



FULL & LIGHT

# SAISON 2016 - 2017



# FULL & LIGHT

## DEBUT DE SAISON - Août 2016

 FULL & LIGHT



### PRE-INSCRIPTION A L'ASSOCIATION FULL & LIGHT

Devant l'augmentation des effectifs et demandes d'adhésion, l'association est dans l'obligation de **limiter les effectifs** dans ses cours dès septembre 2016, de Full Contact Enfants-Jeunes et Ados-Adultes, et de Préparation Physique pour les plus de 16 ans.

Si vous êtes intéressés, pré-inscrivez-vous, via le site :

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

## Light contact : Allan Amarache, un parcours déjà prometteur

Allan Amarache est un des premiers adhérents de Full & Light, association qui enseigne la pratique du full contact, light contact et semi contact.

### Une belle réussite à seulement 13 ans

Allan est arrivé en septembre 2010, à l'âge de 7 ans. En fin de saison 2010, il a validé avec facilité sa ceinture jaune. Il a commencé la compétition en light contact la deuxième saison.

En pupille (moins de 26 kg), il a rapidement enchaîné les résultats, terminant 2<sup>e</sup> à la coupe de la ligue en 2011, 2<sup>e</sup> au championnat régional 2012, effectuant ensuite une pau-

se en tant que compétiteur.

En 2015, il a complété son tableau de résultats, enchaînant 1<sup>er</sup> en compétition régionale et 2<sup>e</sup> en coupe régionale dans une poule étoffée.

Enfin en 2016, il s'est essayé au niveau national en catégorie minime (moins de 40 kg), lors de l'Open de France de karaté light contact, où de nombreux compétiteurs étaient en lice. Avec beaucoup d'expérience, Allan a fini honorablement au pied du podium, à la 5<sup>e</sup> place.

Quelques semaines plus tard, il s'est présenté au passage de grades, et a validé cinq des sept unités

de la ceinture marron, à seulement 13 ans.

Il a pour qualité sportive une rapidité et une allonge dans ses coups de pied exceptionnelles, lui permettant de marquer de nombreux points face à des adversaires plus grands. Il est aussi toujours enthousiaste, et prêt à aider les moniteurs et conseiller les plus jeunes.

Après six saisons dans le cours enfants-jeunes, Allan va intégrer dès la rentrée le groupe ados-adultes, où il va pouvoir progresser dans sa tactique, son efficacité en points, et augmenter progressivement les capacités physiques nécessaires en compétition.



Après six saisons dans le cours enfants-jeunes, Allan Amarache va intégrer dès la rentrée le groupe ados-adultes.



# FULL & LIGHT

## DEBUT DE SAISON - Septembre 2016



### Après une semaine de reprise, les cours sont presque complets

Depuis la dernière assemblée générale en juin, le comité directeur de Full & Light a décidé de limiter le nombre d'adhérents à une centaine afin de garantir une qualité dans l'enseignement.

Plus de 70 % des adhérents de la saison dernière s'étaient déjà inscrits pendant l'été. Cette première semaine de cours a rencontré un vrai succès. Les anciens adhérents étaient déjà présents et les nouveaux qui avaient pris contact avec le club durant l'été s'essayaient aux six cours hebdomadaires proposés : full-contact, boxe pieds poings, enfants jeunes (7-12 ans), les mardis et jeudi. Ados adultes (plus de 13



Cette première semaine de reprise chez Full & Light a rencontré un vrai succès. Les nouveaux inscrits s'essayaient dans les divers cours.

ans), le lundi et mardi, préparation physique générale (plus de 16 ans), circuits d'exercices cardio et musculaires, dans la bonne humeur, le lundi et jeudi. Dans cha-

que groupe, il ne reste que quelques places, mais qui ne suffiront sûrement pas à satisfaire toutes les demandes.

06 84 71 42 11

### Une saison qui démarre sérieusement pour Full & Light

Le bureau et les entraîneurs du club Full & Light sont bien occupés depuis la rentrée. En plus d'assurer les sept heures hebdomadaires d'entraînement, il faut aussi informer, expliquer et saisir les dossiers des 80 adhérents déjà réguliers. Dimanche matin, un cours a été ajouté, plus spécifique, pour la vingtaine de compétiteurs engagés en light contact cette saison (de 8 à 60 ans !) : information théorique sur la réglementation puis mise en pratique d'enchaînements tactiques, qui permettront peut-être de faire la différence face à leurs



David Rivera (à gauche) a assuré des démonstrations techniques devant ses élèves.

adversaires, lors la première compétition, la Coupe du Rhône, dimanche 23 octobre à Lyon.

Ce week-end, l'association propose un boot camp, pour tous, dès 15 ans, pour une matinée sportive mais surtout ludique (inscription obligatoire au 06 84 71 42 11). Et le week-end suivant (22 et 23 octobre), en plus de la compétition l'après-midi, deux des moniteurs iront à la préparation des grades, dans le but de se présenter aux 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> degrés en décembre. En parallèle de toutes ces activités sportives, l'association reconduit la vente de lasagnes sur commande. L'intégralité des bénéfices sera reversée au Charanté-léthon.



FULL & LIGHT

MARCHE SOLIDAIRE - Septembre 2016

Association Princesse Léana

DIEMOZ

**24 SEPTEMBRE 2016**  
à partir de 13h30 à la salle polyvalente de Diémoz

**2<sup>e</sup> MARCHÉ au profit de l'association princesse Léana**  
organisée par les Galigae  
4KM / 8KM / 12KM

17h Lâcher de ballons  
Buvette et vente de gâteaux

**1 T-shirt offert aux 300 premiers inscrits**

Gratuit pour les moins de 10 ans

Remerciements à  
**PEUGEOT**

**BARBIER**  
Automobiles Vienne





# FULL & LIGHT

## BOOT CAMP - Octobre 2016

### Stage Sportif BOOT CAMP

Pour tous  
À partir de 15 ans



Parcours sportif ludique  
tous niveaux  
pour travailler  
votre cœur,  
votre corps  
et l'esprit de cohésion

Une matinée  
hors du commun...



**DIMANCHE 16 OCTOBRE  
DE 9H30 À 11H30  
STADE DE CHARANTONNAY**

#### Renseignements et Inscriptions :

Sur le site : <http://fullandlight.sportsregions.fr/>  
Par courriel : [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)  
Par téléphone : 06 84 71 42 11  
Date limite d'inscription : le 9 octobre - Places limitées

### STAGE SPORTIF BOOT CAMP

**DIMANCHE 16 OCTOBRE** - Pour tous, à partir de 15 ans

Parcours sportif ludique, tous niveaux, pour travailler votre cœur, votre corps et l'esprit de cohésion : une matinée hors du commun...



Renseignements et inscriptions, via le bulletin à imprimer sur le site <http://fullandlight.sportsregions.fr/>, **AVANT LE 9 OCTOBRE** - Places limitées.

## Un "boot camp" pour plus de cohésion avec Full & Light

Comme il y a deux ans, l'association Full & Light mandatait dimanche matin OTC Boot Camp de Chambéry, pour faire du sport et de la cohésion dimanche matin au stade des Grandes bruyères de Charantonay. Une trentaine de participants, adhérents, familles, et amis, se retrouvaient dès 9h30 pour un petit échauffement en équipe. Après quoi, tous les jeux et ateliers sportifs opposaient les deux équipes : les Spartiates contre les Kamaté. Une matinée appréciée de tous les participants, qui n'ont pas vu les deux heures passer. Celle-ci se finissait par le verre de l'amitié avec conjoints et enfants dans une belle ambiance.



Les Spartiates et les Kamaté se sont livrés bataille au cours d'un boot camp. L'objectif étant de faire du sport et d'améliorer la cohésion de groupe.

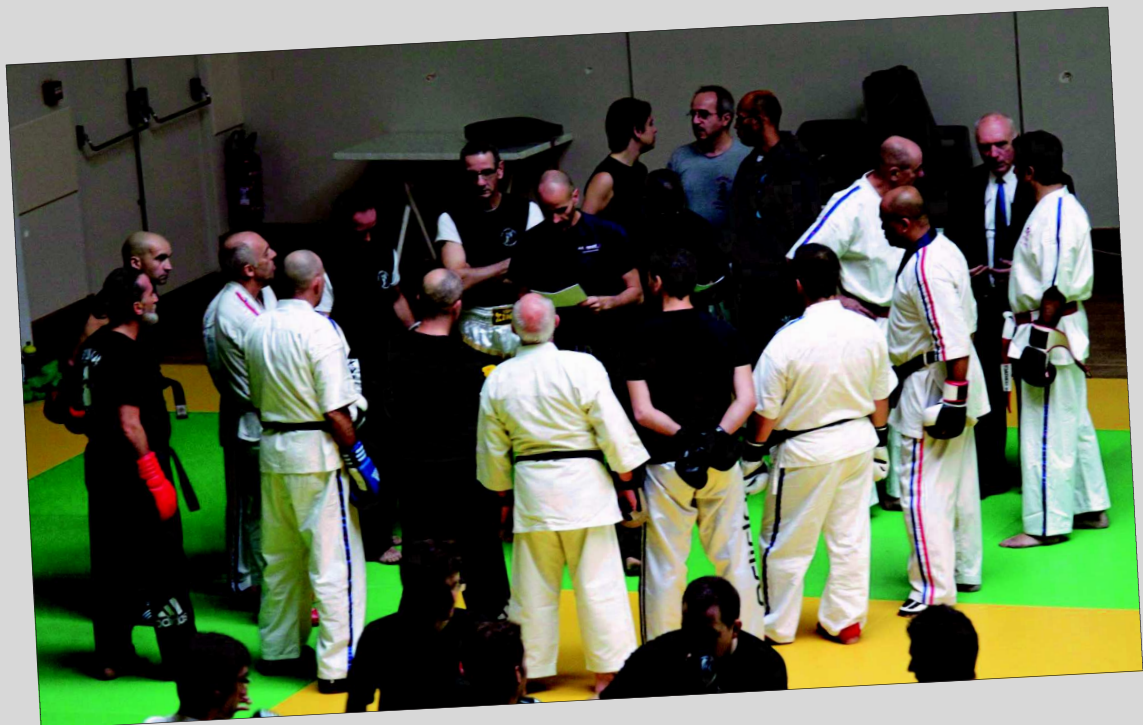


FULL & LIGHT

PREPARATION 3e-4e DAN - Octobre 2016



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





FULL & LIGHT

COUPE DU RHONE - Octobre 2016

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



## Une pluie de médailles pour Full & light

L'association Full & Light a présenté 16 combattants à la coupe du Rhône de karaté light contact à la maison du Judo à Lyon. Seuls 12 combattants participaient, faute d'adversaires. Marouane Bisol, pupille -30 kg finit 2<sup>e</sup>, obligée d'arrêter en finale après une blessure. Heddy Sciessere, pupille -40 kg finit 2<sup>e</sup>, belle place pour une première expérience. Maxime Sciessere, Pupille + 50 kg, monte sur la 1<sup>re</sup> marche. Elif Ozurk-Coste, benjamine -40 kg, termine sur la 2<sup>e</sup> marche pour sa première rencontre. Léo Portos, benjamin -30 kg, est vice-champion. Hugo Veyet, benjamin -35 kg, s'incline en finale et finit 2<sup>e</sup>. Allan Amarache, minime -45 kg, après trois combats très engagés se retrouve vice-champion. Louis Viola, dans la même catégorie est obligé



Les combattants de Full & Light se sont distingués à la coupe du Rhône.

d'arrêter en quart de finale suite à une entorse du genou. Nolan Moyroud, minime -50 kg s'incline en demi-finale et prend la 3<sup>e</sup> place. Salomé Soubeyrat, junior -53 kg, pour une première compétition termine 2<sup>e</sup>. Walid Daddi, senior -85 kg, première fois en com-

bat, est 3<sup>e</sup>. Enfin, Laurent Buchet-Bully, vétéran -80 kg, finit 2<sup>e</sup> avec une grande satisfaction des coaches qui le voyaient largement gagnant. Une belle rencontre, avec une première expérience pour certains et une confirmation pour les autres.



FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT RHONE ALPES - Novembre 2016



## Stéphanie Rivera, championne régionale



**Stéphanie Rivera, (à droite)  
championne Auvergne-Rhône-  
Alpes de Light Contact.**

**S**uite à l'intégration des clubs, et des licenciés de la fédération Fighting full-contact dans la Fédération française de kick boxing muay thai, l'association Full & Light est affiliée cette sai-

son dans cette Fédération. Pour cette première compétition, Stéphanie Rivera était inscrite au championnat régional, dimanche à la Ricamarie (42). Après une longue journée d'attente, Stéphanie remportait en senior féminine -70 kg la demi-finale.

Venait alors le moment de la finale face à une adversaire de La Roche-sur-Foron beaucoup plus technique. Stéphanie glanait finalement le titre de championne Auvergne-Rhône-Alpes de light contact. Elle s'est également qualifiée pour les championnats de France en mars pour sa dernière saison en senior.







FULL & LIGHT

TELETHON - Novembre 2016

### Vente de lasagnes pour le Téléthon 2016

→ L'association Full & lighth organise une vente de lasagnes sur commande pour le Téléthon, bolognaise ou saumon, dont le bénéfice sera intégralement reversé au Téléthon (4 € la part). Commande jusqu'au samedi 5 novembre, par courriel à [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr) ou tél. 06 84 71 42 11.

**VENTE ANNUELLE DE PARTS DE LASAGNES FRAICHES**  
(bolognaise ou saumon), sur commande... **BENEFICE INTEGRALE-  
MENT REVERSE AU TELETHON**



Coupon à imprimer sur le site <http://fullandlight.sportsregions.fr> à rapporter ou renvoyer pour le **5 NOVEMBRE** (avec le règlement).

Retrait des parts le **LUNDI 14** ou **MARDI 15 NOVEMBRE**

**ON COMPTE SUR VOUS...**



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





### « Je pense apporter un regard neuf »

**F**rançois Montagnat est membre du comité directeur de Full & Light.

**→ Quand et comment avez-vous connu l'association ?**

«J'ai connu l'association il y a 4 ans, grâce à un ami, en venant avec lui à un premier cours technique du mardi. Après quelques semaines, nous nous sommes essayés au cours du lundi, beaucoup plus physique et tactique et qui aujourd'hui me correspond plus. Je trouve ce sport très complet. Il nécessite et permet d'avoir une bonne condition physique, une bonne souplesse (les pieds peuvent monter jusqu'au visage du partenaire), de la coordination. Et ce toujours dans le respect de l'autre.»

**→ Quel est aujourd'hui votre niveau de pratique ?**

«En 4 ans, j'ai obtenu ma ceinture bleue et j'ai deux compétitions régionales à mon actif, avec à chaque fois une 2<sup>e</sup> place dans ma catégorie de poids en vétérans. La compétition permet d'apprendre à gérer son stress, écouter les conseils de ses coachs, et d'affronter des adversaires différents.»



François Montagnat, membre du comité directeur de Full & Light.

**→ Pourquoi avez-vous intégré le comité directeur et qu'apportez-vous à l'association ?**

«N'ayant jamais fait partie d'un bureau associatif, je pense apporter un regard neuf. Je remercie d'ailleurs Stéphanie et David Rivera, tous deux créateurs et entraîneurs de l'association, pour leur confiance.»

**→ Quels sont vos projets et perspectives ?**

«Je souhaite évoluer sur le plan sportif et valider ma ceinture noire. Concernant l'association, notre satisfaction est de continuer à fidéliser nos adhérents en gardant surtout une ambiance amicale et conviviale. On permet également la pratique de ce sport en loisirs.»



FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2016





FULL & LIGHT  
VOEUX - Janvier 2017

