



# FULL & LIGHT

## OPEN KARATE LIGHT CONTACT - Mars 2017



5 compétiteurs de l'association étaient engagés à l'Open de Karaté Light Contact. Salomé Soubeyrat en Junior, et François D'Agate en Vétéran n'ayant pas d'adversaire, l'équipe combattants coachs ne se déplaçaient que pour la matinée.

Marouane Bisol, Pupille -35 kg, en deuxième année de pratique finit sur la 1ère marche, avec une belle médaille d'or. Après avoir gagné in-extremis sa demi-finale, il met en application les conseils des coachs, gagne haut la main sa finale.

Elif Ozturk-Coste, Benj -40 kg, perd de peu sa finale... mais quelle évolution. Egalement en 2e année de pratique, et face à une adversaire plus expérimentée, elle enchaîne sur un rythme effréné les coups de poings et de pieds... aucun temps mort, une vraie progression et prise de confiance, à la plus grande satisfaction de ses entraîneurs. Une belle médaille d'argent, bien méritée

Enfin Louis Viola, Minime -45kg, est dans une pool étoffée. Il gagne ses 2 premiers combats, avec quelques difficultés dans l'attitude sur le 1er. Sur le dernier combat, un dernier round de haut niveau, très engagé, mais qui ne suffira pas à lui donner la victoire. Il finit sur la 2e marche, avec également une médaille d'argent.





FULL & LIGHT

TROPHEE DES ASSOCIATIONS - Avril 2017

Félicitation à Richard De Cadier

Doublement récompensé au 1er Trophée des Bénévoles et des Sportifs, organisé par la municipalité de Charantonnay.

Il est récompensé pour son engagement bénévole, depuis près de 6 ans au sein de l'association, en tant que trésorier, moniteur fédéral, jury des grades...

Et est Lauréat du Concours, avec 2 autres bénévoles, pour toute son implication, et aussi l'organisation des formations de secourisme PSC1 qu'il gère tous les 2 ans, pour une vingtaine de membres



## Une cérémonie pour mettre à l'honneur le tissu associatif



À gauche, les récompensés de la cérémonie du Trophée des associations. À droite, l'animation proposée par la nouvelle association Twirl dance, dirigée par Myriam Delbecque.

Vendredi soir, la salle Alphonse-Guinet était comble pour la 1<sup>re</sup> cérémonie du Trophée des associations, organisée par la municipalité, avec la participation des commerçants du village.

Twirl Dance, sous la houlette de Myriam Delbecque, a animé cette cérémonie

avec de surprenantes présentations de twirling bâton. Le maire, Pierre-Louis Orelle, a loué le tissu associatif, « poumon du village », et valorisé les présidents et présidentes d'associations, sportifs et bénévoles. Neuf personnes, représentant neuf associations, ont été ré-

compensées: Jean-Michel Terry (ACFC Football); Geneviève Chatain (club les Lilas); Maryse Bagnier (comité des fêtes); Muriel Guinet (Dans'Art); Odette Cosenz (Fit Gym santé); Richard De Cadier (Full & light); Sébastien Rivalland (KCC 38); André Pirodon (La Gaule);

Pierre Lecomte (Vélo club).

Après les discours des élus Fabien Bichet, Fabienne Soares et Sandra Morin, l'association Imagin'art, pour l'entracte, a proposé une saynète d'une assemblée générale d'association. Pour la seconde partie de cette cérémonie, le jury composé

de Maryline Vella, Henri Poudret et Stéphane Vigier devait désigner les meilleurs bénévoles proposés par les associations. Huit personnes étaient en lice. Richard De Cadier (Full & light), Sylvie Perdrix (comité des fêtes) et René Caballero (Vélo club) ont été distingués.



# FULL & LIGHT

## CHAMPIONNAT DE FRANCE KARATE LIGHT - Avr 2017



### Premier championnat de France de karaté light pour le club Full & light



→ Cinq compétiteurs du club Full & light ont participé à leur premier championnat de France de karaté light, samedi, à Arnas-Villefranche. Âgés entre 10 et 14 ans, ils ont eu le courage d'aller s'opposer aux meilleurs nationaux, alors que certains n'en étaient qu'à leur deuxième année de pratique. Ils n'ont pas tous eu le résultat espéré, mais les entraîneurs étaient fiers. Marouane Bisol, pupille - 35 kg, a été sacré vice-Champion de France. Hugot Veyet, benjamin - 35 kg, s'est incliné au 1<sup>er</sup> tour, à la grande surprise des entraîneurs qui le donnaient vainqueur. Louis Viola et Allan Amarache, minimes - 45 kg, tous deux dans un pool étoffé, se sont inclinés au pied du podium. Et enfin Stéphanie Rivera, chez les vétérans - 68 kg, a gagné ses deux combats, prenant ainsi la première place.



# FULL & LIGHT

## FORMATION METAFIT—Mai 2017

**metafit.**  
HIIT TRAINING

c'est dur,  
c'est pour ça que ça marche

AU SUJET DE METAFIT

DEVENIR COACH

TROUVER UN COACH

LOGIN/REGISTER



# Le métabolisme accélère dès la fin de séance!





# FULL & LIGHT

## TROPHEE REGIONAL - Juin 2017

la ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Karaté  
F.F. KARATÉ  
et Disciplines Associées organisées  
LIQUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

# 2<sup>e</sup> TROPHÉE RÉGIONAL AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

## 2017 KARATÉ LIGHT CONTACT

DE PUPILLES À VÉTÉRANS

**SAMEDI 3 JUIN 2017**  
à partir de 10h15

Gymnase A. BLONDIN  
1 Rue de Robespierre  
69120 Vaulx en Velin

Stage arbitrage Contact et examen de 8h à 10h

INSCRIPTION À L'ADRESSE : INSCRIPTIONS.RHONEALPES@FFKARATE.FR

www.sites.ffe-karate.fr/rhonealpes

CNDS Le sport pour tous  
Cohésion & Mutualité  
AM  
La Région Auvergne-Rhône-Alpes

## Un fin de saison impressionnante en compétition pour Full & Light

L'association Full & Light avait engagé pour ce week-end de Pentecôte 7 compétiteurs au 2<sup>e</sup> trophée régional Auvergne - Rhône-Alpes de karaté light contact à Vaulx-en-Velin. Une journée qui a ravi les deux entraîneurs, David et Stéphanie Rivera, puisque leurs élèves ont ramené 6 médailles d'or sur 7 compétiteurs engagés.

En effet, Heddy Scinessere, pupille - de 50 kg ; Marouane Bisol, pupille - de 35 kg et vice-champion de France et Maxime Scinessere, pupille + de 50 kg ont terminé 1<sup>ers</sup>, Hugo Veyet, benjamin - de 35 kg, a montré une belle progression technique et tacti-

que, mais est rentré trop tard dans le combat : il a échoué au pied du podium. Les féminines ont fait carton plein : Elif Ozturk-Coste, benjamine - de 45 kg, a fini sur la première marche du podium, avec deux combats gagnés 9-0.

Salomé Soubeyrat, junior - de 53 kg, une fois de plus n'a rien lâché, et a enchaîné les techniques à un rythme encore jamais vu, prenant ainsi la 1<sup>re</sup> place. Enfin Stéphanie Rivera, senior - de 68 kg, pour sa dernière saison avec des plus jeunes, est montée aussi sur la première marche, face à une adversaire expérimentée. Elle passera vétérane la saison prochaine.



Six médailles d'or remportées pour Full & Light sur sept compétiteurs engagés au 2<sup>e</sup> Trophée régional Auvergne - Rhône-Alpes de karaté light contact à Vaulx-en-Velin.



# FULL & LIGHT

## PASSAGE DE GRADES - Juin 2017



## Passage de grades chez Full & Light



Les gradés ont reçu avec fierté leur ceinture.

Les pratiquants de full-contact de l'association Full & Light, pouvaient s'ils le souhaitent, se présenter au passage de grades de fin d'année. Pour les ados-adultes, très peu d'inscrits, mais un beau niveau, avec des qualités techniques et une

réelle implication. Sophie Bressot, Valentin Sarzier, Bryan Li-Mandri, David Driwet décrochent la ceinture orange ; Daryll Girodet la ceinture bleue ; Salomé Soubeyrat, François Montagnat, Laurent Buchet Bully la ceinture marron et Alex Pompilio,

qui valide haut la main toutes les unités de valeur techniques et physiques de la ceinture marron, ne devra repasser que celle de l'arbitrage. Pour les enfants-jeunes, le groupe a été très régulier et s'est présenté quasiment en totalité (sauf 2 blessés).



# FULL & LIGHT

## SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2017

**Charantonnay**  
**PORTES OUVERTES**  
 du lundi 19 au jeudi 22 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

**RENSEIGNEMENTS**  
 06 84 71 42 11  
 full&light@free.fr

**EN FAMILLE, ENTRE AMIS**

**DÉCOUVERTE... INITIATION...**

*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.

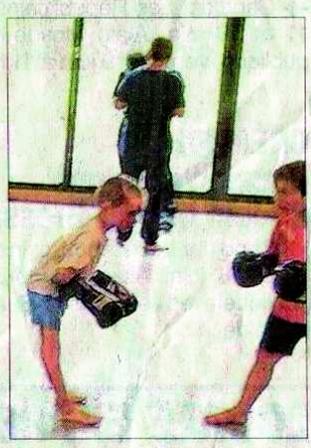
Fait à Charantonnay, le \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

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

## Un mois rythmé pour Full & Light

L'association Full & Light doit encore assurer la semaine de passage de grades et l'assemblée générale en juin. Elle organisera aussi une semaine portes ouvertes, pour tous ceux qui voudraient découvrir, s'initier à leurs disciplines... en famille, entre amis

Full contact - light contact : enfants-jeunes (7-12 ans) mardi 20 juin de 18h30 à 19h30 - salle des fêtes, jeudi 22 juin de 17h15 à 18h15 - dojo ; ados-adultes (dès 13 ans) lundi 19 juin de 19 h 30 à 21 h - dojo, mardi 20 juin de 19 h 30 à 21 h - salle des fêtes. Préparation physique générale - circuit training, cardio & musculaire - dès 15 ans : lundi 19 juin de 18 h 15 à 19 h 15 - dojo, jeu-



**Jeunes et moins jeunes sont invités à venir découvrir le club.**

di 22 juin de 18 h 15 à 19h15 - dojo.

Pour plus d'informations :  
 fullandlight@free.fr ou  
 06 84 71 42 11.



# FULL & LIGHT

## ASSEMBLEE GENERALE ET REPAS - Juin 2017



### Full & Light : les inscriptions sont ouvertes

Vendredi soir, l'association Full & Light organisait son assemblée générale à la salle des fêtes, suivie du repas de fin d'année. Plus de 60 % des membres de l'association étaient présents ou représentés. Le président rappelait les activités sportives et associatives passées, dont deux stages sportifs, des formations pour les moniteurs, des résultats satisfaisants tant en compétition qu'en passage de grades...

Le trésorier présentait les comptes avec des dépenses bien maîtrisées qui permettent d'avoir une trésorerie confortable. Le nouveau comité directeur est composé de David Rivera, président, Richard De Cadier, trésorier, Stéphanie Rivera, secrétaire, et François Montagnat, Edhy Amarache, Gaele Bisol et Jérôme Martins, membres actifs.

rier, Stéphanie Rivera, secrétaire, et François Montagnat, Edhy Amarache, Gaele Bisol et Jérôme Martins, membres actifs.

#### Un nombre de pratiquants limité pour chaque cours

Pour la saison à venir, de nombreuses compétitions, stages et activités diverses seront encore proposés aux adhérents, leur famille, et parfois aussi aux extérieurs. Les entraînements diffèrent un peu, avec un cours spécifique pour les ados, des changements d'horaire pour le cours de préparation physique... et comme la saison dernière, les cours seront 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 se pré-inscrire via le site du club (<http://fullandlight.sportsregions.fr/>). Même si le club reste ouvert (en cours libre) pendant tout l'été, la reprise officielle se fera lundi 11 septembre.

**Le nouveau comité directeur est composé de David Rivera, président, Richard De Cadier, trésorier, Stéphanie Rivera, secrétaire, et François Montagnat, Edhy Amarache, Gaele Bisol et Jérôme Martins, membres actifs.**





# FULL & LIGHT

## OSTÉOPATHIE - Saison 2016-2017



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.





# FULL & LIGHT

## COURS PRIVÉS POUR LES PARTENAIRES - Eté 2017



## Full & light : un cours exclusif pour les partenaires

L'association Full & light proposait, ces deux derniers lundis soir, des cours réservés à ses partenaires prestige, des entreprises de Saint-Jean-de-Bournay et Diémoz, qui ont invité salariés, fournisseurs et amis pour une initiation à la boxe pieds-poings.

Les sportifs et moins sportifs ont été réceptifs aux conseils donnés par les trois moniteurs fédéraux. Après quelques apprentissages techniques, les combattants du jour se sont essayés à de petits assauts, permettant de mobiliser les enchaînements acquis. Ils ont terminé par un travail de vitesse puis de puissance, sur des boucliers en mousse.

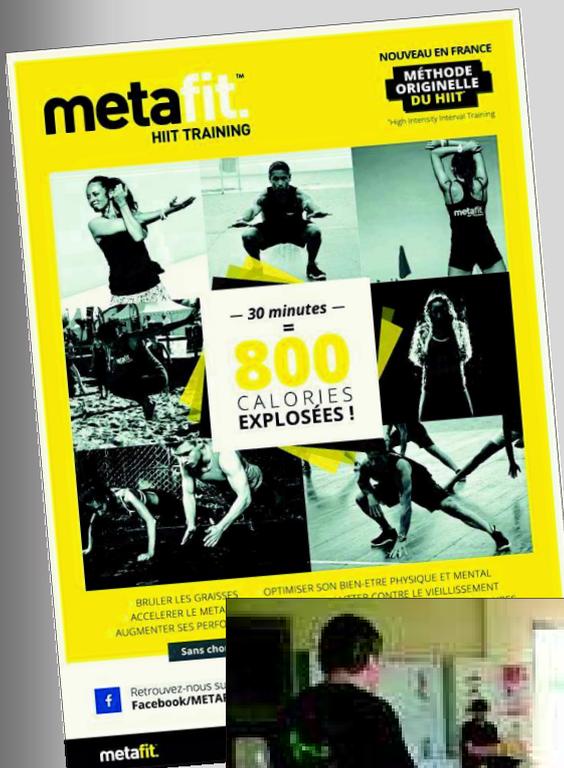


L'association Full & Light a proposé à ses partenaires une initiation à la boxe pieds-poings.



# FULL & LIGHT

## COURS D'ESSAI METAFIT - Eté 2017



### Un nouveau cours à Full & Light



→ David Rivera et Richard Decadier, moniteurs fédéraux, ont suivi une formation en mai à Voiron, pour diversifier les cours de préparation physique proposés par Full & Light à Charantonnay. Ils peuvent dès à présent encadrer des cours sous le label Metafit, méthode brevetée et reconnue comme étant un entraînement fractionné de haute intensité. Ce cours sera proposé dès septembre le mardi soir, à 20h30, à la salle des fêtes, pour les plus de 16 ans. Si vous voulez tester, un cours découverte est proposé le jeudi 13 juillet, à 18 heures, au dojo-stade de Charantonnay (venir en tenue de sport et avec une bouteille d'eau). Plus d'informations au 06 84 71 42 11.



# FULL & LIGHT CENTRE DE LOISIRS - Eté 2017



## Full & Light initie les enfants au sport d'opposition



Les 42 enfants présents à Trucolliers de Charantonnay-Saint-Georges d'Espéranche ont également bénéficié de cette initiation au full-contact, avec Full & Light, du 17 au 21 juillet.

De fin juin à fin juillet, Edhy Amanachi, Salomé Soubeirat et Stéphanie Rivera de l'association Full & Light ont organisé du novembre sessions d'initiations auprès des centres de loisirs et des sec-

teurs. Les 42 enfants de 7 à 11 ans, et près de 30 adolescents de 11 à 16 ans ont découvert ce sport d'opposition, le full-contact

en version light. Des échanges, quelques techniques, et des assauts, pour finir en frappant vite ou lent sur des bouchers en mousse, tel était le programme pour tous. Parmi les participants, 42 enfants présents à l'accueil de

loisirs Trucolliers, du 17 au 21 juillet, de Charantonnay-Saint-Georges d'Espéranche ont également bénéficié de cette initiation au full-contact avec Full & Light. Les enfants étaient tous ravis, chacun a apprécié cette

initiation découverte. Une remise de diplôme a été effectuée en fin de séance. La plupart des participants et des animateurs ont été ravis de ces initiations, où le respect du partenaire et contrôle étaient de mise.

