mon époux David (entraîneur au sein du club, NDLR), qui me supporte et me porte ; Jean, mon premier entraîneur à 15 ans, et qui m'a donné la passion de cette discipline ; Karim pour ses conseils et son coaching pour arriver à ce résultat et tous ceux qui m'ont donné l'élan nécessaire pour cette victoire. » Elle est revenue sur cette grande aventure sportive qui fut « une semaine difficile physiquement et psychologiquement ». Ajoutant : « David et moi-

même avons la passion du sport, nos enfants partagent aussi notre investissement dans ce sport de combat, cette victoire compte double pour moi car j'ai remporté avant tout une victoire contre la maladie, la spondylarthrite ankylosante, et dix ans de souffrance. Aujourd'hui, je suis heureuse de voir que tout est possible et réalisable avec mes traitements médicaux, c'est un véritable espoir ! »

Claire, assistante secrétaire du club, lui dédiait un petit message : « Tes titres sont ta relativité, nous sommes tous très fiers de toi, ta maman te félicite, nous sommes comblés de joie avec cette très belle coupe que tu nous as ramenée. »



Stéphanie Rivera, championne du monde en light-contact et vice-championne du monde en point-fighting, a présenté sa coupe et ses médailles lors d'une réception au côté de son époux David.





# FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DU MONDE - Décembre 2013

## STÉPHANIE RIVÉRA : CHAMPIONNE DU MONDE



Après plusieurs mois de préparation physique et pugilistique, et plusieurs entraînements sélectifs dans le Nord de la France, Stéphanie Rivera, monitrice de l'association locale "Full & Light" apprenait mi-novembre qu'elle était sélectionnée en équipe de France, avec une vingtaine d'autres sportifs, pour partir au Championnat du Monde Wako (Fédération internationale) en Turquie, vers Antalya, où plus de 60 pays étaient représentés par plus de 1000 athlètes.

Partie le samedi 30 novembre 2013 d'Orly, toute l'équipe de France participait aux combats commençant dès le mardi, dans les 4 disciplines représentées : Le light contact, le kick light, le point fighting et le full contact. La majorité de l'équipe s'arrêtait au mieux en demi-finale, et permettait de ramener 9 médailles de bronze.

Inscrite dans la catégorie vétérante +65 kg, elle disputait ses 2 finales le samedi 7 décembre, pour terminer sur la 2e marche en point fighting, avec une médaille d'argent, et sur la première en light contact, sa discipline de prédilection, pour laquelle elle rapporta une coupe et surtout la médaille d'or : elle est désormais **Championne du Monde**. Une belle victoire, après plus de 10 ans de souffrance, causée par une Spondylarthrite ankylosante.

Très fatiguée physiquement et psychologiquement, elle rentra à Charantonnay tard le dimanche 8 décembre, avec une première expérience en équipe nationale plus que satisfaisante. Dès lundi, les adhérents du club faisaient des photos avec leur "coach" et ses récompenses... et le vendredi 13 décembre, une petite réception conviait élus, partenaires, adhérents et amis pour partager cette réussite.

Stéphanie sur le podium pendant la Marseillaise



## ANNONCES- AGENDA - MEDIATHEQUE

Agenda

Escrime LY	1 février 2014	Coupe du Mond de fleuret dames juniors	Lyon	69
Montagne Escalade	1-2 février 2014	Rassemblement raquette	Doucy cimes	
Motocyclisme	7 février 2014	Trial Indoor de Chambéry	Le Phare	73
Full Contact	8 février 2014	Championnat Régional Light contact enfants et adultes	Poncin	
Taekwondo	8-9 février 2014	Championnats de France Juniors Séniors à Lyon Gerland	Rhône	69
Wushu	8-9 février 2014	Championnat de France traditionnel (Kung Fu et Taichi)	Paris	75
UGSEL DS	13 février 2014	National Ski Alpin à Manigod	Haute-Savoie	74
Escrime LY	16 février 2014	Circuit National d'épée dames seniors	Villeurbanne	69
UGSEL DS	19 février 2014	Super Région Athlé salle BM à La Duchère	Rhône	69
Wushu	22 février 2014	Championnat régional à Givors	Rhône	69
Escrime LY	22-23 février 2014	Circuit National d'épée hommes seniors	Villeurbanne	69
UGSEL DS	26 février 2014	Super Région Trisports à Lyon	Rhône	69

### CHAMPIONNAT DU MONDE DE KICK BOXING

A Antalya, en Turquie, du 30 novembre au 8 décembre

L'équipe nationale de la Fédération Fighting de Full Contact, KickBoxing et Disciplines Associées a engagé 24 sportifs au Championnat du Monde WAKO (Fédération Internationale, dans les 4 disciplines représentées : Le Light Contact, Le Kick Light, Le Point Fighting et le Full Contact. Plus de 60 pays et plus de 1000 athlètes y participent. Elle revient avec 11 podiums : 9 médailles de bronze, 1 médaille d'argent et 1 médaille d'or

Stéphanie RIVERA, seule représentante de la région Rhône-Alpes, engagée dans la catégorie vétérante +65 kg, prend la 2<sup>e</sup> place en Point Fighting et finit Championne du Monde dans sa discipline de prédilection le Light Contact. Elle s'entraîne dans le Nord-Isère, à Charantonnay, dans l'association «Full and Light» qu'elle gère, entre autre avec son mari.

Pour infos :

le site de la Fédération : <http://ffcda.com/>

le site de la Ligue Rhône-Alpes : <http://club.quomodo.com/ligue-rhone-alpes-full-contact/accueil.html>



## Stéphanie Rivera > championne du monde de kick boxing Une femme de combats



Pari réussi ! Stéphanie Rivera, 38 ans, est revenue des championnats du monde de kick boxing (ou "boxe pieds-poings"), qui ont eu lieu en décembre dernier en Turquie, avec un titre dans chacune de ses disciplines : championne du monde de light contact et vice-championne de point fighting, dans la catégorie "vétérans + de 65 kg". Cette habitante de Charantonnay, en Nord-Isère, a participé à cette compétition aux côtés de 950 boxeurs de 65 pays, répartis dans quatre disciplines.

"Je suis fière mais je relativise car il y a moins de concurrence en vétérans. Pour moi, c'est surtout une belle victoire sur la maladie !". A l'âge de 24 ans, alors qu'elle pratiquait la boxe depuis une dizaine d'années, Stéphanie a en effet été atteinte par une spondylarthrite ankylosante, une maladie inflammatoire qui ossifie les articulations du bassin et de la colonne vertébrale : "Pendant 10 ans, c'est un autre combat que j'ai mené, contre la douleur et la maladie". Passionnée, elle a quand même continué dans l'univers de la boxe, côté administration. En 2010, avec son mari, elle a même créé un club à Charantonnay. Puis, la même année, un nouveau traitement médical lui permet de retrouver un confort de vie... et de reprendre la boxe. Jusqu'à atteindre le plus haut niveau en décembre dernier ! Stéphanie est aussi membre du Comité olympique Rhône-Alpes, présidente de la ligue Rhône-Alpes de full-contact et entraîneur bénévole dans son club...

Sandrine Anselmetti

Isère Magazine - mai 2014

## Stéphanie Rivera, light contact

En décembre, Stéphanie Rivera, 38 ans, est revenue des championnats du monde de kick-boxing, disputés en Turquie, avec deux titres. Celui de vice-championne du monde de semi-contact et celui de championne du monde de light contact. Le tout, dans la catégorie vétérans +65kg.

« Je relativise énormément. Il y a moins de combattants dans ma catégorie que chez les jeunes », indique la Charantonnaise, qui est secrétaire du club Full et Light. « C'est plus une victoire par rapport à 10 ans de maladie. » Car Stéphanie Rivera mène depuis plusieurs années un autre combat, contre une spondylarthrite ankylosante, qui ossifie les articulations du bassin et de la colonne vertébrale. Celle qui est aussi présidente de la ligue



Stéphanie Rivera a commencé les combats à l'âge de 15 ans.

Rhône-Alpes de full-contact lutte également contre l'image que certains ont de la discipline. « Souvent, les gens ont une vision négative et violente, alors que ce n'est pas du tout ça. Les enfants peuvent commencer la pratique à 7 ans et il y a moins de blessures qu'au foot. C'est un sport très complet. »



# FULL & LIGHT

## INTERCLUB A HEYRIEUX - Décembre 2013

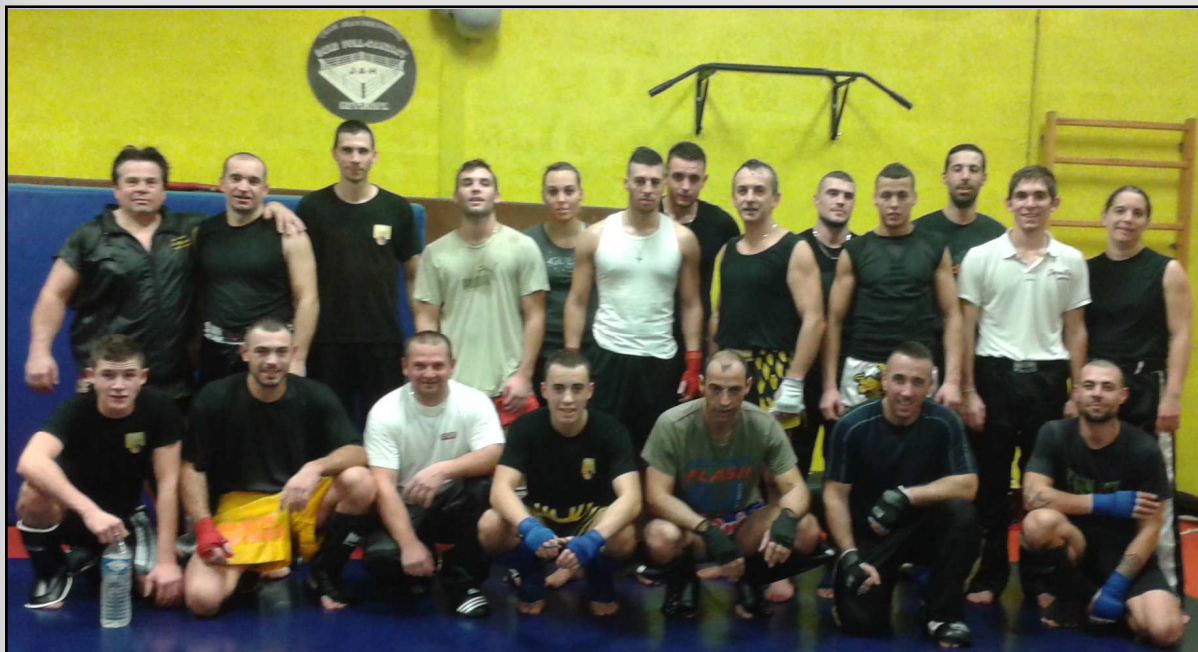


Entraînement avec le club Jeunesse Athlétique d'Heyrieux,  
pour les enfants et les jeunes de 18h à 19h  
pour les Ados-Adultes de 19h à 20h30

### Une belle rencontre inter-clubs



→ Les différents clubs de full-contact et de boxe américaine sont liés sur le secteur. Pour preuve, l'inter-clubs organisé entre Charantonnay et Heyrieux dernièrement. Les membres de Full and Light sont donc venus dans la salle heyriarde pour un entraînement bien spécial. Ce genre de rencontres permet aux boxeurs de se rencontrer et de combattre, le tout dans une bonne humeur ambiante, mais aussi dans un esprit de travail très clair.





# FULL & LIGHT

## NOEL - Décembre 2013



### **Goûter de Noël pour les Enfants-Jeunes**

offert par l'association.

Les parents assistent aux cours et constatent les progrès de leurs enfants...



### **Repas de Noël pour les Ados-Adultes**

Chaque adhérent apporte du sucré ou du salé à partager et l'association s'occupe des boissons (les conjoints et enfants sont les bienvenus)