



FULL & LIGHT

SAISON 2017 - 2018



FULL & LIGHT DEBUT DE SAISON - Août 2017

Des nouveaux diplômés acquis chez Full & light

En mars, David et Stéphanie Rivera, moniteurs à l'association Full & light, se sont rendus durant 5 jours au Centre omnisports de Mâcon. L'objectif : suivre la formation du Brevet du moniteur fédéral de niveau 3, organisé par la ligue Rhône-Alpes - Auvergne de kick boxing muay thai et D.A.

Ce diplôme, le plus haut au niveau fédéral, reconnaît la compétence d'un entraîneur connaissant les aspects pédagogiques, techniques et tactiques de toutes les disciplines pugilistiques relevant de la fédération, comme le full-contact, mais aussi le kick boxing, le muay thai, le pancrace (combat au sol)... Après plusieurs heures de stage pratique, ils ont reçu ce mois d'août leur diplôme confirmant la validation de ce niveau.



David et Stéphanie Rivera viennent d'obtenir leurs diplômes confirmant la validation du brevet du moniteur fédéral de niveau 3.





FULL & LIGHT

DEBUT DE SAISON - Septembre 2017

Full & Light : du nouveau pour les enfants

C'est la nouveauté de la rentrée. L'association Full & Light crée un cours pour les "kids" de 4 à 6 ans (nés entre 2011 et 2013). Tous les lundis, de 17h30 à 18h30, au dojo-stade, ils découvriront leurs premières techniques de boxe pied-poing et développeront aussi, par des jeux d'opposition, d'équilibre, de précision, leur motricité. Ils apprendront aussi le respect et les règles de sécurité. Chaque enfant partagera ce moment sportif avec un de ses parents, qui l'aidera dans l'apprentissage, le contrôle, etc.

En outre, un cours assaut est spécifiquement créé pour les ados (nés entre 2002 et 2005), le lundi de 18h30 à 19h30. Cela leur permettra de mieux s'exprimer face à des part-

naires d'entraînement du même âge.

Pour les autres sections, quelques modifications dans les horaires, entre autre pour le cours de préparation physique générale du lundi qui passe le mardi soir à 20h30. Pour les cours de full-contact des jeunes (7-11 ans) et adultes (plus de 16 ans), pas de modification notable. L'association sera présente sur le forum des associations à Charantonnay demain de 9 à 12 heures à la salle Alphonse Guinet, les cours reprendront officiellement le 11 septembre.

Renseignements ou pré-inscriptions sans engagement, au 06 84 71 42 11 ou sur <http://fullandlight.sportsregions.fr>



L'association Full & Light crée un nouveau cours pour les "kids" (enfants nés entre 2011 et 2013). Elle sera présente sur le forum des associations à Charantonnay ce samedi 9 septembre à la salle Alphonse-Guinet.



FULL & LIGHT

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

LIGHT CONTACT / FULL CONTACT

Sport de combat pieds-poings selon des règles strictes. Alliance parfaite du physique et du mental, demande agilité, maîtrise de soi, intelligence, courage et parfaite condition physique



Kids 4-6 ans (2011-2013) avec un parent Nouveau!
Initiation à la boxe, jeux d'opposition, activités physiques enfant-parent
Lundi 17h30-18h30 au Dojo



Jeunes 7-11 ans (2006-2010)
Mardi 18h30-19h30 à la SDF - Technique
& Jeudi 17h30-18h30 au Dojo - Tactique-Assaut



Ados 12-15 ans (2002-2005) Nouveau!
Lundi 18h30-19h30 au Dojo - Tactique-Assaut
& Mardi 19h30-20h30 à la SDF - Technique



Adultes dès 16 ans (2001 et avant)
Lundi 19h30-21h au Dojo - Tactique-Assaut
& Mardi 19h30-20h30 à la SDF - Technique
+ Cours de P.P.G.

PREPARATION PHYSIQUE
Exercices cardio et musculaires enchaînés plusieurs fois avec des durées variables de travail / récupération

Ados-Adultes +16 ans (2001 et avant)
Mardi 20h30-21h30 à la SDF - Programme HIIT - sans matériel
& Jeudi 18h30-19h30 au Dojo - Ateliers en groupe ou en circuit



Forte affluence pour le forum des associations



A g., la Gaule faisait découvrir la pêche, ainsi que le matériel nécessaire. Les autres associations présentaient aussi leurs activités, afin d'inciter les visiteurs à s'inscrire.

Le forum des associations a connu, samedi matin à la salle Alphonse-Guinet, une très forte affluence de visiteurs, pour la plus grande satisfaction des 24 associations

venues présenter leurs activités sportives, culturelles et caritatives. Chacun pouvait découvrir les stands présentés par les dirigeants des associations, et prendre connaissance

des divers programmes et horaires des activités. Il était aussi possible d'assister à des démonstrations sur scène, ce qui permettait à ceux qui hésitaient de se décider. De nom-

breuses adhésions ont ainsi été enregistrées pour la majeure partie des associations présentes. Pour terminer ce forum, la municipalité a offert un vin d'honneur aux membres

du monde associatif au cours duquel, le maire Pierre-Louis Orelle, entouré d'élus, a félicité grandement le monde associatif pour son dynamisme sur la commune.



FULL & LIGHT MARCHE SOLIDAIRE - Septembre 2017

Dimanche 10 septembre
CHARANTONNAY



l'association CEMAKA organise

COURSE MARCHE
Entraînement convivial

2 parcours proposés de 10 à 15 km

inscription 5€

RDV au stade
à partir de 7h30 pour la marche
et 9 h pour la course

à 12 h



BUVETTE
PAELLA ROYALE

Sur place ou à emporter
8€ la part

Réservation au 06 41 96 54 12
ou par mail: cemaka2017@laposte.net



Quelques adhérents de l'association et leurs familles se retrouvaient ce dimanche matin au stade de Charantonnay, pour participer à la marche - course organisée par l'association CEMAKA, qui a pour objectif de récolter des fonds pour le financement de l'inscription au Raid des Alizés à la Martinique. Les équipes selon leur classement remporteront un prix qui sera alors reversé à l'association caritative "Princesse Léana"



FULL & LIGHT

SENTEZ VOUS SPORT - Septembre 2017

SENTEZ-VOUS SPORT
C'est bien plus que du sport !

#BEACTIVE
Semaine européenne du sport

COMITE NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

DU 25 AU 28 SEPTEMBRE, ESSAYEZ LE FULL CONTACT...

COURS POUR LES :
4-6 ANS AVEC PARENT
7-11 ANS
12-15 ANS
16 ANS ET +
A CHARANTONNAY

Venez en tenue de sport et avec une bouteille d'eau,
on s'occupe du reste

Plus d'infos : 06 84 71 42 11 - fullandlight.sportsregions.fr

RETROUVEZ VOTRE MEMBRE-VOUS PRIS DE CHEZ VOUS SUR SENTEZVOUSSPORT.FR

PARTENAIRES SENTEZ-VOUS SPORT

Co-funded by the European Programme of the European Union

FAMF

Full contact : une semaine pour essayer

Pour la 8^e édition de l'opération "Sentez vous sport", l'association Full & Light propose aux curieux d'essayer le light contact/full contact, afin d'améliorer son endurance et sa confiance. Venez du 25 au 28 septembre, en tenue de sport et avec une bouteille d'eau.

■ Kids 4-6 ans (2011-2013) avec un parent. Initiation à la boxe, jeux d'opposition lundi 25 de 17 h 30 à 18 h 30 au dojo.

■ Jeunes 7 -11 ans (2006-2010) : mardi 26 de 18 h 30 à 19 h 30 à la salle des fêtes et jeudi 28 de 17 h 30 à 18 h 30 au dojo.

■ Ados 12-15 ans (2002-2005) : lundi 25 de 18 h 30 à



Les essais commencent lundi.

19 h 30 au dojo et mardi 26 de 19 h 30 à 20 h 30 à la salle des fêtes

■ Adultes dès 16 ans (dès 2001) : lundi, 19 h 30-21 heures au dojo et mardi, 19 h 30-20 h 30 à la salle des fêtes

Tél. 06 84 71 42 11.

fullandlight.sportsregions.fr



FULL & LIGHT ENTRAINEMENT KARATE CONTACT - Octobre 2017

www.karateisere.fr

CD ISERE KARATE

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

Ouvert aux licenciés uniquement à partir de Pupille

ENTRAINEMENT DÉPARTEMENTAL 2

KUMITE
Sylvain FALCO 3^{ème} DAN

KATA
Rémi MARTORANA - 2^{ème} DAN
Membre de l'équipe de France KATA 2013-2015

CONTACT
Christophe ALLIOT 3^{ème} DAN

Pôle de VOISE **VOIRON**

DIMANCHE **08** 10h00 12h00
OCTOBRE 2017

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

Un p'tit stage mensuel à Voiron
bien sympa...
avec 3 adhérents et 2 entraîneurs du club...

Il est toujours intéressant de découvrir
d'autres approches,
d'autres partenaires...
et tout ça dans un super état d'esprit.





FULL & LIGHT OCTOBRE ROSE - Octobre 2017

Octobre ROSE

Ensemble contre le cancer du sein
Pour toutes, dès 16 ans

**BOXER, SPORTIVER
POUR ELLES**

du 16 au 19 octobre à Charantonnay

Participez à un de nos cours
avec un vêtement ou un accessoire rose,
et repartez avec un cadeau...

FULL CONTACT
Lundi à 19h30 au Dojo-Stade
Mardi à 19h30 à la Salle des fêtes

PREPARATION PHYSIQUE
Mardi à 20h30 à la Salle des fêtes
Jeudi à 18h30 au Dojo-Stade

<http://fullandlight.sportsregions.fr> - 06 84 71 42 11 - www.facebook.com/fullandlight



Ensemble contre le cancer : Octobre rose chez Full & light

Un mois après la reprise, l'association Full & light de Charantonnay propose déjà deux actions pour des causes nationales qui lui tiennent à cœur ; ses membres comptent fortement sur la participation des locaux.

Du 16 au 19 octobre, dans le cadre d'Octobre rose, campagne de lutte contre le cancer du sein, les femmes sont invitées à venir participer à un cours, avec un vêtement ou un accessoire rose, ce qui leur permettra de repartir avec un petit cadeau. Les cours proposés sont : full & contact, lundi à 19 h 30 au dojo-stade, et mardi à 19 h 30 à la salle des fêtes ; préparation physique, mardi à 20 h 30 à la salle des fêtes,

jeudi à 18 h 30 au dojo du stade.

L'association propose également pour la 5^e année consécutive une action au profit du Téléthon avec une vente de lasagnes fraîches à emporter (bolognaise ou au saumon), uniquement sur réservation avant le 29 octobre.

Les parts seront distribuées lundi 6 ou mardi 7 novembre pendant les cours. La totalité des bénéfices sera intégralement reversée au Téléthon, en espérant faire mieux que la saison passée (chèque remis de 300 €).

Pour plus d'information :
06 84 71 42 11 ou
fullandlight.sportsregions.fr/



Les femmes sont invitées à venir participer à un cours, avec un vêtement ou un accessoire rose dans le cadre d'Octobre rose, campagne de lutte contre le cancer du sein.



FULL & LIGHT COUPE DU RHONE - Octobre 2017

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

Sport de combat : Full & light assure



L'association Full & Light était bien représentée à la Coupe du Rhône de light-contact à Lyon.

Avec dix inscrits, l'association Full & light participait à la Coupe du Rhône de light contact à la Maison du judo à Lyon. Une première pour quatre des compétiteurs engagés, et une mise en jambe pour les autres. Très peu d'inscrits à cette compétition, beaucoup

de combats ont dû être arrangés en fonction des âges et poids. Résultats : 2^e place pour Hugo Veyet, Marouane Bisol, Valentin Sarzier, Bryan Li-Mandri, David Drivet, Laurent Buchet Bully. 3^e place pour Loan Gallien, Maxime Sciessera, Alex Pompilio, Lilian

Sciessere. Les prochaines compétitions vont vite arriver, avec le 25 novembre, un championnat régional pour certains, et une coupe régionale pour d'autres ; le 9 décembre, ce sera la Coupe de France Sud de karaté light-contact à Nîmes.





FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2017

Téléthon



Remis la somme de : 370.00 € - trois cent soixante dix euros €

À l'ordre de : **AFMTELETHON**
INNOVER POUR GUERIR



Fait à Charantonnay, le 7 novembre 2017



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



370 euros récoltés par Full & Light pour le Téléthon

Pour la cinquième année consécutive, l'association Full & Light participe au Téléthon de Charantonnay, en proposant une vente de lasagnes sur commande.

Cette année, plus de 176 parts ont été réservées, avec plus de 55 % de commandes internes au club. Les autres réservations ont été principalement faites par des locaux sensibles à la cause et gourmands. La distribution des parts s'est faite lundi et mardi.

Ce sont 370 euros qui ont été récoltés. Maryse Bagnier, marraine du Charantéléthon, a reçu le chèque remis par Stéphanie et David Rivera, en présence des adhérents du club, de bénévoles, de clients et de quelques élus.



370 euros ont été remis par l'association Full & Light au profit du Téléthon, grâce à une vente de lasagnes.



FULL & LIGHT BREVET PROFESSIONNEL - Novembre 2017

Full & Light : une nouvelle étape pour Stéphanie Rivera

Stéphanie Rivera vient de réussir le BPJEPS (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport), spécialité "éducateur sportif - mention "sports de contacts et disciplines associées" (en validation des acquis par l'expérience).

Elle entraîne bénévolement depuis huit saisons, avec son mari David Rivera et Richard De Cadier, au sein de l'association Full & Light, qu'ils ont créée et qui propose à Charantonnay des cours de full-contact dès 7 ans et des cours de préparation physique. Elle dit avoir pris conscience de tout ce que ce sport lui a apporté : construction, épanouissement, développement de compétences, moments intenses, rencontres... De très nombreuses heures

d'investissement en tant que bénévole, mais que du bonheur... Elle a aussi croisé des personnes qui lui ont fait confiance et qui lui ont permis de connaître tous les aspects de cette discipline : compétitrice du niveau régional au niveau international, juge-arbitre, entraîneur, présidente de ligue... La validation de ce BPJEPS est « une reconnaissance de tout ce que j'ai accompli et me conforte dans ce que j'apporte aujourd'hui aux pratiquants, enfants comme adultes, loisirs comme compétiteurs, et au développement des sports de contact ».

Cette belle histoire, commencée le 9 septembre 1991, à 15 ans, lorsqu'elle a poussé la porte d'un préfabriqué sur la commune d'Heyrieux, ne peut que continuer...



Stéphanie Rivera, après avoir validé le plus haut niveau fédéral au mois de mai, vient de réussir le BPJEPS (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport),

VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

Brevet Professionnel
de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport
Spécialité "Éducateur Sportif"
Mention "Sports de Contacts et Disciplines Associées"

Stéphanie RIVERA DESCOURS





FULL & LIGHT STAGE PPG & JJB - Novembre 2017

Stage Sportif
DIMANCHE 19 NOVEMBRE
AIRE COUVERTE - CHARANTONNAY
Pour tous, dès 15 ans
Journée à la Carte :
1 cours, 2 cours, avec ou sans repas...

 **CORDE A SAUTER**
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
de 10h30 à 11h30

Repas de midi dans un restaurant local

INITIATION
JUJITSU BRÉSILIEN
de 14h à 16h



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 le 12 novembre - Places limitées



Full & Light a proposé une initiation au ju-jitsu brésilien



Dernièrement, l'association Full & Light proposait un stage sportif qui a attiré de nouveaux pratiquants, dont plus de 60 % de femmes. Après une matinée dédiée à la préparation physique, l'après-midi était consacré à deux heures d'initiation au ju-jitsu brésilien. Ce cours était encadré par Stéphane Guillermain et son élève Alex, du club JJB Addict Nord-Isère de Saint-Clair-de-la-Tour.

Un bref historique, puis un échauffement spécifique à la discipline étaient propo-

sés, dont des roulades, la position de la mangouste... Les élèves du jour, par binômes, découvraient plusieurs enchaînements au sol, permettant de retourner des situations de dominant-dominé, d'obliger l'autre à abandonner par soumission... Les deux formateurs finissaient le cours par un combat de démonstration, avec de très nombreuses prises, et renversements de situation, toujours avec beaucoup de fluidité et de respect.

Cette discipline demande une excellente condition physique (les combats sont de 5 min chez les adultes). Toutes et tous sortaient ravis de cette journée, riches en découvertes, de partage, et en dépassement de soi.

Les participants étaient ravis de cette initiation.



FULL & LIGHT COUPE & CHAMPIONNAT REGIONAUX - Nov 2017



Des médailles pour les combattants de Full & light



Cinq jeunes étaient engagés à la Coupe de la zone interdépartementale Rhône-Alpes de karaté contact à Lyon. Un autre combattait dans la Loire au championnat de light-contact.

Samedi, les compétiteurs de Full & light devaient choisir la compétition à laquelle ils voulaient participer.

À la Coupe de la zone interdépartementale Rhône-Alpes de karaté contact à Lyon,

cinq jeunes étaient engagés, entraînés par Richard De Cadier et Stéphanie Rivera. Heddy Sciessere (pupille - de 50 kg) a fini 2^e sur 5 ; Marouane Bisol (benjamin - de 40 kg) a terminé sur la 3^e marche ; Maxime Sciessere

(benjamin + de 55 kg) a pris la médaille d'or ; Loan Gallien (benjamin - de 45 kg) a pris le bronze, et Elif Ozturk-Coste (benjamine - de 45 kg) a elle aussi décroché l'or.

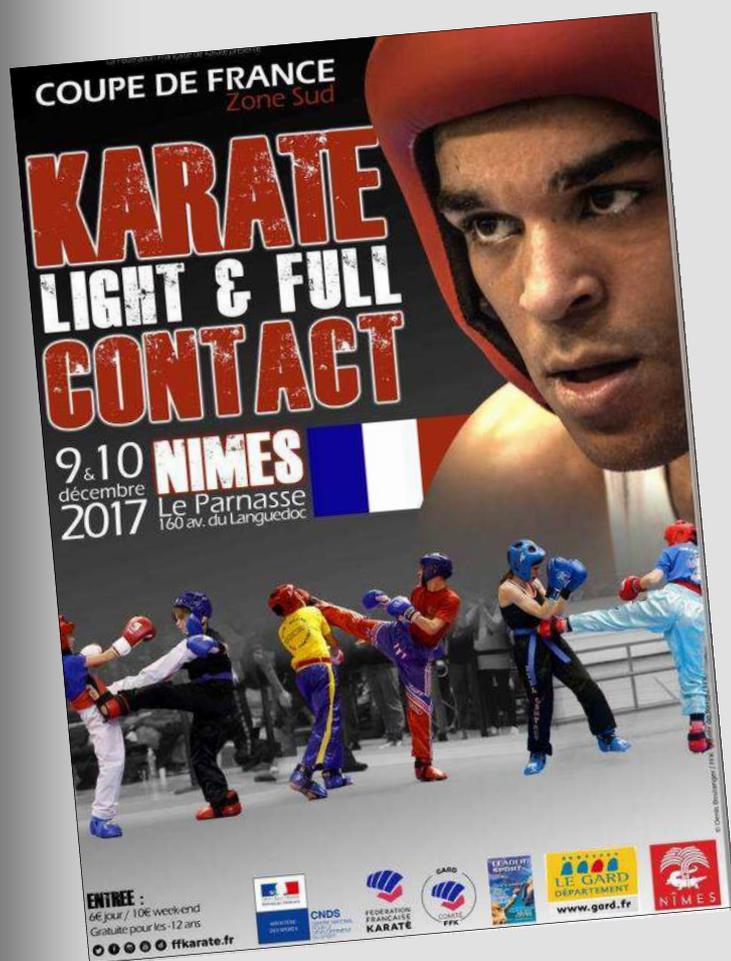
Au championnat régional de light contact de la Ligue

de kick boxing muay thai à La Ricamarie (Loire), David Rivera accompagnait un seul combattant, le 2^e étant blessé et donc forfait (Alex Pompilio). Hugo Veyet (benjamin - de 37 kg) s'est incliné, de peu, en quarts de finale, et a

pris une 5^e place sur les 11 engagés dans sa catégorie. Désormais, les compétiteurs finalisent leur préparation pour la Coupe de France zone Sud de karaté light contact, qui se déroulera à Nîmes samedi 9 décembre.



FULL & LIGHT COUPE DE FRANCE SUD - Décembre 2017



Une moisson de médailles pour Full & Light

Pour la dernière compétition de l'année, le club Full & Light s'est rendu à Nîmes. Elif Ozturk Coste, minime - 45 kg, s'est hissé en finale, mais a chuté, s'adjugeant ainsi la médaille d'argent. Hugo Veyet, benjamin - 35 kg, a boxé efficacement, mais pas suffisamment pour une médaille : il a pris la 5^e place.

Marouane Bisol, benjamin - 40 kg, a lui aussi pris la 5^e place. Maxime Sciessere, benjamin - 55 kg, s'est retrouvé en finale face à un adversaire qu'il connaissait déjà. Après un très bon premier round, et un 2nd round plus délicat, l'Isérois s'est imposé de peu, s'adjugeant le titre. Hedy Sciessere, pupille - 50 kg, a bien compris et intégré les remarques

de son entraîneur après la dernière compétition : il a décroché le titre de vainqueur de la Coupe de France Sud. Les adultes entraînent en lice l'après-midi. Walter Bongibault, vétéran + 85 kg, pour une première compétition, a décroché une médaille d'argent !

Stéphanie Rivera, vétérane - 68 kg, combattait en finale une adversaire déjà rencontrée en avril dernier. Son adversaire a eu du mal à trouver sa distance, et l'expérience et la tactique ont fait la différence pour les juges. L'Iséroise est revenue avec une médaille d'or. Une super-journée, avec 7 engagements, 3 médailles d'or, 2 médailles d'argent et 2 cinquièmes qui ont malgré tout fait de très belles prestations.



Le club, qui avait engagé sept combattants, est revenu avec trois médailles d'or.



FULL & LIGHT GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2017

Belle fin d'année chez Full & Light

Après le repas de fin d'année la semaine dernière avec les plus grands, cette semaine, une journée était réservée aux kids (4-6 ans) et aux jeunes (7-11 ans), leurs frères et sœurs et leurs parents.

Le cours hebdomadaire à la salle des fêtes était un peu écourté et l'association proposait un goûter/apéritif pour tous. Une cinquantaine de personnes étaient présentes autour d'une collation sucrée et chocolatée pour les enfants, et salée pour les adultes. Chaque adhérent de l'association a reçu son cadeau de Noël : cette année, il s'agissait d'une serviette microfibre avec le logo du club brodé.

Place désormais au repos et à la trêve de Noël, pour les



Ce mardi était réservé aux kids (4-6 ans) et jeunes (7-11 ans).

pratiquants comme pour les entraîneurs. La reprise des cours pour les ados-adultes et la préparation physique se fera jeudi 4 janvier, avec au pro-

gramme pour début 2018, trois compétitions régionales début et fin janvier, et une formation de secourisme début février (ouverte à tous).





Full & Light

Full & Light propose sur Charantonnay, pour la 8e saison, à près de 80 adhérents, de 4 à 60 ans, des cours de Full Contact et de Préparation Physique Générale dans un esprit convivial, et encadrés par 2 moniteurs fédéraux et un brevet d'état, tous bénévoles.

Cette saison, elle propose 8 cours, dont des nouveaux :

- un pour les 4-6 ans accompagnés d'un parent,
- un spécifique pour les Ados de 12 à 15 ans sur la partie assaut,
- un programme explosif en préparation physique, suite à la certification Metafit obtenue par 2 des moniteurs.

Comme les autres saisons, la plupart des adhérents sont dans une pratique loisirs, et une quinzaine se testent sur les compétitions départementales à nationales, avec toujours un comportement exemplaire, tant dans la victoire que la défaite. L'année 2017 s'est terminée par la Coupe de France Sud de Karaté Light Contact, avec sur 7 engagés, 3 médailles d'or et 2 médailles d'argent.

L'association propose de nombreuses autres activités à ses adhérents, leurs familles, amis et parfois aux extérieurs, comme des stages sportifs, des interclubs, des activités de convivialité, des sorties, des galas, des séances d'ostéopathie, une formation au secourisme...

En mars, elle recevra pour un stage exceptionnel Fouad Habbani, plusieurs fois Champion d'Europe et du Monde Professionnel en Full Contact, puis sélectionneur et entraîneur de l'équipe de France, et ami d'un des moniteurs du club. La matinée sera réservée aux adhérents et l'après midi ouvert à tous les boxeurs pieds-poings de la région.

Pour toutes informations :

Tél : 06 84 71 42 11

Courriel : fullandlight@free.fr

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

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



Mag'Ville & Villages

Gaëlle Bisol, membre du bureau

FULL & LIGHT

Sport

L'association : « Elle s'articule en deux groupes : la boxe pieds poings et le renforcement musculaire, pour les adultes et les enfants. Pas de compétition, le but est de se faire plaisir. »

Son engagement : « Originaire de Lyon, je suis arrivée dans la région il y a trois ans. J'ai pratiqué le basket-ball pendant 25 ans et je cherchais une activité pour moi et mes enfants. Lors d'une journée porte ouverte, mon fils et moi avons découvert cette association. Peu après, j'ai commencé le renforcement musculaire et cela m'a plu. Puis, j'ai assisté à un entraînement de boxe pieds poings. Je me suis dit : "Pourquoi pas moi ?" J'ai besoin de pratiquer un sport intense et la boxe me permet

de me défouler, de ne penser à rien d'autre, tout en ayant un aspect technique et tactique très intéressant. Malgré tout, le basket est dans mes gènes. Dès que je peux, je suis les matches à la TV. Ma fille le pratique également. »



Année de création : 2010

Nombre d'adhérents : 80

Présidents : Stéphanie et David Rivera

Adresse : route du Stade, Charantonnay.

Tél. 06 84 71 42 11

Gaëlle Bisol apprécie la boxe pour se défouler et se faire plaisir. Photo C.D.



FULL & LIGHT TROPEE ET OPEN REGIONAUX - Janvier 2018

CHARVIEU - D. 28 JANVIER 2018
9^{ème} Trophée Régional
Light-Contact - Assauts
Espace Sportif D. Douillet
Avenue du collège 38230

Parkings et buvettes

isère

OPEN
INTERDEPARTEMENTAL
RHÔNE-ALPES DE KARATE
KARATE CONTACT
LIGHT CONTACT
FULL CONTACT

DIMANCHE 28 JANVIER 2018

DÉBUT DE LA COMPÉTITION MATIN : 9H45 / APRÈS-MIDI : 13H30
- CONTRÔLE DES PASSEPORTS :
- BENJAMINS : DE 9H00 À 9H30
- PUPILLES : DE 9H30 À 10H00
- MINIMES / CADETS : DE 10H00 À 10H30
- JUNIORS : DE 10H30 À 11H00
- SENIORS / VÉTÉRANS : DE 11H00 À 11H30

COMPÉTITION OUVERTE À TOUS LES LICENCIÉS / FFKDA

ENTRÉE GRATUITE

HALL DES SPORTS MARLIOZ
120 CHEMIN DU LYCÉE
73100 AIX-LES-BAINS

PROGRAMME : DE 8H À 9H30 : STAGE D'ARBITRAGE CONTACT ⇒ DIRIGÉ PAR GÉRARD DAHAN

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
HTTP://SITES.FFKARATE.FR/RHONEALPES/KARATE-CONTACT-FULL-CONTACT/
CONTACTS : TEL : 04 72 41 74 76
EMAIL : SECRETARIAT.RHONEALPES@FFKARATE.FR

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Karaté : pluie de médailles pour Full & Light



Dimanche, les coaches étaient sur tous les fronts pour suivre les compétiteurs en light-contact. À Aix-les-Bains pour l'open inter-départemental de karaté light-contact mais aussi à Charvieu-Chavagneux pour le trophée régional de light-contact.

Dimanche, les coaches étaient sur tous les fronts avec les compétiteurs en light-contact. David Rivera partait à Aix-les-Bains pour l'open inter-départemental de karaté light-contact organisé par la zone interdépartementale Rhône-Alpes de karaté. Marouane Bisol, benjamin - 40 kg, devait déclarer forfait après une blessure. Loan Gallien, benjamin - 45 kg, affiche toujours une belle technique, mais boxe en reculant. Il prend la 3^{ème} place. Elif Ozturk-Coste, benjamine - 50 kg, impose de nouveau sa boxe rythmée et s'octroie de nouveau la médaille d'or. Stéphanie Rivera se rendait de son côté à Charvieu-Chavagneux au trophée régional de light-contact, sous

l'égide de la ligue Rhône-Alpes-Auvergne de kick-boxing muay thai. Audrey Barbieux, poussine - 32 kg, qui a commencé en septembre, montre une détermination sans faille, et affronte en finale une jeune bien plus expérimentée. Malgré un superbe 2^{ème} round, elle s'incline et repart avec une médaille d'argent. Hugo Veyet, benjamin - 37 kg, plus expérimenté, sur son premier combat, propose des techniques propres et contrôlées. Sur son deuxième combat, plus engagé, les deux adversaires sont plus brouillons et ils s'inclinent de très peu. Il prend une médaille de bronze. Brandon Gandin, cadet - 63 kg, pratiquant aussi depuis la rentrée, impressionne

par son engagement dans le 1^{er} round. Le stress le limite physiquement sur le 2^{ème} round, qu'il perd. Il finit médaille de bronze. Alex Pompilio, cadet - 69 kg, aussi expérimenté, propose une boxe de plus en plus verrouillée et efficace. Il s'incline de quelques touches en finale, et occupe la 2^{ème} place. Kalad Jellabi, senior - 74 kg, en première année de pratique, perd en demi-finale de très peu, avec une belle opposition, parfois trop respectueux de son adversaire. Enfin, Frédéric Dugue, senior + 94 kg, rencontre en finale un combattant plus expérimenté mais très technique et fair-play. Le combat est reconnu de qualité par le corps d'arbitrage. Il repart avec la médaille d'argent.





FULL & LIGHT CHAMPIONNAT REGIONAL KICK LIGHT - Fev 2018



CHARANTONNAY/KICK-BOXING

Stéphanie Rivera a encore frappé fort



→ Samedi, Stéphanie Rivera était à Villefontaine pour disputer les finales régionales, organisées par la Ligue Rhône-Alpes-Auvergne de kick-boxing muay thaï et D.A. (en kick-light pour elle), disci-

pline proche de celle qu'elle pratique habituellement, mais en ajoutant les "low kicks" (coup de pied dans les cuisses). Exceptionnellement coachée par son tout premier entraîneur, celui de ses 15 ans, Jean Fernandez, du club d'Heyrieux, et malgré peu de low kicks, elle a boxé de façon efficace, devenant championne régionale en catégorie vétérans -65 kg, ce qui lui permettra de se rendre au championnat national en avril. Elle s'était déjà qualifiée en novembre pour le championnat national de light-contact, sa discipline de prédilection, en mai à Melun.





FULL & LIGHT SECOURISME PSC1 - Février 2018



Une action citoyenne pour Full & light



Tous les deux ans, l'association Full & light organise une formation de secourisme, à l'attention de ses adhérents, de leurs proches, des membres des autres associations et des habitants de la commune. L'association des Sauveteurs secouristes des Portes de l'Isère 38 a encadré une vingtaine de personnes samedi, salle du préfabriqué, afin de leur apprendre les gestes de premiers secours et les bons réflexes à adopter. Une belle initiative.





FULL & LIGHT MARDI GRAS - Février 2018

Carnaval en avance à Full & Light



Comme Mardi Gras est une fois de plus pendant les vacances scolaires, les moniteurs de Full & Light ont invité les groupes "kids" et "jeunes" à venir s'entraîner déguisés ce mardi. Il y avait un clown, un pirate, des militaires, un chirurgien... À la fin du cours, chacun s'illustre par quelques mouvements de boxe pieds-poings devant les autres enfants. Les enfants, avec leurs fratries et leurs parents, se retrouvaient ensuite autour d'un goûter - apéritif, avec crêpes et gaufres. Les élèves du cours "ados-adultes", puis ceux de préparation physique, ont aussi pris le temps de partager un verre et grignoter quelques friandises.



FULL & LIGHT CAISSE A SAVON - Février, Mars... 2017



Plusieurs ateliers caisse à savon pour l'association...
La caisse récupérée est rallongée, customisée aux couleurs du club, pour participer à la course du 23 juin à Charantonnay.





FULL & LIGHT STAGE FOUAD HABBANI - Mars 2018

Samedi 10 Mars 2018
Salle des Fêtes de Charantonnay (Nord Isère)

STAGE FULL CONTACT

Dirigé par
Fouad HABBANI

14 fois Champion du Monde
Entraîneur de l'Équipe de France



10h-11h30

Réservé aux adhérents de Full & Light (gratuit)

13h30-16h

Pour tous, sur inscription (places limitées) :
10 € pour les +15 ans
5 € pour les 8-14 ans
5 € pour les adhérents de Full & Light

Inscriptions / Renseignements :

<http://fullandlight.sportsregions.fr> - [facebook.com/fullandlight/](https://www.facebook.com/fullandlight/)
fullandlight@free.fr - 06 84 71 42 11



Une journée avec un champion



David Rivera assure une démonstration avec Fouad Habbani.



Le dojo du stade n'étant pas assez grand, les cours ont eu lieu à la salle des fêtes, aménagée pour l'occasion.

L'association Full & Light organisait samedi, une journée avec un champion des sports de combat pieds-poings. Après Pascal Pastor, Franck Doussot, Bruce Codron et Eddy Nait Slimani, le bureau a souhaité convier Fouad Habbani.

Plusieurs fois champion du monde entre 1998 et 2009

Dans les années 90, quand David et Stéphanie Rivera combattaient en full-contact

(pleine puissance sur ring), Fouad était déjà une référence et un grand champion sur les rings, entraîné par Eric Leclerc, le président de la Fédération française de full-contact. Stéphanie Rivera a partagé trois années en équipe nationale avec lui, où il était sélectionneur, entraîneur et combattant, entre 2013 et 2015. Ils ont passé une semaine en Turquie, en Slovaquie et enfin en Irlande pour les championnats d'Eu-

rope et du monde Wako (Fédération internationale de kick-boxing). Fouad a un palmarès exceptionnel : multiple champion de France en full-contact, light-contact et point fighting, il fut

cinq fois champion d'Europe en full-contact, cinq fois champion du monde amateur et sept fois champion du monde professionnel, entre 1998 et 2009. Il fait partie des entraîneurs de l'équipe

de France, un poste qu'il occupe aujourd'hui quelques semaines par an sur les grands événements. Il prépare et coach en combat de nombreux champions en Normandie où il demeure.

Lors de cette journée d'exception à Charantonnay, petits et grands ont pu échanger et partager des moments rares avec lui. Le matin était réservé aux adhérents du club local Full & Light ; trente personnes écoutaient les consignes et conseils techniques. L'après-midi était ouvert à tous les pratiquants de boxe pieds-poings de la région, une quarantaine de personnes sont venues de l'Isère, de Savoie et de la Loire, pour partager 2h30 d'entraînement intense. Chaque demi-journée se finissait par une séance photos/dédicaces. Sa gentillesse, sa disponibilité en plus de ses qualités d'entraîneur ont conquis tous les participants.



Samedi après-midi, un deuxième cours avait lieu avec Fouad Habbani, rassemblant de nombreux sportifs issus de plusieurs clubs de la région.



FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2017-2018



Une quarantaine 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 OPEN KARATE LIGHT CONTACT - Mars 2018

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées





FULL & LIGHT PREPARATION GRADES REGIONAUX—Mars 2018



FEDERATION FRANÇAISE DE KICK BOXING MUAYTHAI ET DISCIPLINES ASSOCIEES



KICK BOXING

REFERENTIEL DES GRADES

LOW KICK-KICK LIGHT : GANTS DE COULEUR

K1 RULES-K1 RULES LIGHT : GANTS DE COULEUR

FULL CONTACT-LIGHT CONTACT : CEINTURES DE COULEUR

POINT FIGHTING : CEINTURES DE COULEUR

Mise à jour 17 juillet 2017





FULL & LIGHT STAGE CROSS TRAINING—Avril 2018

STAGE CROSS TRAINING
pour les sports de combat 5x9 version longue
avec **Victor SÉBASTIAO**
- BEEES 3°
- Master entraînement
- Préparateur physique
- Entraîneur national

Le Samedi 21 avril 2018 de 10h à 12h
Forclusion avant le 14 avril 2018

à la salle d'activité de l'école 38440 Moidieu-Détourbe
les participants, bénéficieront sur place des tarifs préférentiels suivant
- Livre -15€ au lieu de 20€
- Coffret Boxing time spécial préparation physique - 20€ au lieu de 25€

Renseignements et inscription:
TEL 06.22.82.27.02
SAM
SAVATE À MOIDIEU
Savate A Moidieu
savateamoidieu@gmail.com

TARIF
20 Euros

MOIDIEU-DÉTOURBE

Préparation physique avec Victor Sébastiao

Une quinzaine de personnes avaient répondu à l'invitation du SAM (Savate à Moidieu) qui organisait un stage découverte du « cross training pour les sports de combat » animé par Victor Sébastiao, un Lyonnais entraîneur national spécialiste et auteur de livres sur la préparation physique et notamment le dernier paru aux éditions Thierry Souccar « Cross training pour les sports de combat, préparation physique express 5 x 9 pour les boxes pieds poings et les arts martiaux ».

Victor Sébastiao propose un modèle de préparation en 5 étapes de 9 minutes comprenant l'échauffement, la puissance ou explosivité, la résistance, l'endurance, et la relaxation-action. Les stagiaires, du club mais aussi de clubs amis comme le Karaté-club et le Krav maga de Vienne ou le Full-contact de Charantonnay, ont apprécié. Ils pourront retrouver les préconisations de Victor Sébastiao dans ses livres ou dans le « coffret boxing time spécial préparation physique ».



Une quinzaine de stagiaires ont profité des conseils avisés de Victor Sébastiao.





FULL & LIGHT CH. FRANCE KLC et OPEN DE LALLAING - Avril 2018

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées



POINTFIGHTING
KICK-LIGHT
LIGHT-CONTACT
**OPEN INTERNATIONAL
DE LALLAING**
DIMANCHE 29 AVRIL 2018
Début des assauts 10h30
Gymnase Pierre Legrain (Rue de Pecquencourt à Lallaing)



Tarif entrée: 5€



Informations : Avé Gaelic 06 01 44 93 28 ou damien.milville@live.fr (infos et inscriptions)

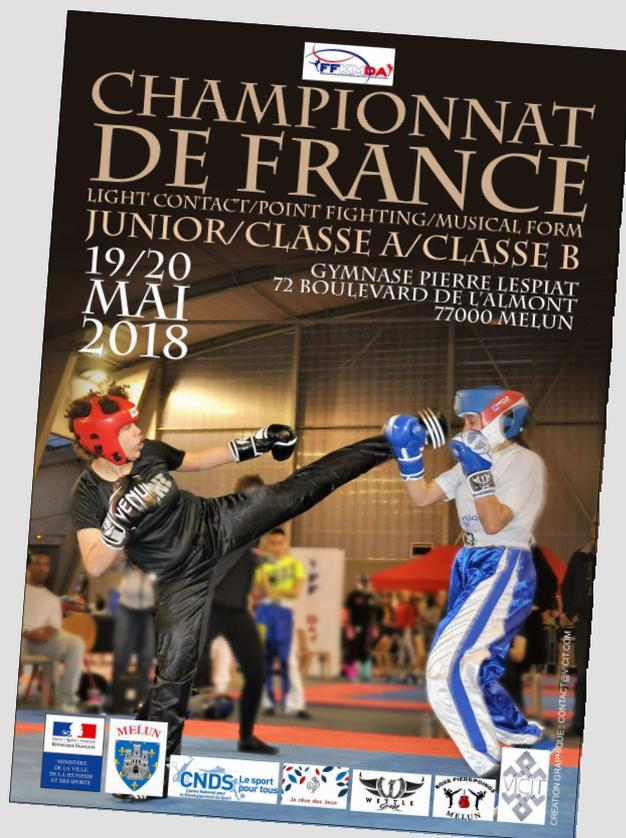
Un week-end faste pour Stéphanie Rivera



→ Stéphanie Rivera, entraîneur à l'association de full-contact de Charantonnay, partait vendredi avec le club ami bunkai karaté do de Vénissieux en direction du département du Nord, pour participer à deux compétitions. Au championnat de France de karaté light-contact à Valenciennes, elle remportait haut la main la demi-finale puis la finale en vétérans féminine 68 kg. Le lendemain, elle se rendait seule à l'Open International de Lallaing, sous l'égide de la Fédération française de kick boxing muay thaï, regroupant 250 compétiteurs de France, du Royaume-Uni, de Belgique, d'Allemagne... Elle remporte la médaille d'or en kick light et la médaille d'argent en light-contact. Un week-end long et fatigant, mais réussi !



FULL & LIGHT CHPT de FRANCE LIGHT C. & POINT F. - Mai 2017



Sports de combat : Full & Light au championnat de France



Trois représentants de l'association Full & Light ont combattu lors du championnat de France à Melun.

Vendredi, trois licenciés de l'association Full & Light prenaient la route pour Melun à l'occasion des championnats de France light-contact et point-fighting de la fédération française de kick-boxing, muay-thai et DA. En point-fighting, Stéphanie Rivera, vétérane - 65 kg et habituée des tatamis, seule dans sa catégorie, acceptait d'être rattachée aux seniors. Elle prend la 1^{re} place (sur cinq). Dans l'après-midi, en light-contact, David Rivera, vétérane - 69 kg, coach du club, et qui n'avait pas refait de compétition depuis sept ans, s'incline au pied du podium avec une 4^e place, en perdant en quart de finale, n'arrivant à poser sa boxe qu'au 2^e round (son adversaire sera le champion de France).

Stéphanie Rivera, toujours sans adversaire en vétérane, combat avec les seniors. Elle s'incline aussi en quart de finale face à la future championne de France, une combattante très aguerrie (semi-professionnelle en kick-boxing). Elle finit donc 4^e sur les onze combattantes engagées. Enfin, Frédéric Dugue, senior + 94 kg, qui a commencé la boxe pieds-poings seulement en octobre, a accepté le défi proposé par ses coachs de les accompagner dans l'aventure. Face à un adversaire gigantesque, il s'incline en demi-finale et prend tout de même la 3^e place.

Stéphanie partira mi-juin avec la ligue régionale à la coupe du monde "best fighter" à Rimini.



FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES - Mai 2018



Sport de combat : passages de grades chez Full & Light

Cette semaine, les adhérents de Full & Light se présentaient selon leur âge et leur niveau au passage de grade annuel, encadré par les moniteurs de l'association.

Cette année, les programmes changeaient, la fédération française de kick-boxing et muay thai et D.A. a entamé une réforme et propose de nouveaux contenus, bien plus axés sur la tactique. Les niveaux changent également, seulement trois couleurs se passent en club : blanche, jaune et vert. Pour les ceintures bleues et noires, cela se fait devant un jury régional. Tous se préparaient sur les dernières semaines et donnaient le meilleur d'eux-mêmes cette

semaine.

Chez les kids : Lukas Dou Maclair et Liam Giordano, à 4 ans et quelques mois, ont le diplôme de kids niveau 1. **Chez les Jeunes :** Cais Richard, Gabin Gury, Alexane Ruiz et Eymeric Dou Maclair valident la ceinture blanche niveau 1. Alice Mendez, Evan Riso, et Audrey Barbieux ont la ceinture blanche niveau 2. Heddy Sciessere, Tristan Goussard et Maxime Sciessere réussissent la ceinture jaune niveau 2. Mathéo Chaussinand et Loan Galien obtiennent la ceinture verte niveau 1. Enfin, Marouane Bisol et Thibaut Storti accèdent au plus haut niveau passé au club, la ceinture verte niveau 2.

Côté ados : Robin Virginie et Florent Drago ont la ceinture blanche niveau 1. Maelle Cuny, Brandon Gandin, Garance Duc la ceinture blanche niveau 2. Hugo Veyet et Elif Ozturk-Coste la ceinture verte niveau 1 et Margot Selles, la ceinture verte niveau 2.

Chez les adultes : Frédéric Dugué, Kalad Jellabi et Alexandrine Abel obtiennent la ceinture blanche niveau 2. Seuls trois pratiquants jouaient le jeu des ceintures au club, sachant qu'une quinzaine d'ados-adultes, pratiquants depuis plusieurs saisons, ont obtenu le grade le plus haut en club, et ne peuvent que se présenter au passage proposé par la ligue régionale.



Les jeunes et ados ne sont pas peu fiers de leurs nouveaux grades, validés au cours de la semaine.





FULL & LIGHT SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2018

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

RENSEIGNEMENTS
84 71 42 11

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

DÉCOUVERTE... INITIATION...

EN FAMILLE, ENTRE AMIS

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.

Charantonnay, le _____ Signature _____

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

CHARANTONNAY Semaine découverte à l'association Full & Light



Cette semaine, de nombreux jeunes sont venus découvrir les activités sportives chez Full & Light. Ils ont été récompensés pour leurs efforts.

Durant toute cette semaine, tous les cours de boxe pieds-poings et de préparation physique générale étaient accessibles aux curieux chez Full & Light.

De nombreuses nouvelles têtes sont venues enfilet pour la première fois une paire de gants avant d'enchaîner des exercices de renforcement musculaire et cardio, dans la bonne humeur.

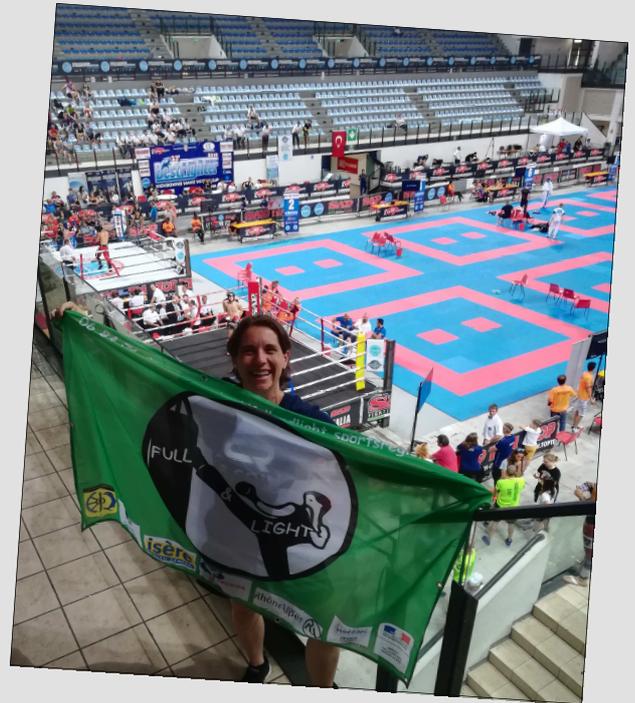
Les plus jeunes avaient 4 ans, les jeunes filles et femmes étaient nombreuses. Assez fatigués par ces efforts physiques, toutes et tous

semblaient ravis. Certains, intéressés, feront un nouvel essai la semaine prochaine, d'autres attendront la rentrée pour essayer quelques cours, avant de s'engager





FULL & LIGHT BESTFIGHTER WAKO WORLD CUP - Juin 2018



KICKBOXING

Podiums mondiaux en light contact pour Stéphanie Rivera

» Stéphanie Rivera est partie du 14 au 18 juin à Rimini (Italie) avec la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de kickboxing muay thai, pour participer à la Coupe du monde "Best fighter" avec une quarantaine d'autres combattants. Elle revient, en catégorie vétéran, vainqueur de sa discipline de prédilection le light contact, et 2^e en point fighting et kick light. Maintenant, place au repos, après un record cette année : Stéphanie a réalisé 13 assauts.





FULL & LIGHT A.G., REPAS & CAISSE A SAVON - Juin 2018



CHARANTONNAY/LIGHT-CONTACT Le week-end fut chargé pour Full & light



→ Un tiers des adhérents de Full & light était présent ou représenté pour l'assemblée générale du club, qui s'est tenue il y a peu. Après avoir validé le rapport moral et financier, et discuté des orientations et cotisations pour la saison prochaine, toutes les personnes présentes se sont retrouvées autour d'un verre, puis d'un repas partagé.

Par ailleurs, l'association a participé à la course de caisses à savon organisée sur la commune. L'équipe composée de Bruno Benas, Céline Peloux, Frédéric Dugué, Maëlle Cuny et Vincent Chaussinand a fini 3^e sur les 12 équipes engagées, guidée par David Rivera. Dans la salle des fêtes, deux cours d'initiation étaient proposés. S'il y a eu peu de participants, les sourires étaient de la partie lors de ces leçons encadrées par Gaëlle Bisol, Richard De Cadier et Mathéo Chaussinand.

C
Collines du Nord Dauphiné
www.collines.org
Communauté de Communes

COURSE DE CAISSES À SAVON!

5^{ÈME} ÉDITION
CHARANTONNAY
23 JUIN 2018
AV. DU BOURG
MONTÉE DU MOLLARD

Inscriptions gratuites en ligne sur www.collines.org dès le 3 mai

Portenaires:
Famille Fuiraus
ALLOCATION
[Logo]

RENSEIGNEMENTS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SERVICE JEUNESSE
04.78.40.57.86
servicejeunesse@collines.org

DE 9H À 17H

- 1 course/2 manches
- Animations pour les 0/3 ans
- Animations « Caisnes à Bretelles » pour les 3/11 ans
- Nombreuses animations gratuites
- Lots à gagner
- Déguisements appréciés !
- Possibilité de se restaurer sur place





FULL & LIGHT CAISSE A SAVON - INITIATION - Juin 2018

CHARANTONNAY | Samedi 23 juin toute la journée

Les caisses à savon vont faire le spectacle

En 2014, le service jeunesse de la Communauté de communes des Collines du Nord-Dauphiné créait la première course de caisses à savon, à Grenay. Coup d'essai, coup de maître ! Après Grenay, Saint-Georges d'Espéranche, Heyrieux et Bonnefamme, c'est la commune de Charantonnay qui accueillera, samedi 23 juin, la 5^e édition de cette course organisée en partenariat avec l'association Familles rurales, la municipalité, le comité lyonnais de caisses à savon, les commerçants et associations du territoire. 48 pilotes (soit douze équipes de 4 pilotes) s'ali-

gneront au départ de la manche d'essai dès 9 heures, et de celle de la course à 14 heures. Dans leur véhicule bricolé et barolo, ils dévaleront la Montée du Mollard et l'Avenue du Bourg.

Cette course se prépare depuis février, avec des ateliers mensuels de construction/renovation fréquentés par une vingtaine de pilotes et leurs familles.

En parallèle à la course, un pôle d'animation attend les enfants, dont un parcours de motricité pour les 0 à 3 ans, des initiations au full-contact avec l'association charantonnoise Full and Light, un atelier de fa-

brication de caisses à bretelles pour les 3/11 ans, etc. Les voitures anciennes de l'association des Mammies roulanges seront également de sortie.

Et la course finie, la journée, elle, se poursuivra avec la fête de la musique dès 17 h 15. Le Collectif Benzo, gagnant du Café des Arts 2018, assurera la transition entre les deux événements festifs.

Samédì 23 juin, de 9 h à 17 h, avenue du Bourg et montée du Mollard. Animations pour les enfants. Accès libre. Course suivie de la fête de la musique.



Après les avoir construites, il va maintenant falloir les conduire...

Photo archives Le DL

Des caisses à savon prêtes à s'élancer

De nombreux pilotes charantonnois seront au volant de bolides sans moteur samedi 23 juin, pour la 5^e course de caisses à savon, à Charantonnay, de 9 à 17 heures, avenue du Bourg. Beaucoup d'ingéniosité a été nécessaire dans la construction de ces engins surprenants. Parmi les constructeurs charantonnois : l'inventeur Denis Berger, avec sa Goélette Renault, qui porte d'ailleurs son nom, mais aussi Marcel Blein, qui s'est lui inspiré du milieu viticole, en utilisant des tonneaux pour fabriquer son véhicule, avec quelques petites surprises à son bord.

D'autres belles inventions seront à découvrir sur place le jour J. Un grand nombre d'animations seront propo-

sees gratuitement : une manche d'essai et une manche de course pour les pilotes (comité du Lyonnais de caisses à savons) ; des animations à destination des 0/3ans ; des animations caisses à bretelles pour les 3/11 ans ; des animations culturelles et environnementales mais aussi une initiation au full-contact et au kickboxing avec Full & Light, défilé taxi brousse, défilé et exposition de voitures anciennes, démonstrations de buggy rollin.

Organisateurs et bénévoles s'activent pour que cette journée soit une réussite. Cet événement sera suivi de la fête de la musique, organisée par le comité des fêtes du village et le Sou des écoles. Il ne reste plus qu'à espérer que le soleil soit aussi de la partie...



Marcel Blein, inspiré par le milieu viticole, et Denis Berger, ici avec sa Goélette Renault, font partie des Charantonnois qui seront au rendez-vous samedi 23 juin pour cette 5^e course de caisses à savon.





FULL & LIGHT STAGE FULL CONTACT / KUMITE - Juin 2018

16H00-18H00
À PARTIR DE MINIMES

SAMEDI 30 JUIN

KUMITE &

STÉPHANIE RIVERA
CHAMPIONNE DU MONDE &
D'EUROPE, BPJEPS, CN2

DAVID RIVERA
2X CHAMPION DE FRANCE
BMF3, CN3

RÉMI BARBARIN
2X VAINQUEUR CDFV1
CQP, CN4

FULL CONTACT

Stage gratuit
Sur inscription
Salle des fêtes de Cras



CRAS

Cette semaine, portes ouvertes au club de karaté cralain

→ Le club de karaté de Cras organise une série de manifestations cette semaine.

Mardi 26 juin : portes ouvertes karaté enfants (de 7 à 11 ans). A la salle de l'école maternelle, de 19 h à 20 h.

Mercredi 27 juin : portes ouvertes baby karaté (de 4 à 6 ans). A la salle de l'école maternelle de 18 h 30 à 19 h 30.

Jeudi 28 juin : portes ouvertes karaté ados-adultes (à partir de 12 ans). A la salle de l'école maternelle de 19 h à 20 h 30.

Enfin le samedi 30 juin, un stage exceptionnel de karaté et full contact est organisé de 16 h à 19 h, à la salle des fêtes de la commune, avec la participation de Stéphanie Rivera (championne du monde et d'Europe), de David Rivera (2 fois champion de France) et de Rémi Barbarin.

A partir de 19 h, fête du club autour d'une soirée pizzas. Inscription obligatoire.

Rappelons que le club de karaté de Cras a encore réalisé une saison exceptionnelle où tous les athlètes cralains ont su se montrer à leur avantage à chaque compétition et elles sont nombreuses. Nous retiendrons l'Open international kata à Orléans, début mai, où Natacha Barbarin (notre photo) a décroché la médaille de bronze dans cette compétition non seulement très réputée, mais elle avait rassemblé l'élite des techniciens européens.

