



FULL & LIGHT

**SAISON**  
**2015 - 2016**



### CHARANTONNAY

## Pas de trêve pour Full and light

L'association est restée active, en proposant deux cours libres par semaine en juillet et en août. Chaque adhérent pouvait venir s'entraîner en full-contact ou faire des exercices de préparation physique générale dans la bonne humeur. Les vacanciers de juillet ont remplacé les aoûtins, et chaque cours réunissait quelques sportifs. Depuis cette semaine, la reprise se fait sentir et les effectifs augmentent régulièrement, avec la réouverture officielle de l'association, lundi 7 septembre, qui proposera cette saison, deux cours enfants-jeunes, deux cours ados-adultes et deux cours de préparation physique ouvert à tous. L'association participera au forum des associations de la commu-



Le club Full and light a continué son activité pendant les vacances. Samedi prochain, il participera au Forum des associations.

ne samedi 5 septembre à partir de 9h, puis quelques compétiteurs s'aligneront à l'Open international en Suisse mi-septembre. Un stage de boxe

pieds-poings avec deux champions est prévu mi-octobre à la salle des fêtes, ouvert aux adhérents locaux et autres pratiquants du secteur.

## Sports de combat : une première semaine intense pour Full & light



En full-contact, une quinzaine d'enfants et jeunes, dès 7 ans, sont venus s'essayer à cette discipline.

L'association Full & light débutait officiellement ses cours cette semaine, en proposant six séances hebdomadaires. En full-contact, une quinzaine d'enfants et jeunes, dès 7 ans, venaient s'essayer à cette discipline et ainsi compléter le groupe d'adhérents fidèles depuis plusieurs saisons.

### 90 % des adhérents des cours de PPG ont repris

Au niveau des ados et adultes, à la suite du forum des associations et des demandes de renseignements par téléphone, des novices, et pratiquants

d'autres sports d'opposition venaient découvrir les techniques de poings et pieds, avec les confirmés. Concernant les deux cours de préparation physique générale pour les plus de 15 ans, 90 % des adhérents de la saison dernière ré-pondaient présent et le bouche-à-oreille ayant fait son effet, quelques nouveaux venaient découvrir le circuit training du lundi ou le travail en groupe du jeudi.

Pour tous renseignements complémentaires :  
06 84 71 42 11 ou  
[fullandlight.sportsregions.fr/](http://fullandlight.sportsregions.fr/)





FULL & LIGHT

W.M.A.G. - Septembre 2015



World Martial Arts Games  
Sport for all  
Geneva Open  
Tournament



### CHARANTONNAY/ SPORT DE COMBAT

**Stéphanie Rivera,  
de Full & Light,  
assure en Suisse**

→ Stéphanie Rivera représentait seule l'association Full & Light au World martial arts games, samedi à Chavannes-de-Bogis (en Suisse). Un open regroupant de nombreuses disciplines en arts martiaux et sports de combat. Les combattants venaient de France, Irlande, Philippines, Australie, Irak, Brésil, États-Unis... Déclassée en catégorie seniors (par absence de vétérans), Stéphanie décroche une 3<sup>e</sup> place en point fighting, en perdant face à une excellente combattante suisse, et gagne la petite finale contre une Ir-



landaise après prolongation. En light contact, après avoir assuré les tours éliminatoires, elle devait combattre en finale contre son amie de l'équipe nationale, Cathy Le Mee, mais cette finale a été déclassée en demi-finale, après le rajout d'une combattante d'une autre poule, directement en finale. Elle finit encore sur la troisième marche du podium.







## FULL & LIGHT

### STAGE DE LIGUE - Octobre 2015

#### Premier entraînement régional pour deux jeunes de Full & Light



→ Alan Amarache et Louis Viola, deux jeunes de l'association Full & Light de Charantonnay, ont représenté dignement leur club ce samedi matin à Lyon, lors du premier entraînement proposé par la commission karaté contact/full contact de la ligue Rhône-Alpes de karaté. L'objectif principal étant de regrouper les pratiquants régionaux et de leur permettre ainsi de progresser, en croisant avec d'autres partenaires d'autres clubs. Après un échauffement et quelques enchaînements techniques, la deuxième heure s'est organisée autour d'assauts libres. Une matinée intense pour ces deux jeunes sportifs, contents de cette expérience.








# FULL & LIGHT

## STAGE CODRON - SLIMANI - Octobre 2015

Dimanche 18 Octobre 2015  
de 14h30 à 17h  
Salle des Fêtes de Charantonnay (Nord Isère)


# STAGE BOXE PIEDS POINGS

Dirigé par  
**Bruce CODRON**  
Champion d'Europe et du Monde Full Contact / K1  
**Eddy NAÏT SLIMANI**  
Champion d'Europe Full Contact / K1  
et **David BLANC**  
Coach du Gym Boxe Loisirs



Ouvert au plus de 15 ans  
Tarif : 25 €

Pré-Inscriptions (places limitées) et Renseignements  
<http://fullandlight.sportsregions.fr>  
fullandlight@free.fr - 06 84 71 42 11



### SPORTS EXPRESS

#### CHARANTONNAY Deux grands champions reçus par le Full & Light



→ Après s'être déplacée pour les voir combattre chez eux, dans le Vaucluse, l'association Full & light recevra demain, à la salle des fêtes, deux champions de boxe pieds poings : Codron et Slimani, pour un cours privé de full-contact réservé aux adhérents; le matin. L'après-midi, le stage, plus axé kickboxing et K1, sera ouvert à tous pratiquants de la région de plus de 15 ans (sur inscription au 06 84 71 42 11). Bruce Codron a près de 90 combats pro à son actif, avec plus de 80 victoires, et des titres impressionnants. Eddy Naït Slimani, bien plus jeune, totalise déjà plus de 50 combats pro, et presque autant de victoires (1 seule défaite à ce jour). Ils seront accompagnés toute cette journée de leur entraîneur David Blanc.



### FULL & LIGHT

Une réussite pour le stage de boxe pieds poings avec deux très grands champions.

L'association Full & Light recevait ce **DIMANCHE 18 OCTOBRE** deux grands champions, et leur manager-entraîneur :



**BRUCE CODRON** a près de 90 combats pro à son actif, avec plus de 80 victoires, et des titres impressionnants : 5 fois champion d'Europe et 7 fois champion du monde en Full Contact, et champion du monde et de nombreux tournois en K-1.

**EDDY NAÏT SLIMANI**, bien plus jeune, totalise déjà plus de 50 combats pro, et presque autant de victoires (1 seule défaite à ce jour) : initialement formé en Full Contact, il combat depuis quelques saisons en K1 et a déjà 2 titres de champions d'Europe. Ils seront accompagnés toute cette journée de leur entraîneur David Blanc.

Venus de Mazan (dans le Vaucluse) avec nombreuses de leurs ceintures, ils encadraient le matin un cours réservé à plus de 30 adhérents de l'association, de 7 à 55 ans, de tous niveaux, débutants comme confirmés. Ils se prêtaient ensuite aux jeux des photos avec chacun et des autographes sur leurs cartes (avec des photos de combats).



Après un repas avec les membres du bureau, l'après midi était proposé à tous combattants pieds-poings de la région, pour un cours plus axé Kick boxing et K1 : au programme, coup de genoux, low kick et principalement des techniques défensives. Ce cours regroupait plus d'une vingtaine de pratiquants issus du Full Contact, Kick boxing et K-1 mais aussi du Taekwondo, boxe anglaise et Sanda. Après un nouveau moment d'autographes et de photos, l'après midi se finissait autour d'une petite collation, avant leur départ en direction du sud.





FULL & LIGHT

STAGE CODRON - SLIMANI - Octobre 2015

# Deux champions de sports de combat invités par Full & Light

L'association Full & Light recevait, dimanche, deux grands champions : Bruce Codron, Eddy Nait Slimani, et David Blanc. Venus de Mazan (dans le Vaucluse) avec nombreuses de leurs ceintures de champion du monde, champion d'Europe et vainqueurs de différents galas, ils encadraient le matin un cours réservé à plus de 30 adhérents de l'association, de 7 à 55 ans, de tous niveaux. Ils se préparaient ensuite aux jeux des photos et autographes.

Après un repas avec les membres du bureau, un

cours axé kickboxing et K-1 était proposé l'après-midi à tous les combattants de la région : au programme, coup de genoux, low-kick et principalement des techniques défensives. Ce cours regroupait plus d'une vingtaine de pratiquants issus du full-contact, Kickboxing et K-1 mais aussi du taekwondo, de la boxe anglaise et du Sanda. Après un nouveau moment d'autographes et de photos, l'après-midi se finissait autour d'une petite collation, avant leur départ en direction du sud.



Le stage organisé par Full & Light a permis aux pratiquants de côtoyer le haut niveau.







FULL & LIGHT

OPEN DES MASTERS - Octobre 2015

## KARATÉ

### Stéphanie Rivera gagne à Melun

La Charantonnoise, Stéphanie Rivera, a récemment remporté l'Open des Masters karaté light contact, à Melun. Inscrite dans la catégorie senior +70 kg (poids open au-dessus des 70 kg, et elle était la plus légère, certaines avaient plus de 20 kg de différence), Stéphanie Rivera a remporté la demi-finale puis la finale, et finit ainsi sur la première place du podium, grâce à un travail plus axé sur le contre, et aussi plus de précision dans ses techniques.



**F.E. KARATÉ**  
et disciplines associées

OPEN DES MASTERS KARATE LIGHT CONTACT\_31 OCTOBRE 2015\_MELUN

Senior +70 Kg Féminin Kumité (4 Par.)

1 - 10804891	RIVERA STEPHANIE	0D	FRA	380710	FULL & LIGHT	CHARANTONNAY
2 - 10927274	DEGAUDEZ SAVANAH	0D	FRA	910664	TION A LA SELF DEFENSE 91	YERRES
3 - 10877142	PERROT EMILIE	0D	FRA	600678	ECOLE SERRES DE L AIGLE	SENLIS
3 - 1432425	BERNARD ALISON	0D	FRA	270653	ES SPORTS DE CONTACT ERSC	BOURG ACHARD



FULL & LIGHT

TELETHON - Novembre 2015

# Téléthon

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



## Une mobilisation massive pour le Téléthon



Samedi matin, le coup d'envoi du Téléthon était donné dès 8 heures, par une vente de roses effectuée par l'équipe féminine de l'ACFC devant les ...





# FULL & LIGHT

## COMPETITION REGIONALE - Novembre 2015

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées  
Ligue Rhône Alpes

**Compétition Régionale**  
**LIGHT CONTACT / KARATÉ CONTACT / FULL CONTACT**  
de pupilles à vétérans

**Le Samedi 14 Novembre 2015**  
à partir de 8h30  
au  
**Gymnase Municipal La Cotonne**  
**Bd Docteur Raoul Duval**  
**42100 St Etienne**

Infos et inscriptions :  
[inscriptions.rhonealpes@ffkarate.fr](mailto:inscriptions.rhonealpes@ffkarate.fr) / 06.11.05.28.41 (Jimmy)

Date limite d'inscription : jeudi 05 novembre inclus

**KARATÉ  
FULL  
CONTACT**

## Une première compétition régionale pour Full & Light

L'association Full & Light, de Charantonnay, s'est déplacée à Saint-Étienne ce week-end, avec six de ses adhérents, pour une première compétition régionale en karaté light contact.

### Plusieurs médailles

Les deux coaches, David et Stéphanie Rivera, sont plus que satisfaits de cette équipe, qui en plus d'avoir un comportement exemplaire dans les gradins comme sur les tatamis, prend en compte et applique les conseils stratégiques de ses entraîneurs.

Hugo Veyet, pupille -30kg, gagne la médaille d'argent. Daryll Girodet, benjamin -35 kg, perd de



Six adhérents de Full & Light ont participé à une première compétition régionale en karaté light contact à Saint-Étienne.

peu la finale. Léa Sappey, benjamine -30kg, finit à la deuxième place. Alex Pompillo, minime -50 kg, remporte la médaille d'argent.

Allan Amarache, minime -40 kg, finit à la deuxième place. Edhy Amarache, junior -55 kg, décroche la médaille de bronze.





# FULL & LIGHT

## CHAMPIONNAT DU MONDE - Novembre 2015



### Full & Light : en route pour les championnats du monde

Pour la troisième année, Stéphanie Rivera participera avec l'équipe nationale au championnat du monde de kickboxing wako (fédération internationale). Elle représentera la France dans la catégorie vétérans + 65 kg, en light contact et semi-contact.

Les pools de combattants sont déjà bien fournis et le niveau s'élève de saison en saison. Le départ était prévu hier, pour toute une semaine à Dublin, avec une vingtaine d'autres combattants nationaux.

La semaine passée, elle peaufinait sa préparation dans son club Full & Light, avec son coach et mari David et les adhérents.



Cette semaine, Stéphanie Rivera a peaufiné sa préparation, plutôt bien entourée, dans son club charantonnois. Hier, elle a pris la direction de Dublin

#### KICK-BOXING

### Stéphanie Rivera, championne du monde "Wako"

La Charantonnoise, Stéphanie Rivera, 39 ans, a participé au Championnat du monde de kickboxing "Wako" à Dublin, remportant ainsi 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. Stéphanie, depuis 15 ans, a participé à ces compétitions aux côtés de 900 boxeurs de plus de 50 pays, répartis dans quatre disciplines. Elle fait partie de l'Équipe de France depuis 3 ans, avec cette année 16 combattants engagés, qui ont fait 8 podiums. 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 ; au niveau européen : 1 titre de Championne d'Europe en point fighting, et 1 titre de vice-championne d'Europe en light contact.







### Sport de combat : une championne du monde au club Full & Light

Pour la 3<sup>e</sup> année, Stéphanie Rivera, entraîneur à Full & Light, était sélectionnée dans l'équipe nationale pour participer au championnat du monde de kick-boxing wako à Dublin (Irlande) du 22 au 29 novembre. Pas moins de 800 compétiteurs représentaient 38 pays.

#### Huit podiums pour l'équipe nationale

En vétérans + 65 kg, Stéphanie remportait le vendredi sa finale de light-contact face à une Irlandaise, bien plus lourde et plus grande, avec une bonne gestion du rythme et de la distance (et en ayant battu



Stéphanie Rivera, ici avec tous les athlètes français médaillés.

en demi-finale l'Anglaise contre qui elle avait perdu la saison dernière au championnat d'Europe en Slovénie). Dix minutes plus tard, elle se présentait sur la fi-

nale en point-fighting, face à une Américaine expérimentée, et perdait 7-5 : cette discipline peu pratiquée en France, exige une explosivité et une vivacité qui lui manquent encore face à de telles adversaires.

Les podiums suivaient quelques minutes après, avec le retentissement de La Marseillaise, plus émouvante cette année après les attentats terroristes.

Sur seize combattants engagés en light-contact, point fighting et full-contact, l'équipe nationale revient avec huit podiums : deux médailles d'or, deux d'argent et quatre de bronze.



### Une championne du monde au Full & Light

Stéphanie Rivera, 39 ans, est revenue de Dublin, où elle a participé au championnat du monde de kick-boxing wako. Avec deux titres à la clé : championne du monde de light-contact et vice-championne de point-fighting, dans la catégorie vétérans + de 65 kg. Cette habitante de Charantonay depuis quinze ans, a participé à cette compétition aux côtés de 900 boxeurs de plus de cinquante pays, répartis dans quatre disciplines.

#### Un combat contre la maladie

Samedi, elle fêtait ces titres avec les adhérents de l'association Full & Light. « Je suis fière, 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 surtout une belle victoire sur la maladie ! » À 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 dix ans, c'est un autre combat que j'ai mené, contre la douleur et la fatigue : la "Spa" m'empêchait de bouger, voire de respirer. » Passionnée, elle a quand même continué dans l'univers de la boxe, côté administratif. En 2010, avec son mari David, ils ont créé le club Full & Light, dans lequel ils encadrent six cours par semaine, pour les 80 adhérents.



Samedi, Stéphanie Rivera a fêté ses récents titres avec les adhérents de son association.





FULL & LIGHT

# INITIATION AU KRAV MAGA - Décembre 2015

**KRAV MAGA DU PAYS VIENNOIS**

## STAGE FEMININ DE KRAV MAGA

Samedi 5 décembre 2015  
De 15 h 00 à 17 h 00



Salle Intercommunale  
Saint Prim / Chonas l'Amballan  
38370

Renseignements:  
07.77.84.92.00  
[kravienne@gmail.com](mailto:kravienne@gmail.com)  
[www.kmpv38.fr](http://www.kmpv38.fr)

*Venez nombreuses et  
Bougeons pour eux*

Participation de 10€  
Au profit du **Téléthon**

