



FULL & LIGHT

PASSAGE DE CEINTURE NOIRE - Mars 2016

Deux nouvelles ceintures noires chez Full & Light

Ce lundi, le bureau de l'association Full & Light à Charantonnay remettait officiellement deux ceintures noires et leur diplôme à Edhy Amarache et Noam Leroy.

Ils ont validé toutes les unités de valeurs du premier degré lors du passage organisé par la ligue Rhône-Alpes de full-contact, kickboxing et D.A., le samedi 12 mars. Praticants depuis plusieurs années, ils se sont préparés plusieurs semaines, tant physiquement que techniquement, avec les conseils de trois instructeurs fédéraux du club.

L'association, qui est sur sa sixième saison, comprend maintenant cinq



Edhy Amarache et Noam Leroy ont reçu officiellement leur ceinture noire ce lundi au dojo.

ceintures noires. Elle conseille à tous ses adhérents, débutants comme confirmés, d'avoir ce grade comme objectif.

SPORTS DE COMBAT

CONTACT ET KICK BOXING

Passage de grades avec la Ligue Rhône-Alpes



→ La Ligue Rhône-Alpes de Full contact, Kick Boxing et disciplines associées organisait samedi dernier à Charantonnay son passage de grades annuel au dojo, permettant de valider la ceinture noire 1^{er}, 2^e ou 3^e degré. Plusieurs candidats se présentaient à ce passage, licenciés dans les clubs d'arts martiaux de Rouchon (Roche-la-Molière), Full & Light (Charantonnay), Jeunesse Athlétique (Heyrieux, Mions), Boxing et Shugyo Stéphanois (Saint-Étienne). Chacun s'était préparé dans son club, grâce au référentiel national. Notés sur différentes unités de valeurs par six membres de la commission des grades régionale, les candidats ont obtenu des résultats plus que satisfaisants.

→ LES GRADES. 1^{er} degré : Asim Khan, Sébastien Marzilli, Corentin Durandetti, Ali Boughat, Edhy Amarache, Noam Leroy, Jean Louis Ossedat, Malik Jouhri, Jorys Labbe, Antonio Manzoni, Jean Cortes. 2^e degré : Mounir Bouguerra.

B.G.



FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC TEAM FERNANDEZ - Mars 2016

Les boxeurs de Full & Light accueillent la Team Fernandez



Les enfants et jeunes ont enchaîné les combinaisons techniques, suivies de quelques assauts.

L'association Full & Light recevait lundi soir, au dojo de Charantonnay, de nombreux pratiquants de boxe pieds-poings de la Team Fernandez d'Heyrieux. Pendant une heure, les enfants et jeunes ont enchaîné les combinaisons techniques, suivies de quelques assauts. Ils ont pu ensuite envoyer plus de puissance sur des exercices aux boucliers, tenus par les entraîneurs. Le cours s'est fini sur quelques exercices de renforcement musculaire et étirements. Les ados et adultes ont pris la suite avec le même type d'entraînement, mais sur des combinaisons plus complexes et un travail physique plus intense. Une rencontre qui sera reconduite.





FULL & LIGHT

RECONTRE AMICALE - Mars 2016

Dimanche 27 mars
Salle des Fêtes - Charantonnay (38)

LIGHT CONTACT

Rencontre Amicale

(sur invitation)

Enfants-Jeunes de 7 à 16 ans, dès 9 h
Ados-Adultes de 17 ans et plus, dès 13h

ENTRÉE LIBRE
BUVETTE

INSCRIPTION
JUSQU'AU 18 MARS

RENSEIGNEMENTS
06 84 71 42 11
fullandlight@free.fr



80 combattants pour la première journée interclubs de Full & Light

L'association Full & Light de Charantonnay organisait ce dimanche sa première rencontre amicale avec des clubs de la région (Heynieux, Villefontaine, Feyzin, Bourgoin-Jallieu/Dolomieu, Villeurbanne, Thurins, Mions), à la salle des fêtes Alphonse-Guinet, où deux tatamis avaient été installés.

Le matin, une cinquantaine de jeunes répondaient présents, dont ceux de Full & Light : Elif Ozturk, Heddy Sciessera, Sinan Ozturk, Marouane Bisol, Maxime Sciessera, Bastien Pothier, Nolan Moyroud et Enzo Loureiro, pratiquant à Charantonnay seulement depuis septembre. Chacun repartait avec un diplôme de



Plusieurs combats ont été disputés au cours de cette journée interclubs.

participation et un cadeau aux couleurs du club. L'après-midi, une trentaine d'ados et adultes se rencontraient à leur tour, dont Laetitia Martins, Gaëlle Bisol, David Drivet,

Daniel Loureiro et Fabien Ribeyre, de Full & Light.

La journée était gérée dans l'organisation, comme dans la tenue de la buvette, par plusieurs adhérents et leurs fa-



milles. Les membres du bureau et les entraîneurs, David Rivera, Richard De Cadier et Stéphanie Rivera, étaient plus que satisfaits de cette première rencontre, et plus particu-

lièrement du comportement de leurs combattants du jour.

Cette journée inter-clubs a réuni 80 participants. Et elle sera probablement reconduite dans les saisons à venir.





FULL & LIGHT

FORMATION DE SECOURISME - Avril 2016



La Croix-Rouge de Vienne enseigne les gestes qui sauvent

Comme en 2014, le trésorier de l'association Full & Light, Richard De Cadier, a souhaité reprogrammer une formation de secourisme, ouverte en priorité aux adhérents et leur famille, et aussi aux habitants de la commune. Samedi, dès 8 h 30 et durant toute la journée, deux bénévoles de la direction locale de la Croix Rouge Française de Vienne, Daniel Durif et Yoann Thibault, étaient à pied d'œuvre aux salles préfabriquées pour y dispenser une formation des premiers secours aux vingt participants inscrits. Chaque moniteur prenait en charge dix candidats en PSC (Prévention et Secours Civique), présentait et formait sur les

différents modules : protection, examen, alerte, obstruction des voies aériennes, hémorragie externe, perte de connaissance, arrêt cardiaque, donc utilisation du défibrillateur, malaise, plaie, brûlure, traumatisme des os et articulations.

Des mises en situation étaient aussi réalisées avec prise en charge par les participants. De nombreuses questions d'approfondissement étaient aussi posées aux deux intervenants de la Croix Rouge qui étaient très satisfaits du travail accompli par leurs élèves, enfants comme adultes, durant cette journée.

Chaque participant est reparti avec le diplôme, validant la formation.



Deux bénévoles de la direction locale de la Croix Rouge Française de Vienne ; Daniel Durif et Yoann Thibault, étaient à pied d'œuvre à la salle du Préfabriqué pour assurer une formation aux premiers secours.





FULL & LIGHT

OPEN DE FRANCE KARATE LIGHT - Avril 2016



Première Compétition Nationale pour 2 jeunes...

- Allan AMARACHE, Minime -40 kg, dans une pool avec de très nombreux combattants, et de plus très expérimentés en compétition n'arrive pas à s'exprimer et à faire sa boxe habituelle. Il perd ses 2 combats, et finit au pied du podium.

- Léa SAPPEY, Benjamine -30 kg, gagne facilement sa demi-finale, avec de nombreux coups de poings et une offensivité encore jamais vu. En finale, elle est encore plus précise, et montre aussi de belles techniques de jambes. Les juges la mettent quand même perdante d'un point. Elle monte sur la 2e marche du podium et revient avec une médaille d'argent.

- Stéphanie RIVERA, Senior +68 kg, se déclarera forfait vers 17h, car le train du retour n'attend pas.





FULL & LIGHT

TROPHEE « FRAMBOISE » - Avril 2016

Interclub

TROPHEE FRAMBOISE

Light contact
Enfants et Adultes

23 Avril 2016

salle des sports
THURINS

à partir de 10h
entrée gratuite



Organisé par Thurins Full Contact



Dernière compétition de la saison pour Full & Ligth

L'association était invitée samedi à Thurins (69) à l'interclubs "Trophée Framboise", avec d'autres clubs de boxe pieds-poings, pour boxer selon les règles du light-contact. Neuf combattants étaient engagés. Léa Sappey, en benjamine -37 kg, perd en finale, par arrêt sur blessure, malgré un bel engagement et des techniques propres. Hugo Veyet, en benjamin -32 kg, finit aussi sur la 2e place. Louis Viola, en benjamin -43 kg, gagne le trophée, au détriment de son collègue d'entraînement, Daryl Girodet qu'il retrouvait en finale. Nolan Moyroud, benjamin -55 kg, finit sur la 3e place, par manque de rythme, et dans la même caté-

gorie, Maxime Sciessere qui passe directement en finale, car surclassé dans la catégorie, monte sur la 2e marche (il n'a commencé qu'en septembre). Alan Amara, minime -42 kg, remporte aussi le trophée. Alex Pompilio, Minime -57 kg, s'incline en demi-finale, cependant les coachs sont toujours aussi satisfaits de sa boxe, et surtout de l'écoute et la mise en application des consignes. Sa boxe est très propre et compacte, les différences de taille de ses adversaires restent actuellement le seul problème pour gagner. Stéphanie Rivera, boxait en amicale avec 2 féminines des clubs présents, qui s'essayaient pour la première fois en compétition.



Ils étaient neuf à représenter leur club, Full & Ligth, samedi dernier à Thurins, dans le Rhône.



FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Mai 2016



CHARANTONNAY/FULL-CONTACT

Passage de grades à Full & Light

→ Cette semaine, aucun cours de full-contact n'était assuré au club Full & Light à Charantonnay. Petits et grands qui le souhaitaient, étaient invités à se présenter pour l'obtention d'un nouveau grade. Au programme, six unités de valeurs, tant sur les qualités physiques que techniques, la coordination, la précision... Sur 36 candidats inscrits, 27 ont validé un nouveau grade, soit 75 % de réussite, à la grande satisfaction des entraîneurs. Heddy Sciessere obtient une ceinture blanche 2^e barrette. Bastien Pothier, Maxime Sciessere et Aristide Rousset décrochent une ceinture blanche 3^e barrette. Florian Montmartin, Thibault Storti, Marouane Bisol, Sinan Ozturk-Coste, Kamelia Bisol, Mathéo Chaussinand, Elif Ozturk-Coste, Loan Gallien, Ilan Bieler, Mathis Jeanjean, Sandra Dupuis ont désormais une ceinture jaune. Hugo Veyet a une ceinture jaune 2^e barrette. Léo Renaudot, Max De Filipis, Margaux Selles, Nathanelle Sciessere, Fabien Ribeyre, Karine Velardo, Gaëlle Bisol et Lilien Sciessere obtiennent une ceinture orange. Louis Viola, Léa Sappey, Daryll Girodet, Céline Triano et Alex Pompilio décrochent une ceinture verte. Enfin, Nolan Moyroud, Salomé Soubeyrat et Jérôme Martins ont désormais une ceinture bleue.





FULL & LIGHT

VI^e RENCONTRE DES JEUNES - Mai 2016

Une trentaine de boxeurs à l'inter-clubs jeunes de Full & Ligth

Pour la 6^e année consécutive, l'association Full & Ligth organisait samedi, au dojo de Charantonnay, avec les clubs d'Heyrieux et de Villefontaine, une rencontre jeunes, pour les pratiquants en boxe pieds-poings de 6 à 13 ans. Près d'une trentaine de jeunes répondaient présents, accompagnés des coaches. Après des jeux d'opposition par équipe de trois et quelques assauts, les jeunes recevaient tous en cadeau un diplôme et une pochette à personnaliser avec des autocollants sur le thème de la boxe.

Une trentaine de boxeurs répondaient présents à l'invitation de Full & Ligth pour cette sixième rencontre jeunes.



FULL & LIGHT
06 84 71 42 11 <http://fullandlight.sportsregions.fr> fullandlight@free.fr

VI^e RENCONTRE DES JEUNES

SAMEDI 21 MAI 2016
de 10h à 12h
AIRE COUVERTE - STADE CHARANTONNAY

Pratiquants nés en 2003 et après

ATELIERS
SHADOW BOXING
ASSAUTS LI

DIPLÔME DE PARTICIPATION

REMIS A

POUR SA PARTICIPATION
A LA VI^e RENCONTRE DES JEUNES
DU SAMEDI 21 MAI 2016
A CHARANTONNAY

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



FULL & LIGHT

SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2016

Charantonnay
PORTES OUVERTES
du lundi 13 au jeudi 16 juin

FULL CONTACT - LIGHT CONTACT
Enfants-Jeunes (7-12 ans)
Mardi 18h30-19h30 - Salle des Fêtes
Jeudi 17h15-18h15 - Dojo
Ados-Adultes (dès 13 ans)
Lundi 19h30-21h - Dojo
Mardi 19h30-21h - Salle des Fêtes

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
Circuit Training
Cardio & Musculaire
(dès 15 ans)
Lundi 18h15-19h15 - Dojo
Jeudi 18h15-19h15 - Dojo

ENTRÉE LIBRE
Venir en tenue de sport - bouteille eau
Mineurs accompagnés ou avec autorisation

RENSEIGNEMENTS
06 84 71 42 11
fullandlight@free.fr

EN FAMILLE, ENTRE AMIS
DÉCOUVERTE... INITIATION...

Semaine portes ouvertes chez Full & light

Du 13 juin au 16 juin, l'association Full & light lance une opération portes ouvertes sur le thème "semaine avec les copains": chacun peut venir découvrir l'association et s'initier en famille ou entre amis. Au programme : full-contact et light-contact 7-12 ans, mardi 18h30-19h30 à la salle des fêtes Alphonse Guinet, jeudi 17h15-18h15 au dojo du stade ; ados-adultes (dès 13 ans) mardi 19h30-21h à la salle des fêtes. Préparation physique générale (dès 15 ans) jeudi 18h15-19h15 au dojo. Renseignement au 06 84 71 42 11.

Une semaine de découverte réussie

La semaine dernière, l'association Full & Light à Charantonnay ouvrait l'ensemble de ses cours aux familles, amis... afin de faire découvrir ses activités.

Les cours de préparation physique et de full-contact ados-adultes ont rencontré une faible participation. Les cours de full-contact enfants-jeunes ont, eux, eu un beau succès. Une dizaine de curieux s'essayaient mardi soir, à la salle des fêtes, à un cours de découverte, axé sur la technique. Jeudi, 32 jeunes, âgés de 7 à 12 ans, se retrouvaient sur les tatamis du dojo pour un cours plus axé sur le rythme et l'opposition. Chaque invité recevait un diplôme de participation.



Jeudi, 32 jeunes, âgés de 7 à 12 ans, se retrouvaient sur les tatamis du dojo.

Les moniteurs fédéraux sont satisfaits de cette semaine.

La saison prochaine, afin de garantir la qualité des enseignements, tous les

groupes seront limités en nombre.

Pré-inscriptions possibles entre le 15 et le 31 août.
Mail : fullandlight@free.fr.

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



FULL & LIGHT

ASSEMBLEE GENERALE ET REPAS - Juin 2016

Club Full & Light : le nombre d'adhérents explose



La moitié des 85 adhérents de l'association était présente pour l'assemblée générale. Le nouveau comité directeur a des raisons de se réjouir : le club est victime de son succès...

Vendredi, l'association Full & Light tenait son assemblée générale à la salle des fêtes, suivie du repas de fin d'année. La moitié des 85 adhérents était présente. Le président soulignait la forte augmentation des adhérents cette saison (+ 65 %). Il rappelait aussi que le club a été en-

deuillé en mai, avec la disparition de Claire Sangouard, combattante et membre du comité directeur depuis trois ans. Le trésorier présentait les comptes avec des dépenses bien maîtrisées, et un bénéfice important, dû aux nombreuses nouvelles adhésions, qui permet de voir l'avenir, plus

que sereinement. Le nouveau comité directeur est composé de David Rivera, président, Richard De Cadier, trésorier, Stéphanie Rivera, secrétaire, et François Montagnat et Edhy Amarache, membres actifs.

Pour la saison à venir, de nombreuses compétitions, stages et activités diverses se-

ront encore proposés. Les entraînements seront les mêmes, soit deux cours enfants-jeunes, deux cours ados-adultes et deux cours de préparation physique. Les moniteurs souhaitent que les cours soient plafonnés en nombre de pratiquants, afin de garantir une qualité tant dans la relation

que dans l'enseignement. Les anciens adhérents et nouveaux intéressés pour la rentrée, doivent impérativement se pré-inscrire via le site <http://fullandlight.sportsregions.fr/>. Même si le club reste ouvert (en cours libre) pendant tout l'été, la reprise officielle se fera lundi 5 septembre.



FULL & LIGHT

OSTÉOPATHIE - Saison 2015-2016



ATSA FORMATION INITIALE

Établissement d'enseignement Supérieur Privé en OSTÉOPATHIE

Ostéopathie École Programmes Equivalences

RENCONTRE AVEC STÉPHANIE RIVIERA



"Suivie depuis une quinzaine d'année en ostéopathie au cabinet de Monsieur POPOFF, tout d'abord pour une Spondylarthrite ankylosante, j'ai eu la chance, de pouvoir reprendre il y a 5 ans les entraînements de kick boxing, pratiqué entre mes 15 et 25 ans.

Les 2 premières saisons m'ont permis de reprendre un bon niveau national, et ces 3 dernières années, j'ai intégré l'équipe de France, et participé à 2 Championnats du Monde et 1 Championnat d'Europe de la Fédération Internationale Wako.

L'association dans laquelle j'entraîne a signé une convention avec l'école d'ostéopathie ATSA, afin de faire profiter les adhérents et pratiquants des bienfaits de l'ostéopathie dans leur pratique sportive comme dans leur quotidien. Cette collaboration qui perdure depuis plus de 4 ans, permet à nos sportives de mieux vivre leur activité au quotidien. Les étudiants en ostéopathie prennent en charge les adhérents du club sous la tutelle d'ostéopathes enseignants confirmés.

Cette discipline, même dans la version Light Contact, exige une très bonne condition physique au niveau cardio-pulmonaire, car chaque round de 2 min demande un investissement et rythme soutenus.

Au niveau musculaire et articulaire, tout le corps est sollicité dans les coups donnés, sachant qu'un déséquilibre peut s'établir entre sa jambe d'appui et sa jambe de frappe. La jambe avant est rapide et fréquente, alors que la jambe arrière est rare mais puissante. Il y a énormément de transfert de poids du corps d'un appui à l'autre dans les techniques de poings pour optimiser la frappe, et le poids des gants tant en trajectoire rectiligne que circulaire engendre de grosses tensions et douleurs dans les épaules, trapèzes et cervicales.

Les coups reçus, même si le contact doit rester contrôlé, traumatisent et fragilisent les articulations proches du point d'impact, comme les côtes flottantes, les avant bras et poignets et surtout les cervicales pour tous les coups au visage.

Un suivi ostéopathique est indispensable tant pour récupérer rapidement des micro-traumatismes des combats, que pour maintenir une qualité d'entraînement dans les phases de préparation."

Stéphanie RIVIERA
Championne du Monde de Light Contact et
Vice Championne du Monde en Point Fighting 2013 et 2015
Membre de l'Équipe de France depuis 3 ans
Ceinture noire 2e Degré
Monitrice fédérale



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

Au sein de cabinet d'ostéopathie
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
qui supervise et évalue les étudiants.