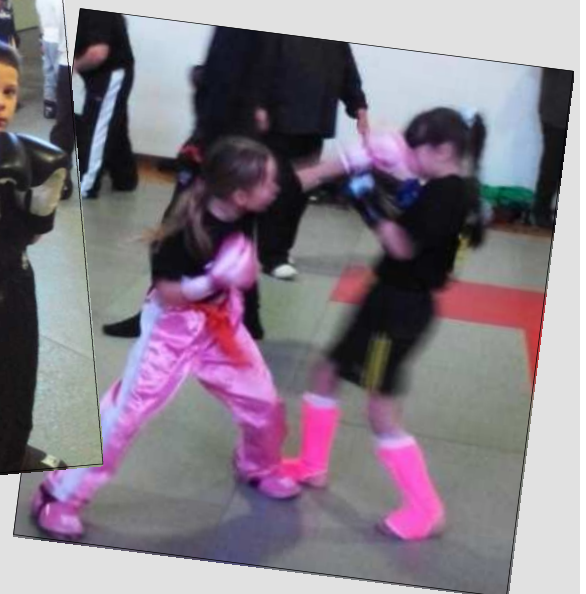




FULL & LIGHT

INTERCLUB A MIONS - Décembre 2015





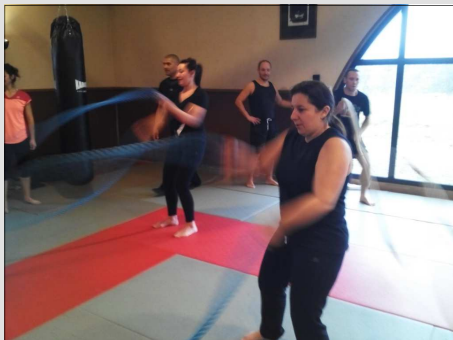
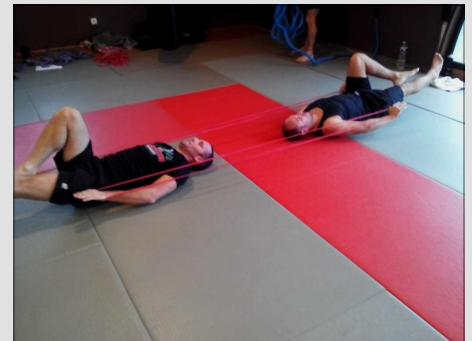
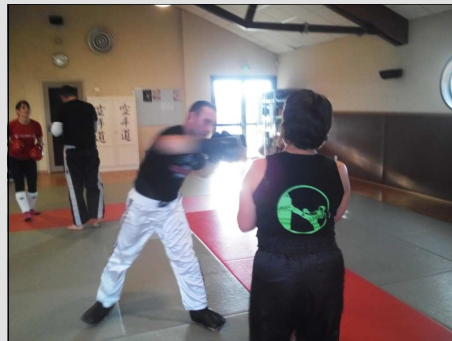
FULL & LIGHT

STAGE SPORTIF - Décembre 2015

Préparation Physique
le matin



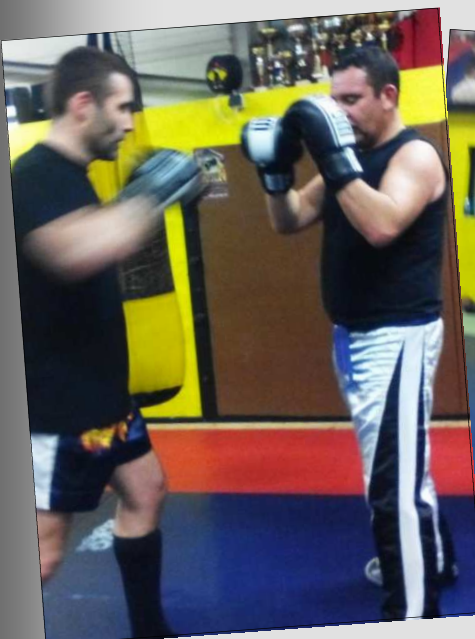
Technico-tactique
l'après midi





FULL & LIGHT

INTERCLUB A HEYRIEUX - Décembre 2015





FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2015



Full & Light : l'année se conclut en beauté

L'année civile s'est finie en beauté chez Full & Light pour les enfants-jeunes. Après l'entraînement hebdomadaire un peu raccourci, finissant sur un sympathique circuit d'ateliers, les adhérents, fratries et parents se rendaient dans la buvette du dojo pour se régaler de gâteaux et de confiseries diverses, boire un verre, échanger, discuter... et repartir avec, en cadeau, un sac de sport aux couleurs du club.

Une augmentation de près de 50 % des adhérents

Venait ensuite le tour des ados-adultes, qui, pour leur dernier cours de l'année, finissaient autour d'une table pour déguster les mets sa-

lés ou sucrés, préparés par chacun. Tous sont aussi repartis aussi avec leur sac de sport.

Les membres du bureau, les entraîneurs faisaient part de leur satisfaction sur ce premier trimestre, constatant des efforts et progrès chez les débutants, comme chez les confirmés, avec une augmentation de près de 50 % des adhérents ; « ce qui démontre bien que le club est très apprécié ».

Stéphanie Rivera, championne du monde

Sans oublier Stéphanie Rivera, coach et entraîneuse au sein du club, avec en binôme son époux David. Stéphanie aura illuminé l'année 2015 en remportant

dernièrement le championnat du monde de kick-boxing "wako" à Dublin, décrochant deux titres : championne du monde de light-contact en finale contre une Irlandaise, et vice-championne de point-fighting en finale contre une Américaine, dans la catégorie "vétérans + de 65 kg".

Voilà qui, sans aucun doute, va davantage motiver les nombreux adhérents, petits et grands, en 2016...

Stéphanie Rivera aura marqué l'année en remportant le championnat du monde de kick-boxing "wako" à Dublin.





FULL & LIGHT

VOEUX - Janvier 2016



Meilleurs Voeux 2016



<http://fullandlight.sportsregions.fr> <https://www.facebook.com/fullandlight> fullandlight@free.fr 06 84 71 42 11



DE CHARANTONNAY - JANVIER 2016

21



Full & Light propose sur Charantonnay à plus de 70 adhérents, de 7 à 59 ans, des cours de Full Contact et de Préparation Physique Générale dans un esprit convivial, et encadrés par 4 moniteurs fédéraux bénévoles. L'association est affiliée à la Fédération Fighting de Full Contact KickBoxing et D.A. et à la Fédération Française de Karaté et D.A. et possède un agrément Sport.

- En Full Contact (sport de combat qui regroupe les techniques de poings de la boxe anglaise et coups de pieds du karaté)

2 cours d'1h pour les Enfants et Jeunes de 7 à 12 ans

2 cours d'1h30 pour les Ados-Adultes dès 13 ans

- En Préparation Physique Générale (sous forme d'ateliers en circuit training)

2 cours d'1h pour les Ados-Adultes, dès 15 ans, sportifs et moins sportifs (toutes disciplines confondues)

La majorité des adhérents pratiquent en loisirs et peuvent s'épanouir à travers les différentes activités sportives (stages, rencontres, initiations) et associatives (repas et sorties, séances d'ostéopathie, formations...)

Les quelques compétiteurs, enfants comme adultes, se testent principalement en light contact, au niveau régional et national.



Pour toutes informations :

Tél. 06 84 71 42 11

Courriel : fullandlight@free.fr

Site : <http://fullandlight.sportsregions.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/fullandlight>



■ **Stéphanie Rivera**, 39 ans, est revenue du Championnat du Monde de Kick Boxing «Wako» qui a eu lieu en novembre dernier à Dublin, avec deux titres : **championne du monde de Light Contact** en finale contre une Irlandaise, sa discipline de prédilection et **vice-championne de Point Fighting** en finale contre une Américaine, dans la catégorie "vétérans + de 65 kg". Cette habitante de Charantonnay depuis 15 ans, a participé à cette compétition aux côtés de 900 boxeurs de plus de 50 pays, répartis dans quatre disciplines.

Elle fait partie de l'Equipe de France depuis 3 ans, avec cette année 16 combattants engagés, qui ont fait 8 podiums.

"Je suis fière mais je relativise, avant tout je prends du plaisir et je donne tout pour ne rien regretter. Faire retentir La Marseillaise est aussi une grande fierté, et encore plus cette année. Pour moi, c'est aussi et 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 développé 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 fatigue : la «Spa» m'empêchait de bouger, voir respirer". Passionnée, elle a quand même continué dans l'univers de la boxe, côté administration. En 2010, avec son mari, ils ont même créé le club local «Full & Light» dans lequel ils encadrent 6 cours par semaine, dans une ambiance sportive mais avant tout conviviale, pour les 80 adhérents. Cette même année, un nouveau traitement médical lui a permis de retrouver un confort de vie... et de reprendre sérieusement l'entraînement.

Sur ces 3 années en équipe nationale, elle cumule au niveau mondial : 2 titres de Championne du Monde en Light Contact, et 2 titres de Vice-Championne du Monde en Point Fighting.



FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Janvier 2016

Ceinture jaune

Margot
Enzo
Léo
Charles
Fanny
Fabien
Karine
Laetitia
Gaëlle
Nathanaëlle
Lilian
Daniel
Max



Ceinture orange

Valentin
Flavien
Jocelin

Ceinture verte

Jérôme
Jennifer
Salomé

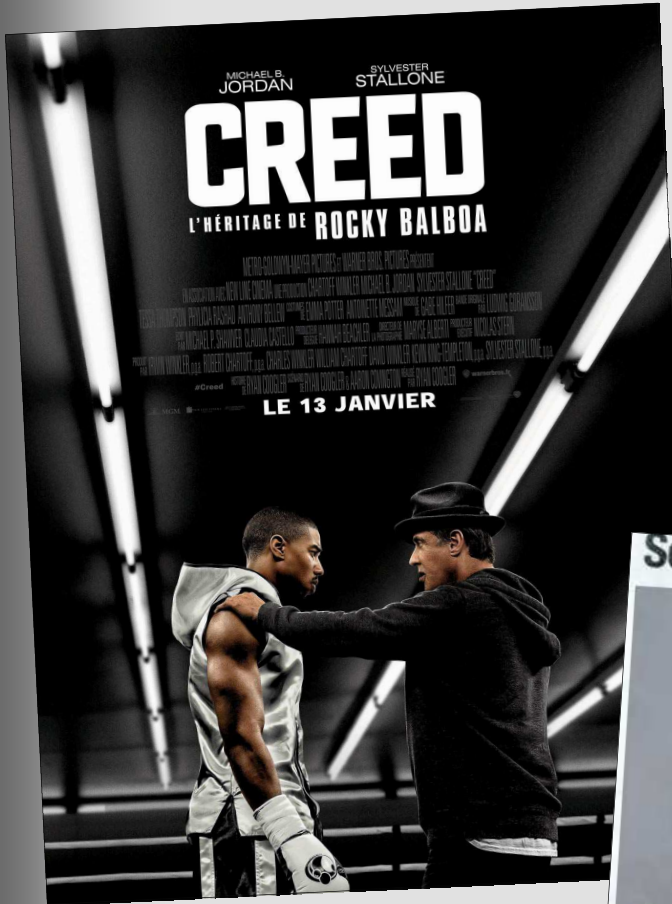
Ceinture bleue

Laurent



FULL & LIGHT

CINEMA & GALETTE - Janvier 2016



Séance cinéma pour Full & Light

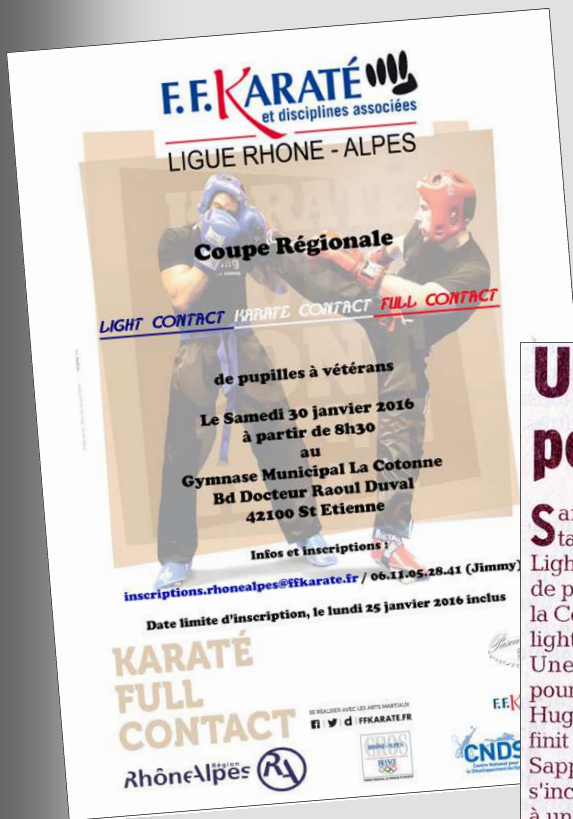


→ L'association Full & Light de Charantonnay a invité mercredi ses adhérents et leur famille à une séance de cinéma au Fellini à Villefontaine. Ils ont assisté à la projection du film "Creed, l'héritage de Rocky Balboa." Avant de tirer les Rois. Près de 70 personnes ont répondu présentes.



FULL & LIGHT

COUPE REGIONALE - Janvier 2016



Une pluie de médailles pour le club Full & Light

Samedi, quatre combattants de l'association Full & Light se sont rendus une fois de plus à Saint-Etienne, pour la Coupe régionale de karaté light contact - full-contact. Une journée satisfaisante pour leur coach David Rivera. Hugo Veyet, pupille -30 kg, finit sur la 1^{re} marche, Léa Sappey, benjamine -30 kg, s'incline de peu en finale face à une adversaire plus expérimentée. Nolan Moyroud, benjamin -45 kg, monte aussi sur la 2^e marche. Enfin, Edhy Amarache, junior -55 kg, rencontra un adversaire très brouillon. Son coach, le voyant en difficulté, préfère jeter l'éponge.



Une journée satisfaisante pour le coach David Rivera qui était très fier des résultats obtenus par ses élèves, à Saint-Etienne.





FULL & LIGHT

MARDI GRAS - Février 2016

Les jeunes de Full & Light fêtent Mardi Gras

Comme tous les ans, les enfants et jeunes du club Full & Light à Charantonnay ont été invités à venir s'entraîner déguisés à l'occasion de Mardi Gras. La salle des fêtes Alphonse-Guinet étant fermée actuellement pour des raisons de sécurité, le cours a été annulé. Mais le goûter offert aux enfants et parents a tout de même été maintenu dans la buvette du dojo, à la plus grande joie des plus jeunes, qui attendaient ce moment. Fiers de montrer leurs tenues du jour : prisonnier, clochard, rappeur, indien, militaire... Ils se sont aussi régalez de gaufres et de bonbons, pendant que leurs parents partageaient aussi ce moment convivial.



Les jeunes sportifs sont venus déguisés afin de célébrer Mardi Gras.





FULL & LIGHT

COURS AVEC UN PARTENAIRE - Février 2016



L'association proposait un cours privée pour un de ses partenaires "Prestige", l'entreprise "Montagnat", qui invitait ses salariés, fournisseurs et amis, à une initiation à la boxe pieds-poings.

En cette période de vacances scolaires, peu de présents, mais des sportifs et moins sportifs très réceptif aux conseils donnés par les 2 moniteurs fédéraux.

Après quelques apprentissages techniques, les combattants du jour, s'essayaient à de petits assauts, leur permettant de mobiliser les enchainements acquis. La soirée se finissait autour d'un verre, et tout le monde, entraîneurs comme entraînés étaient ravis de cette soirée.

Gedimat
MATÉRIAUX & BRICOLAGE

Montagnat

04 74 58 74 25
ST JEAN DE BOURNAY