



FULL & LIGHT

BULLETIN MUNICIPAL - Janvier 2017



Full & Light

propose sur Charantonnay a près de 90 adhérents, de 7 à 60 ans, des cours de Full Contact et de Préparation Physique Générale dans un esprit convivial, et encadrés par 3 moniteurs fédéraux bénévoles. L'association est affiliée à la Fédération Française de Karaté et D.A. et à la Fédération Française de Kick Boxing Muay Thai 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)

Cette saison, beaucoup d'adhérents pratiquent toujours en loisirs mais l'équipe compétiteurs s'est étoffée et comprend 21 licenciés de 7 à 60 ans. Ils se rendront sur les différentes compétitions régionales voir nationales, puisque le Championnat de France Karaté Light Contact se déroulera dans notre région fin avril 2017, où la plupart des combattants seront engagés.

Comme les autres années, l'association propose des activités sportives, comme un boot camp, des stages d'aérobic et boxe anglaise encadrée par des prestataires professionnels,

des interclubs une rencontre amicale avec d'autres clubs amis à Charantonnay... et des activités de convivialité comme les gouter et repas de Noël et Mardi Gras, des sorties, des galas, des séances d'ostéopathie...

Cette saison, 2 des 3 instructeurs fédéraux se rendront à une formation de plus haut niveau, le BMF3, afin d'acquérir des compétences complémentaires dans les disciplines Pieds-Poings

Pour toutes informations :

Tél : 06 84 71 42 11

Courriel : fullandlight@free.fr

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

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



FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT REGIONAL KICK LIGHT - Janv 2017



Un nouveau titre pour Stéphanie Rivera

Dimanche, la compétitrice du club Full & Light Stéphanie Rivera a disputé, à La Ricamarie (Loire), son deuxième championnat régional de la saison en kick light.

Elle finit la journée championne Auvergne-Rhône-Alpes en catégorie seniors -70 kg. Elle est donc qualifiée pour les championnats de France. Sachant qu'elle était déjà qualifiée pour les championnats de France de light contact, sa discipline de prédilection, suite au titre qu'elle a remporté en novembre.

Mais elle ne pourra pas y



Stéphanie Rivera est championne Auvergne-Rhône-Alpes de kick light en catégorie seniors -70 kg.

participer, par manque de disponibilité. Stéphanie Rivera suit en effet la formation au moniteurat ni-

veau 3, avec son mari, David Rivera.

L'association de Charantonnay propose dès ce début d'année de beaux projets, avec une sortie ludique surprise pour les enfants et jeunes en janvier et le championnat Rhône-Alpes de karaté/light contact le samedi 28 janvier. Un stage sportif d'aérobic et de boxe anglaise aura lieu le samedi 4 février. Les premiers passages de grades pour les ados et les adultes se dérouleront début février. Et le club participera au gala de full contact de Thurins (Rhône) mi-février.



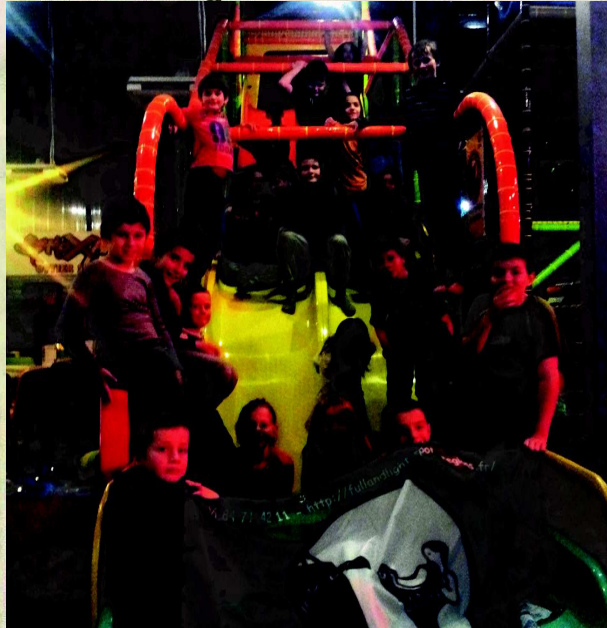


FULL & LIGHT

MAX L'AVENTURE - Janvier 2017

SURPRISE!

Belle surprise pour les jeunes chez Full & Light



→ L'association offrait en ce début d'année à tous les enfants une fin d'après midi dans une structure ludique.

Les parents ayant joué le jeu : aucun enfant ne connaissait la destination et l'activité prévue. Et quelle belle surprise à l'arrivée. Les fratries aussi présentes, près d'une trentaine d'enfants grimpaient, sautaient, glissaient durant presque 3 heures et se restauraient sur place.

Le moniteur accompagnant cette sortie a apprécié le comportement exemplaire de tous, reconnu et félicité également par les responsables de la structure.

 **MAX AVENTURE**
L'AVENTURE PLAINE DE JEUX



FULL & LIGHT

COUPE REGIONALE KARATE LIGHT - Janv 2017

F.F. KARATÉ

et disciplines associées

Sport de combat : moisson de médailles pour Full & Light

Onze compétiteurs se rendaient ce samedi à Vaulx-en-Velin pour la Coupe Rhône-Alpes Contact, organisée par la Ligue Rhône-Alpes de karaté. Heddy Sciersere, pupille -50 kg, pour sa 2^e compétition, monte sur la première marche. Marouane Bisol, pupille -35 kg, a du mal à trouver le rythme en demi-finale, terminant avec une médaille de bronze. Maxime Sciersere, pupille +50 kg, est médaille d'or. Hugo Veyet, benjamin -35 kg, après une demi-finale intense et compliquée, décroche une médaille d'or. Elif Ozturk, benjamine - 40 kg, encore un peu stressée, ne boxe pas assez en finale, et monte sur la deuxième marche. Alex Pompilio, minime +60 kg, ga-

gne avec une efficacité et une détermination sans faille sa demi-finale, face à un combattant plus grand. Il s'incline honorablement en finale, décrochant l'argent. Allan Amarache, minime -45 kg, rencontre pour le énième fois un combattant de Chambéry, et cette fois-ci perd en demi-finale avec un combat de haut niveau tant en technique qu'en intensité : médaille de bronze. Salomé Soubeyrat, junior - 53 kg, retrouve une adversaire plus grande et avec de l'allonge en demi-finale. Malgré l'écoute et la mise en application des conseils du coach, et une vraie implication, elle s'incline et monte sur la troisième marche. Lilian Sciersere, senior - 90 kg, pour une

première compétition, n'arrive pas à s'exprimer, et s'incline en demi-finale : médaille de bronze. Stéphanie Rivera, senior - 68 kg, galère un peu en demi-finale, gagnée vraiment sur le fil. Elle s'impose en finale, et prend une médaille d'or. Enfin, François D'Agate, vétéran -90 kg, n'a pas eu le temps de s'exprimer. Son adversaire étant blessé au nez au bout de 20 secondes, François D'Agate termine sur la première marche.

Prochaines compétitions : le World martial arts games, open international en Suisse les 1^{er} et 2 avril, puis le championnat de France de karaté light contact, qui se déroulera à Arnas (69) les 29 et 30 avril.



Onze compétiteurs du club de Charantonnay se rendaient samedi à Vaulx-en-Velin pour la Coupe Rhône-Alpes contact, organisée par la Ligue Rhône-Alpes de karaté. Et les résultats obtenus ont fait le bonheur des jeunes combattants mais aussi, bien sûr, de toute l'équipe.

LA LIGUE RHÔNE-ALPES DE KARATÉ ET F.F. KARATÉ LIGUE RHÔNE - ALPES DISCIPLINES ASSOCIÉES VOUS PROPOSE

COUPE REGIONALE CONTACT TOUTES FORMES

DÉBUT DE LA COMPÉTITION. 9H30

ENTRÉE GRATUITE

SAMEDI 28 JANVIER 2017

GYMNASSE ANTOINE BLONDIN
RUE MAXIMILIEN DE ROBESPIERRE
69120 VAULX-EN-VELIN

CNDS Le sport pour tous, Crédit Mutuel, AUVERGNE - Rhône-Alpes

INSCRIPTIONS : INSCRIPTIONS.RHONALPES@FFKARATE.FR
RENSEIGNEMENTS SUR LE SITE DE LA LIGUE : HTTP://SITE.FFKARATE.FR/RHONALPES/ RUBRIQUE « COMPÉTITIONS/CONTACT »



FULL & LIGHT

STAGE SPORTIF - Février 2017



Un stage pour découvrir plusieurs disciplines



→ Afin d'ouvrir ses adhérents à d'autres disciplines et inviter des non-pratiquants des sports de combat, l'association Full & Light à Charantonay a mandaté deux prestataires professionnels sur la journée de samedi au dojo. Le matin, un cours d'aérobixe était encadré par Émilie Gouvert, coach sportif, regroupant plus d'une quinzaine d'adhérents et amis. Un cours très rythmé, avec des coups de poing et des coups de pied dans le vide, coordonnés sur une musique entraînante et associés à quelques exercices de renforcement musculaire. Après un repas au restaurant local, l'après-midi, un cours de boxe anglaise était dirigé par Karim Belaidi, entraîneur du club de Villefontaine. Une vingtaine de pratiquants ont progressé dans la distance d'opposition, les protections, les cadrages... Une journée très satisfaisante pour le comité directeur et les participants.

Stage Sportif
SAMEDI 4 FÉVRIER
AIRE COUVERTE - CHARANTONNAY

Journée a la Carte :
1 cours, 2 cours, avec ou sans repas...



AEROBOXE
de 10h à 11h30, avec Emilie
Dès 12 ans, pour tous,
Sans Contact, en Musique...
Sur des mouvements de boxe pieds-poings



BOXE ANGLAISE
de 14h à 16h, avec Karim
Dès 13 ans, pour les pratiquants
de sports de combat / arts martiaux
Travail des techniques de poings et protections

Repas de midi
au restaurant « La Petite Fontaine »

Renseignements et Inscriptions :
Sur le site : <http://fullandlight.sportsregions.fr/>
Par courriel : fullandlight@free.fr
Par téléphone : 06 84 71 42 11
Date limite d'inscription



FULL & LIGHT

STAGE SPORTIF
Samedi 4 Février à Charantonay (38)
Journée a la Carte : 1 cours, 2 cours, avec ou sans repas...

AEROBOXE de 10h à 11h30, avec Emilie
Dès 12 ans, pour tous.
Sans Contact, en Musique... Sur des mouvements de boxe pieds-poings

Repas de midi au restaurant « La Petite Fontaine »

BOXE ANGLAISE de 14h à 16h, avec Karim
Dès 13 ans, pour les pratiquants de sports de combat / arts martiaux
Travail des techniques de poings et protections

Renseignements et inscriptions via le bulletin à imprimer sur le site <http://fullandlight.sportsregions.fr>, avant le 27 janvier - Places limitées.





FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Février 2017

CHARANTONNAY/SPORT DE COMBAT Passage de grades au Full & Light



→ Les pratiquants en 2^e année et plus se présentaient aux passages de ceintures verte, bleue et marron, ultimes grades avant la ceinture noire (qui se passera en ligue régionale). Ils passaient leur examen au club Full & Light ce lundi, devant un jury de quatre personnes. Les nouveaux licenciés, et quelques plus anciens, présentant les ceintures jaunes (premier grade) et orange, se rendaient ce mardi à la salle des fêtes. C'est une réussite pour Alexane Dufour, Sophie Bressot, Valentin Sarzier, Bryan Li-Mandri, Maxime Masson, Maelle Montagnat, Alexis Lopez, Anthony Guillermaz et David Drivet, Gaëlle Bisol, Nathanaëlle Sciessere et Lilian Sciessere, Alex Pompilio, Flavien Revillet, Jennifer Servanin, Jérôme Martins.





FULL & LIGHT

GALA DE FULL CONTACT - Février 2017

Sous l'égide de la FFKMDA, Thurins full contact vous présente

À THURINS



2 TITRES MONDIAUX ISKA PRO



FULL CONTACT

+ 8 COMBATS AMATEURS

SAMEDI 18 FÉVRIER 2017

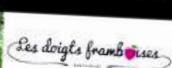
DÉBUT DES COMBATS 19H30
OUVERTURE DES PORTES 18H30

Entree : 12€ en pre-vente / 15€ sur place / gratuit - 8 ans accompagné

Salle des Sports de Thurins - Route d'Yzeron - 69510 Thurins

Réservation 06 51 53 47 61 ou thurinsfullcontact@gmail.com

Avec le soutien de



Copyright 2017 © Conception & réalisation : gptDesign - 69510 Thurins - France - Tél : 06 51 53 47 61 - www.thurinsfullcontact.com



FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT DE FRANCE LIGHT C. - Mars 2017



CHARANTONNAY

Déception pour Full & Light

Ce week-end se déroulait à Melun (77) les championnats de France de Light Contact enfants et adultes de la Fédération de Kick Boxing Muay Thai et D.A. Stéphanie Rivera, senior -70 kg, était sélectionnée à la suite du championnat régional en novembre. Après de longues heures d'attente, elle s'incline en demi-finale, face à une adversaire plus grande, qui la gêne avec sa jambe avant, et empêche Stéphanie de poser sa boxe. Les deux premiers rounds restent à égalité, avec peu de coups de Stéphanie, mais efficaces. Sur la dernière reprise, les juges octroient plus de points à son adversaire, qui gagne et passe en finale. Stéphanie revient donc avec une médaille de bronze, déçue.





FULL & LIGHT

MARDI GRAS - Février 2017

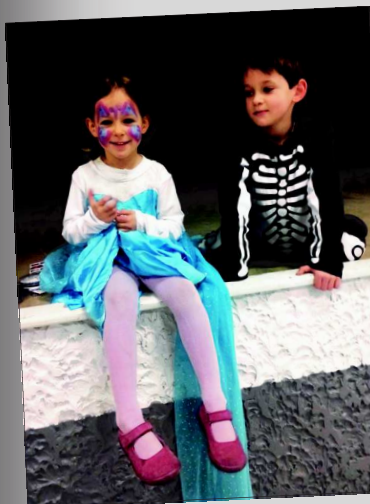
Un entraînement déguisé



Après la trêve des vacances scolaires, les enfants de l'association étaient invités à venir s'entraîner déguisés, pour la reprise. Il y avait un singe, un judoka, un clown, un fantôme... À la fin du

cours, chacun devait s'exprimer et boxer dans la thématique de son costume. Une rigolade assurée. Après l'entraînement, les adhérents et les parents se retrouvaient autour de crêpes, gaufres et

bonbons offerts par l'association, un moment de plus de convivialité apprécié par tous. Le cours ados adultes était un peu plus sérieux, mais se finissait aussi autour du verre de l'amitié.





FULL & LIGHT

ENTRAINEMENT DEPARTEMENTAL - Mars 2017

www.karateisere.fr

CD ISERE KARATE

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Comité Départemental de l'Isère

Ouvert aux licenciés uniquement à partir de Pupille

ENTRAINEMENT DÉPARTEMENTAL 6

KUMITE
Sylvain FALCO 3^{ème} DAN

KATA
Rémi MARTORANA 2^{ème} DAN
Membre de l'équipe de France KATA 2013-2014

Pôle de VOUISE **VOIRON**

DIMANCHE **12** 10h00 12h00
MARS 2017

CONTACT
Christophe ALLIOT 3^{ème} DAN

CDOS isère LE DÉPARTEMENT www.isere.fr CNDS Le sport pour tous AKV Académie Karaté Voiron





FULL & LIGHT

BREVET MONITORAT 3 - Mars 2017

Ligue Rhône Alpes Auvergne de Kick boxing Muay Thai

STAGE FORMATION BMF 3° Entraîneur

Mention "Sports de Contacts et DA"

Date du stage : du samedi 18 mars au 22 mars 2017
Date butoir de rendu de la fiche 6 « stage » et du dossier : 23 avril 2017

Lieu : centre Omnisport de Macon
389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny 71000 MACON

Condition de participation :
18 ans

Les diplômes sont
dans le cadre de l'article
la formation au sein de
Il est donc obligatoire d'
enseigner les activités

Le Brevet du Moniteur
compétence d'un enseignant
pédagogiques, techniques
relevant de la FFKM



PLANIFIER LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Principe de construction :

LA PRÉPARATION PHYSIQUE :
TRAVAIL DES QUALITÉS PHYSIQUES ET DE
LA DIMENSION ÉNERGETIQUE

LA PRÉPARATION TECHNIQUE-TACTIQUE

LA PRÉPARATION MENTALE

Récupération

Comment vais-je imbriquer ces paramètres dans la construction de ma planification ?





FULL & LIGHT

SOIREE BURGER AVEC LA PPG - Mars 2017

