



FULL & LIGHT

# SAISON 2018 - 2019



## FULL & LIGHT CHALLENGE « PHOTO ESTIVALE »

Les adhérents étaient invités  
à publier sur la page Facebook une photo  
avec le tee-shirt ou la serviette du club  
pendant leurs vacances.

**LA GRANDE GAGNANTE EST ALEXANE,  
avec 54 "J'aime".**

**FELICITATIONS A TOUS**







# FULL & LIGHT

## DEBUT DE SAISON - Septembre 2018





### FULL & LIGHT

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

#### KICK BOXING - 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 (2012-2014) avec un parent**  
Initiation à la boxe, jeux d'opposition, activités physiques enfant-parent  
Mardi 18h30-19h30 à la SDF

**Jeunes 7-10 ans (2008-2011)**  
Mardi 18h30-19h30 à la SDF - Technique  
& Jeudi 17h30-18h30 au Dojo - Tactique-Assaut

**Ados 11-14 ans (2004-2007)**  
Lundi 18h30-19h30 au Dojo - Tactique-Assaut  
& Mardi 19h30-20h30 à la SDF - Technique

**Adultes dès 15 ans (2003 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 dès 15 ans (2003 et avant)**  
Mardi 20h30-21h30 à la SDF - Metafit HIIT - sans matériel  
& Jeudi 18h30-19h30 au Dojo - Circuit Training  
& Vendredi 12h15-13h15 au Dojo - Cross Training 5x9 Nouveau!



## Semaine de reprise pour Full & light

Environ 70 personnes ont participé cette semaine aux différents cours proposés par Full & light. Une majorité d'anciens sportifs ont ressorti leur sac de sport, et beaucoup de nouvelles têtes sont venues découvrir et tester les activités. Pour la 9<sup>e</sup> saison de l'association, des nouveautés sont au programme : par exemple, les ados et adultes en boxe pieds-poings s'entraîneront une semaine sur deux en full-contact, et une semaine sur deux en "low kick".

En plus des deux cours de préparation physique déjà proposés le mardi et le jeudi, un nouveau créneau est proposé le vendredi, pendant la pause méridienne, à 12 h 15 au dojo, pour 45 min d'exercices complets développant ou entretenant les

capacités cardio et musculaires.

Tous les cours sont assurés par deux moniteurs fédéraux et un éducateur sportif, et sont limités en nombre, car l'association privilégie la qualité de l'enseignement, à la quantité d'adhérents. En dehors du cours des "kids 4-6 ans", complet, il est possible de faire plusieurs cours d'essai : le mardi et le jeudi pour les jeunes 7-10 ans ; le lundi et le mardi pour les ados 11-14 ans et les plus de 15 ans. La préparation physique pour les plus de 15 ans, a lieu mardi, jeudi et vendredi.

Informations : 06 84 71 42 11  
ou [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)  
FB : [facebook.com/fullandlight](https://www.facebook.com/fullandlight)



Beaucoup de nouvelles têtes sont venues tester les activités.



# FULL & LIGHT SENTEZ VOUS SPORT - Septembre 2018

**#BEACTIVE**  
Semaine européenne du sport

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

COMITE NATIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANCAIS

**Samedi 1er Septembre,  
Sentez Vous Sport...**

Faites de la Préparation Physique  
dès 15 ans, à 9h30

Essayez le Kick Boxing / Full Contact  
pour les 4-10 ans, à 10h30  
dès 11 ans, à 11h30

au Dojo-Stade de Charantonnay

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

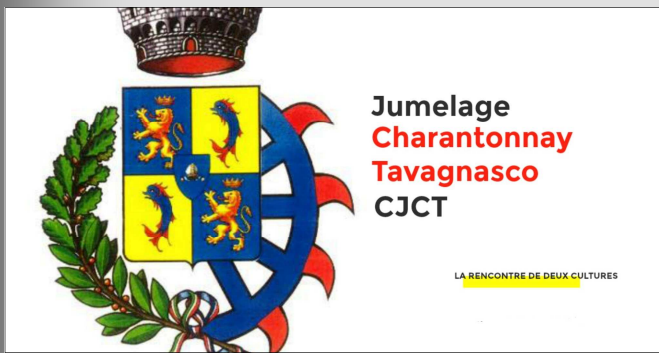
RETROUVEZ VOTRE RENDEZ-VOUS PRES DE CHEZ VOUS SUR  
**SENTEZVOUSSPORT.FR**

Partenaires Sentez-vous Sport:  
FULL & LIGHT - 06 84 71 42 11 - [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)  
<http://fullandlight.sportsregions.fr> - <http://facebook.com/fullandlight>





# FULL & LIGHT JUMELAGE AVEC LES ITALIENS - Septembre 2018



Un super moment d'initiation au kick boxing avec les italiens de Tavagnasco... qui sont ce week-end dans notre village pour l'officialisation du jumelage... Un grand merci à Gaelle et Audrey, qui sont venus transmettre et partager leurs connaissances. Une bonne vingtaine de participants qui semblaient ravis, même si les plus jeunes n'étaient plus là pour la photo.





# FULL & LIGHT

## SENTEZ VOUS SPORT A L'ECOLE - Novembre 2018

L'association intervenait tout ce mardi au dojo de St Jean de Bournay, pour 4 classes d'élémentaires (soit plus de 100 enfants de 7 à 10 ans) à l'occasion de la 9<sup>e</sup> édition de l'opération « Sentez Vous Sport » portée par le CNOSF.

L'éducateur et le moniteur présents proposaient une initiation au Kick Boxing (Sport de combat pieds-poings)

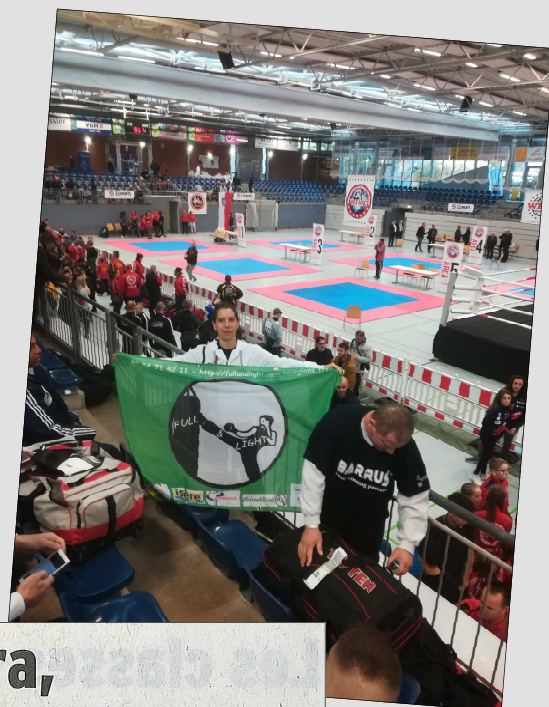
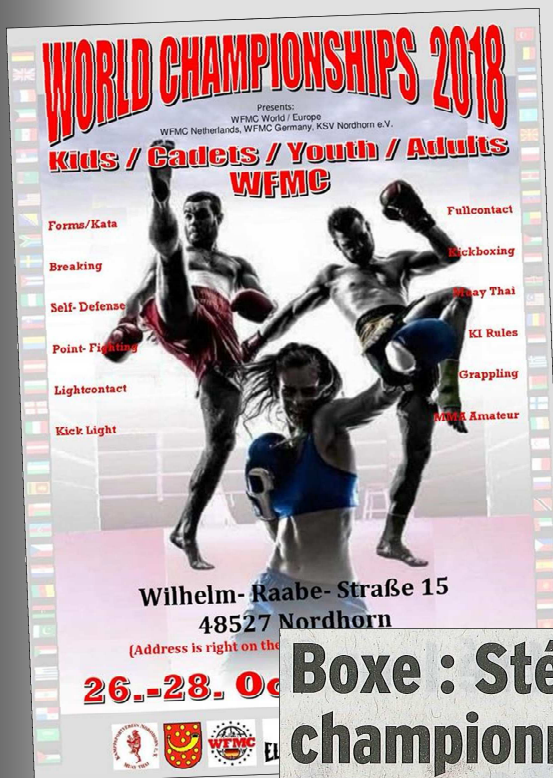
Tous les enfants repartaient avec un diplôme, et des informations sur les bienfaits du sport sur la santé.







# FULL & LIGHT CHAMPIONNAT WFMC - Octobre 2018



## Boxe : Stéphanie Rivera, championne du monde WFMC

La Charantonnoise Stéphanie Rivera, éducatrice sportive au sein de l'association Full & Light, partait vendredi pour le championnat du monde de la WFMC (World fight sport and martial art council) à Nordhorn, en Allemagne. Cette compétition étant en open, chacun pouvait s'inscrire et y participer. Elle rejoignait dans le nord de la France une délégation d'une vingtaine de compétiteurs, avant de se diriger vers l'Allemagne pour la pesée et les vérifications administratives.

Samedi, la compétition concernait les adultes dans les disciplines sur tatamis et sur ring, dont du Pancrace, du Full-Contact, du Muay Thai... Stéphanie s'était inscrite dans les trois



Stéphanie est revenue dimanche soir avec ses récompenses.

disciplines possibles pour les vétérans. Elle a perdu de peu deux finales, en point fighting face à une Danoise et en light contact contre une Française plus engagée qu'elle. La Cha-

rantonnoise en a toutefois remporté une en kick light, contre une Française. Stéphanie est revenue dimanche soir, après 12 heures de route, avec sa ceinture de championne du monde WFMC, ainsi que deux médailles de deuxième place.

Stéphanie ne compte pas s'arrêter là et projette déjà de repartir si d'autres opens internationaux se présentent.

Cette semaine, le club se concentre sur six de ses compétiteurs, qui participeront ce samedi au championnat régional de Light contact, à la Ricamarie (42) et qui s'avère sélectif pour le championnat de France qui se déroulera cette année à l'Isle-d'Abeau, au printemps prochain.







# FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2018



Full & Light remet la somme de : 310.00 € - trois cent dix euros

À l'ordre de :

**TELETHON**  
INNOVER POUR GUERIR

Fait à Charantonnay, le 6 novembre 2018



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



## Full & Light reverse 310 euros au Charantéléthon



Un chèque de 310 euros a officiellement été remis par Full & Light au Charantéléthon mardi soir.

Chaque année, Full & Light œuvre pour l'AFM Téléthon en mettant en place une vente de lasagnes. Cette initiative a une fois de

plus remporté un vif succès. Mardi soir, à la salle des fêtes, un chèque de 310 euros a été remis par le club à Maryse Bagnier, coordina-

trice du Charantéléthon local. Les bénéfices de cette opération lasagnes ayant été reversée intégralement au profit de l'AFM Téléthon.





# FULL & LIGHT CHAMP. REGIONAL LIGHT CONTACT - Nov 2018



## Première compétition de la saison pour Full & Light

Ce week-end, six adhérents de l'association Full & Light, quasiment tous en deuxième année de pratique, étaient inscrits au championnat régional de light-contact à la Ricamarie (Loire), organisé par la ligue Rhône-Alpes-Auvergne de kick-boxing muay thai et D.A.

### Deux qualifiés pour le championnat de France

Accompagnés samedi de leur coach, David Rivera, après les pesées et vérifications administratives, les pools étaient affichées. Kalad Jellabi, senior - 74 kg, était dans une grosse catégorie, s'inclinant de peu, après

une belle opposition et de vrais progrès, en quart de finale, face à un combattant plus expérimenté. Après plusieurs heures d'attente, Alice Mendez, poussine - 28 kg, pour sa première compétition, rencontre en demi-finale une adversaire très expérimentée, qui enchaîne sans s'arrêter. Elle perd son assaut, mais n'a jamais lâché. Audrey Barbieux, benjamine - 37 kg, en demi-finale également, propose une belle opposition, avec de nets progrès entre autres sur sa garde. La décision des juges est en sa défaveur, pour très peu de points malheureusement.

Dimanche, deux compé-

titeurs étaient en lice. Frédéric Dugue, senior - 94 kg, s'incline en demi-finale face à un adversaire pratiquant depuis de très nombreuses années, très technique et très fair-play. Il montre cependant une vraie envie, en avançant toujours pour casser l'allonge de son adversaire. Stéphanie Rivera, vétérane - 65 kg, beaucoup plus expérimentée, gagne sa finale en boxant bien à distance, sans rentrer dans l'opposition. Avec Walter Bongibault, vétérane - 94 kg, seuls dans cette catégorie, ils sont tous deux qualifiés pour le championnat de France qui se déroulera en avril à l'Isle-d'Abeau.



Six adhérents de l'association Full & Light ont pris part au championnat régional de light-contact à la Ricamarie (Loire).







## FULL & LIGHT SOIREE ADOS & BARJO XTREM - Novembre 2018



Le vendredi soir, 14 jeunes de 11 à 14 ans se retrouvaient pour un moment de cohésion. Après une présentation de chacun, repas avec les plats salés et boissons apportés par les garçons. Quelques jeux par équipe, étaient ensuite lancés puis les desserts et bonbons préparés par les filles étaient à leur tour avaler. Les derniers jeux se déroulaient dans le dojo, avec des chorégraphies parfois exceptionnelles sur des musiques de tous genres, des jeux d'habilité... et pour finir un morpion.

A 22h30, tous repartaient, et la plupart semblait ravis.

Le samedi matin, seulement 10 courageux roulaient jusqu'à Vernaison, pour se tester sur le complexe de parcours d'obstacles permanents, accessibles aux sportifs et moins sportifs, permettant de tester équilibre, force, endurance, capacité à grimper, ramper ... Un moment super convivial, où chacun à aider l'autre, s'est dépassé... et tout s'est fini autour d'un casse-croute partagé à Charantonnay.

### Un week-end chargé pour Full & Light



**V**endredi soir, chez Full & Light, la majorité des jeunes du cours ados se retrouvaient à l'aire couverte. Après le repas, ils ont joué à quelques jeux en équipes. Samedi matin, seulement dix

courageux (des adhérents et leurs familles) roulaient jusqu'à Vernaison, pour se tester sur le complexe de parcours d'obstacles permanents (Barjo Xtrem). À la vue des températures et du

temps, le groupe se lançait uniquement sur le parcours rouge, le bleu étant boueux. Les obstacles d'inspirations militaires ont permis à chacun de tester son équilibre, sa force et son endurance.





## FULL & LIGHT GALA - Décembre 2018



### Le week-end chargé de Full & Light



Les jeunes en compagnie de Youssef Zenaf, un grand boxeur des années 80,

**1**4 adhérents et familles se sont rendus, vendredi soir, au gala de boxe de kick boxing, "La nuit du fight", organisé par le Boxing club Rive-de-Gier. Près d'une dizaine de combats, en full-contact, kick boxing et K1 rules ont eu lieu sur le ring. Les jeunes sont repartis avec un autographe de Youssef Zenaf, grand boxeur des années 80 et une photo avec Anas Azizoune qui venait de gagner

son combat en K1 rules.

Pour la 2<sup>e</sup> fois du week-end, le club se rendait à Rive-de-Gier, mais avec deux compétitrices du groupe jeunes, pour la Coupe de Noël organisée par la Ligue Régional. Audrey Barbietux, benjamine -37 kg, s'inclinait en finale, face à une adversaire très expérimentée. Alice Mendez, poussine -27 kg, rencontrait en combat amical une jeune plus lourde

(seules dans leur catégorie respective). Elles furent toutes deux déclarées championnes. Pour ces deux jeunes pousses, les choses se mettent en place progressivement : la garde est plus haute, les techniques plus précises, la distance commence à être mieux gérée...

Le rythme peut désormais se relâcher, la prochaine compétition pour les jeunes ne sera que fin janvier.



# FULL & LIGHT COUPE DE NOEL - Décembre 2018



Représenté par Alice et Audrey







# FULL & LIGHT

## GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2018



### Une soirée de Noël appréciée chez Full & Light

Mardi soir, petits et grands étaient invités, comme toutes les semaines, à s'entraîner, mais aussi à partager un moment fort de convivialité avant les fêtes de fin d'année.

Dès 18 h 30, les Kids et les jeunes (4-10 ans), montraient leurs progrès aux parents et fratries présents. À 19 h 30, les moniteurs remettaient à chacun des cadeaux, bonnet et bandes aux couleurs du club pour affronter l'hiver, ainsi qu'un père Noël en chocolat.

S'ensuivait un goûter et apéritif avec les familles, où les plus jeunes se sont régalés, pendant que les familles faisaient plus ample connaissance.

À 20 heures, les ados/

adultes et pratiquants en préparation physique se retrouvaient pour la première fois ensemble, sur un cours partagé de boxe pieds-poings, et de préparation physique avec le célèbre programme Metafit, proposé tous les mardis. Après avoir bien transpiré, chacun recevait son paquet cadeau et dégustait des préparations culinaires sucrées et salées.

L'association comptant aujourd'hui 89 adhérents, les deux tiers ont répondu présents à cette soirée avec les familles. Une soirée qui a regroupé 140 personnes. Une belle satisfaction de fin d'année pour le comité directeur, ainsi que les trois moniteurs, tous bénévoles.



Les moniteurs ont remis à chacun des cadeaux : bonnet et bandes aux couleurs du club pour affronter l'hiver, et un père Noël en chocolat.





# FULL & LIGHT JOYEUSES FETES & BONNE ANNEE - Décembre 2018







# FULL & LIGHT LABELLISATION - Janvier 2019

2 étoiles - FFKMDA

Non sécurisé | ffkmda.fr/espace-clubs/2-etoiles/

**FULL AND LIGHT**  
**CLUB LABELLISÉ 2\***

★ ★

**2019-2021**

**SPÉCIFICITÉ : SPORT POUR TOUS**





# FULL & LIGHT BULLETIN MUNICIPAL - Janvier 2019

## Full & Light

Full & Light a commencé sa 9e saison, avec près de 90 adhérents, et d'autres à venir, de 4 à 61 ans. L'association propose, cette saison, 8 cours par semaine encadrés par des éducateurs sportifs et moniteurs fédéraux :



### KICK BOXING / FULL CONTACT

- Kids 4-6 ans avec un parent, le mardi à 18h30 à la Salle des Fêtes
- Jeunes 7-10 ans, le mardi à 18h30 à la Salle des Fêtes et le jeudi à 17h30 au Dojo
- Ados 11-14 ans, le lundi à 18h30 au Dojo et le mardi à 19h30 à la Salle des Fêtes
- Ados-Adultes dès 15 ans, le lundi à 19h30 au Dojo, et le mardi à 19h30 à la Salle des Fêtes

### PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE, pour sportifs et moins sportifs, toutes disciplines confondues

Ados-Adultes dès 15 ans le Mardi à 20h30 à la Salle des Fêtes, le jeudi à 18h30 au Dojo et le vendredi à 12h15 au dojo (Nouveau)

Chaque année, nous proposons, en plus des cours hebdomadaires de nombreuses activités, certaines sportives, comme les compétitions, des stages de perfectionnement ou de découverte à d'autres disciplines, des passages de grades... et de nombreux moments de convivialité avec des goûters-repas pour Noël et Mardi Gras, des actions de solidarité (téléthon, marche pour récolter des fonds, octobre rose...), des formations (dont du secourisme...), et des participations aux actions proposées par la municipalité...

Pour 2018, l'année a été riche en événements et résultats : sur l'ensemble des compétitions régionales, nationales et internationales, ce n'est pas moins de 26 podiums (pour une toute petite équipe de compétiteurs), la venue à Charantonnay d'un multiple champion du monde de Full Contact, Fouad Habbani pour l'encadrement d'un stage apprécié par tous, une formation de secourisme pour 20 locaux et adhérents, la construction d'une caisse à savon pour la course de juin, des séances d'ostéopathie pour les adhérents et leur famille, 3 stages sportifs, une soirée de cohésion pour le groupe Ados, une semaine Portes Ouvertes, des initiations auprès de plus de 100 élèves à l'école de St Jean de Bournay, 2 adhérents se sont présentés au passage de grades régional et ont obtenu la ceinture bleue...

Pour le premier semestre 2019, de beaux projets sont aussi programmés : en janvier, pas moins de 3 compétitions, puis en février, l'organisation d'une rencontre amicale à Charantonnay avec quelques clubs « amis », en mars et avril un cours déguisé pour les Kids et les Jeunes pour Mardi Gras, une soirée « découverte et convivialité » réservée à la gent féminine à l'occasion de la Journée Internationale de la Femme, d'autres compétitions régionales et nationales et un stage sportif de Krav Maga (self défense) ouvert à tous. Enfin en mai - juin, la saison se terminera sur un passage de grades interne au club, une semaine Portes Ouvertes, l'Assemblée Générale et le traditionnelle repas de fin d'année.



### Pour toutes informations :

06 84 71 42 11

fullandlight@free.fr - <http://fullandlight.sportsregions.fr>  
[www.facebook.com/fullandlight](http://www.facebook.com/fullandlight)







# FULL & LIGHT COUPE DU RHONE - Janvier 2019

**CDRMKMDA**  
Centre Régional de Développement du Karaté et des Disciplines Associées

## COUPE DU RHONE

Light Contact - Kick Light

Cadets - Juniors - Seniors - Vétérans

Samedi  
**12 JANVIER 2019**  
début des assauts 10h

Gymnase Espace François Perraud  
9 Boulevard Pierre Philippe Reydellet  
69630 Chaponost

RHÔNE LE DÉPARTEMENT | CNDS Le sport pour tous | FFMDA

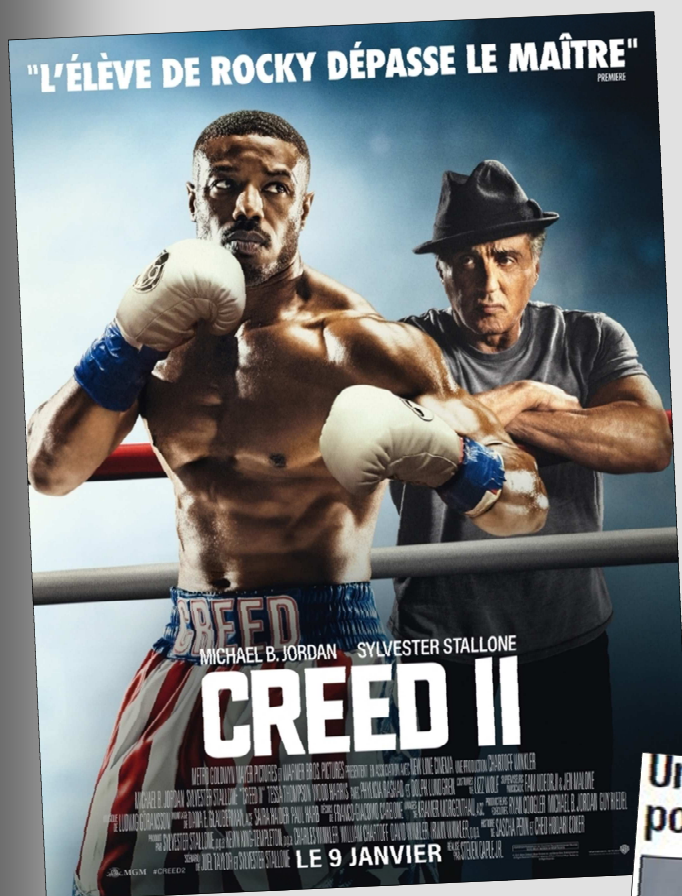
## Les compétiteurs adultes de Full & Light se sont exprimés sur les tatamis



→ Après les jeunes pour la Coupe de Noël en décembre, c'était aux adultes d'aller s'exprimer ce samedi sur les tatamis lors de la coupe du Rhône en light contact à Chaponost. Pour la première fois en compétition, Cyril Constantinides, seul dans sa catégorie en vétéran -79 kg, se retrouve dans la catégorie des seniors, et s'incline en demi-finale face à un jeune de 20 ans très expérimenté. Kalad Jellabi, en senior -74 kg, pour son 3<sup>e</sup> assaut en compétition, montre une vraie progression, dans les enchaînements, la recherche de contact, et son attitude générale sur le tatami. Il s'incline en finale. Frédéric Dugue, en senior -94 kg, seul, est opposé à un combattant bien plus lourd, et pour la première fois depuis qu'il combat, se retrouve dans une opposition équilibrée, avec un vrai engagement jusqu'au gong final. Il s'incline de peu en finale. Enfin, Stéphanie Rivera, vétéran -65 kg, combat contre une senior du même poids, et gagne la finale.



# FULL & LIGHT CREED II - Janvier 2019



## Un après-midi cinéphile et gourmand pour Full & Light



→ Samedi, l'association de kickboxing Full & Light a offert à tous ses adhérents et leur famille, une séance privée au cinéma de Villefontaine, pour voir "Creed II", la suite des "Rocky". Près de 70 personnes s'étaient inscrites pour découvrir ce nouvel opus. Après deux heures de film, tous, se sont retrouvés dans le hall pour partager la galette des Rois.





# FULL & LIGHT CHAMPIONNAT REGIONAL KICK LIGHT - Janvier 2019

## Stéphanie Rivera qualifiée pour le championnat de France



Ce week-end, plus de 500 compétiteurs étaient inscrits au championnat régional de Kick Light (Kick Boxing en contact contrôlé sur tatamis) à l'Isle-d'Abeau. L'association Full & Light enseigne cette discipline depuis cette saison (en plus du Full-Contact), aux groupes Ados et Adultes. Aucun compétiteur ne se sentait suffisamment expérimenté pour aller s'opposer aux meilleurs régionaux. Certaines catégories d'âge et de poids enregistraient près de 20 compétiteurs. Seule Stéphanie Rivera représentait le club. À la suite du forfait de combattant, elle s'est retrouvée directement en finale vétérante 70 kg, qu'elle a remportée, ce qui lui permet ainsi de se qualifier pour le championnat de France en mars à Paris. Quelques adhérents du club et leur famille sont venus l'encourager.







# FULL & LIGHT RENCONTRE AMICALE - Février 2019

Samedi 16 Février 2019  
(début des vacances scolaires)  
Salle des Fêtes - Charantonnay (38)

## LIGHT CONTACT Rencontre Amicale (sur invitation)

METAL BOXE



Enfants et Jeunes (7 à 14 ans), dès 9 h  
Adultes (15 ans et plus), dès 13h

ENTRÉE LIBRE BUVETTE	INSCRIPTION JUSQU'AU 8 FÉVRIER	RENSEIGNEMENTS 06 84 71 42 11 fullandlight@free.fr
-------------------------	-----------------------------------	--







# FULL & LIGHT RENCONTRE AMICALE - Février 2019

CHARANTONNAY

## Une trêve amicale pour les amateurs de boxe pieds-poings



Chacun mesurait ses techniques face à son adversaire.



Les entraîneurs ont assuré le bon fonctionnement de cette rencontre.

Pour la deuxième fois, l'association locale Full & Light invitait ce dimanche d'autres associations « amies », de kick-boxing ou de full-contact karaté, pour permettre aux débutants, et premières années, comme

clubs de la région étaient ainsi présents, et près de 40 enfants de 7 à 15 ans se présentaient le matin au contrôle administratif et à la pesée. Après un petit défilé de toutes ces associations, et un briefing avec les coachs et arbitres

âge, et poids.

À midi, tous avaient fait deux combats chacun, rythme assez intense pour des jeunes de cet âge-là. Chacun repartait avec un diplôme et un cadeau aux couleurs du club local.

L'après-midi, était réservé

à une trentaine d'engagés. Les féminines n'étaient pas oubliées, certaines s'essayaient pour la première fois à ce type de rencontre.

La journée s'est très bien déroulée, les participants étaient ravis, les entraî-

neurs locaux étaient rassurés. Cette journée sera sans aucun doute reconduite dans deux ans. Mais désormais, place à la pause des vacances scolaires. Les prochaines échéances auront lieu en mars avec le tournoi des novices à







## FULL & LIGHT RUGBYMEN DE VILLENEUVE - Février 2019



### LES "SPORTS DE CONTACT" PARTAGENT UN MOMENT CONVIVIAL

Malgré la fatigue due au match de la veille, où ils ont tout donné, les Seniors du Rugby Club Villeneuvois étaient invités par leurs entraîneurs à une "surprise" (avec conjoint). Arrivés à 19h au stade de Charantonnay, les voilà tous prêts à s'initier au kick boxing avec l'association locale Full & Light. Accueillis par les moniteurs fédéraux et membres du bureau, et après un échauffement et des étirements passifs (suite à l'engagement physique du dimanche), tous s'équipaient d'une paire de gants : les premières techniques de poings et pieds, en ayant toujours la garde, étaient expliquées et testées. Ensuite, la vitesse puis la puissance pouvaient s'exprimer sur les boucliers et paos. Des assauts, toujours dans le fairplay et la bonne humeur, opposition plus libre, finissaient le corps de séance, avant un peu de renforcement musculaire entre autre de la nuque (très sollicité dans les sports d'opposition) et des étirements. La soirée se prolongeait sympathiquement autour d'un verre. Les 2 sections ravies de ce moment trouveront sûrement d'autres occasions à partager...





## FULL & LIGHT MARDI GRAS - Février 2019



### Mardi gras pour les enfants de l'association Full & Light



C'était mardi gras pour les Kids et les jeunes de l'association Full & Light, à la salle des fêtes.

C'était mardi gras pour les Kids et les jeunes de l'association Full & Light, à la salle des fêtes. Les jeunes adhérents, de 4 à 10 ans, étaient en effet invités à venir déguisés selon leurs inspirations, dans une tenue qui leur permet malgré tout de s'entraîner. Pour l'occasion, les déguisements en princesse, en diable, en superman, policiers, ninja, voleur, indien... Et même un dinosaure était de la partie ! Après un cours plutôt amusant et un peu

écourté, chacun devait faire une courte démonstration de boxe, en rapport avec le personnage incarné. Les enfants se sont prêtés au jeu, avec leurs deux entraîneurs Stéphanie et David Rivera, qui étaient aussi costumés pour l'occasion. Et les enfants ont raconté leurs exploits à leurs parents, dès leur arrivée. Le cours se finissait par un goûter apéritif avec les fratries et les parents : toutes les crêpes ont aussi disparu très vite...





# FULL & LIGHT JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2019

A L'OCCASION DE LA JOURNEE INTERNATIONALE DE LA FEMME  
L'ASSOCIATION FULL & LIGHT PROPOSE

**Vendredi 8 mars  
19h30-21h**


**INITIATION AU KICK BOXING**  
Pour jeunes filles et femmes (dès 11 ans\*)



Venez tester la boxe pieds-poings  
en toute sécurité  
avec vos amies, vos voisines...

Au programme :  
- Initiation avec des ateliers  
- Apéritif offert  
- Des cadeaux à gagner

**Entrée Gratuite**

06 84 71 42 11

 fullandlight

Inscription recommandée  
\* Les mineurs doivent avoir une autorisation parentale

## Journée de la femme chez Full & light

L'association de boxe pieds poings Full & light, créée en 2010, organise une soirée dans le cadre de la Journée de la femme, vendredi à la salle Alphonse Guinet.

Dans le cadre de cette manifestation, Full & light propose à partir de 19 h 30 une initiation au kick-boxing pour toutes les filles et femmes dès 13 ans avec peu de contact, entre amies, entre voisines, ou en famille...

À 21 heures, un apéritif sera offert aux participants avec une remise de cadeaux offerts par les partenaires.



Cette manifestation est aussi relayée sur les réseaux sociaux ([facebook.com/events/392850164803554](https://www.facebook.com/events/392850164803554))

Informations :  
06 84 71 42.11 ou par mail  
à [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)







# FULL & LIGHT JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2019

## Une soirée réussie pour l'association de boxe

L'association de boxe, pieds et poings Full & Light a organisé pour la quatrième fois, vendredi 8 mars, une action en faveur de la gent féminine, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes. Plus d'une cinquantaine de femmes y a participé.

Dans le cadre de cette manifestation, une initiation était proposée pour toutes les jeunes filles (dès 11 ans) et femmes du secteur, pour essayer et découvrir le kick-boxing, avec peu de contact, entre amies ou en famille. Après une introduction par le président, David Rivera, les groupes se sont répartis sur quatre ateliers, encadrés par des adhérentes du club, Gaëlle Bisol, Maëlle Cuny, Céline Triano, Salomé Delmont, Auriane Gouvert et Elsa Tock-Boyer. Stéphanie Rivera, éducatrice sportive, a supervisé l'ensemble de la séance.

Les participantes ont découvert les déplacements et la prise de distance, les techniques de poings et techniques de pieds (sur raquette mousse pour la vitesse et sur boucliers pour un peu plus de puissance). Après une heure de pratique, celles qui le souhaitaient se sont essayées à quelques assauts, en opposition libre mais avec des gestes précédemment



Plus d'une cinquantaine de femmes ont participé à cette journée de formation au self-défense.

appris, toujours dans le respect de son partenaire. L'objectif était de toucher sans être touché.

À l'issue de la soirée, la plupart des participantes ont semblé ravies, heureuses du partage de cette discipline. De nombreuses mères ou conjointes d'adhérents sont venues pour essayer et ont invité amies et familles. Les membres du comité directeur sont plus que satisfaits de la soirée, tant par le nombre de participantes que par l'implication des licenciées.



Des adhérentes encadraient les quatre ateliers.



Les participantes ont appris les mouvements et les positions du kick-boxing.







## FULL & LIGHT RUGBYMENS DE ST JEAN - Mars 2019

### Les rugbymen saint-jeannais s'entraînent chez Full & Light

Samedi, les jeunes "19 ans" du rugby club du pays saint-jeannais se rendaient à Charantonnay pour un cours un peu différent chez Full & Light. Dans le dojo de 100 m<sup>2</sup> du stade Fernand Marret, se retrouvant sur des tatamis, sans crampon, ni ballon ovale... ils allaient s'essayer au kick boxing. Les 24 rugbymen présents débutaient le cours par de la corde à sauter, enchaînant par quelques bases techniques, pour poursuivre par du cardio. L'équipe était mise à très rude épreuve par du travail de rythme et de résistance sur trois minutes, en passant par des assauts. Enfin ils pouvaient développer leur puissance sur des boucliers en mousse. Le cours se finissait par des étirements.



Les 24 jeunes "19 ans" du rugby club du pays saint-jeannais semblaient contents de ce cours physique et de cohésion de groupe.

Les jeunes « -19 ans » du Rugby Club du Pays Saint Jeannais se rendaient à Charantonnay ce samedi, à la demande de leurs entraîneurs, pour un cours d'opposition et physique différent. Les crampons sont restés dans les sacs, et le ballon n'a pas permis de transformation... et surtout, ils se trouvèrent enfermés dans une salle de 100 m<sup>2</sup>. Au programme, initiation au kick boxing et travail physique et cardio, tant sur le rythme que sur la résistance. Après une présentation et les consignes de sécurité et le respect de leur coéquipier, les 24 présents, dont un des coach qui a "assuré", le cours pouvait commencer par de la corde à sauter ;-). S'enchaînaient ensuite quelques techniques de poings et de pieds, puis le physique était mise à rude épreuve, par du travail sur 3 min puis des assauts. Grace aux boucliers de mousse, ils pouvaient aussi développer leur puissance. Les étirements et retour au calme finissaient la séance. L'équipe semblait satisfaite de ce cours physique et de cohésion de groupe qui changeait de leurs entrainement habituel.







# FULL & LIGHT REGROUPEMENT REGIONAL FEMININ - Avril 2019







# FULL & LIGHT TOURNOI DES NOVICES - Mars 2019

**D.17 MARS 2019 à CHARVIEU**

20<sup>ème</sup> EDITION DU TOURNOI DES NOVICES  
En LIGHT-CONTACT

Espace Sportif David DOUILLET - Avenue du collège  
38230 Charvieu



**CELUI QUI COMBAT  
PEUT PERDRE  
CELUI QUI NE COMBAT  
PAS A DÉJÀ  
PERDU**



**RAPPELS**

**NOVICES** = (débutant) 2 années de Pratique **\*\*Maximum\*\***  
3 à 5 combats effectués au **\*\*Maximum\*\***

**LIGHT-CONTACT** = Touches Contrôlées - Techniques de Jambes  
Au dessus de la ceinture.

## Une journée encore satisfaisante pour le staff de Full & light

Cinq adhérents de l'association Full & light, accompagnés de deux coaches et des familles se rendaient au Tournoi des novices à Charvieu-Chavagneux ce dimanche, pour boxer en light contact (boxe pieds poings avec coup de pied au-dessus de la ceinture, et touches contrôlées).

Cette compétition était réservée aux pratiquants de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années, et ayant moins de 4 assauts à leur palmarès. Alexandre Ruiz (poussine - 28 kg), combattait directement en finale, et s'inclinait face à un adversaire plus technique.

Ludovic Fontaine (poussin - 28 kg), dans une poule bien fournie, échouait en quart de

finale face à un adversaire de bon niveau, qui a enchaîné avec un rythme effréné.

Ton Vangrevelinghe (mini-me - 52 kg), s'inclinait en demi-finale face à un jeune qui a de l'expérience en boxe anglaise (poings).

### Salomé en tête de poule

Salomé Delmont (cadette - 65 kg), gagne sa demi-finale face à une adversaire dépassée, et s'impose aussi en finale, grâce à l'écoute attentive et la mise en place de la stratégie des coaches, face à une adversaire, qui poussait plus que boxait. Elle prend donc la

1<sup>re</sup> place de sa poule de 4.

Kalad Jellabi (senior - 74 kg), le seul de l'équipe à avoir fait déjà quelques complétions, combattait en quart de finale face à un adversaire très brouillon et désorganisé. À la grande surprise des entraîneurs, Kalad, qui a fourni une boxe plus structurée et efficace perdait son combat 2 juges à 1.

Enfin Frederic Dugue (senior - 94 kg) n'a pas pu combattre par faute d'adversaire.

Ce fut une journée encore satisfaisante pour le staff, tant dans l'attitude et l'implication des adhérents, que la dynamique instaurée par les parents, et adhérents venus les encourager.



L'équipe de Full & light est allé chercher de bons résultats au Tournoi des novices.





# FULL & LIGHT CHPT DE FRANCE KICK LIGHT - Mars 2019



## Stéphanie Rivera, championne de France de kick light

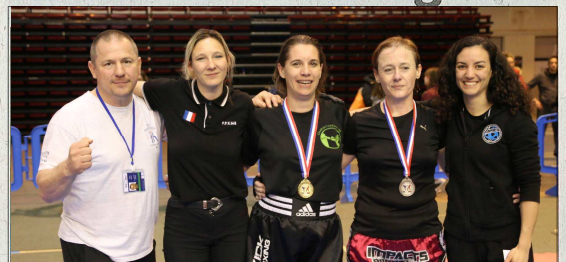
Stéphanie Rivera, du staff de l'association de boxe, pieds, poings Full & Light, est partie, vendredi, pour la capitale, à la suite de sa qualification régionale en février. Encadrée par les officiels de la Fédération française de kick-boxing, la compétition débutait samedi matin, puisque près de 1 000 qualifiés étaient

engagés sur le week-end.

Puisqu'elle n'avait que peu d'adversaires dans la catégorie, Stéphanie Rivera n'a combattu que dimanche. Sa finale s'est disputée à 13 h : elle s'est offert un nouveau titre, avec cette fois-ci, celui de championne de France de kick light en vétéran -70 kg, face à une adversai-

re proposant moins d'enchaînements et de tactique, mais de belles techniques. Ce bel affrontement s'est déroulé quasiment sans intervention de l'arbitre.

Le kick light est la version contrôlée du kick-boxing, avec coups de poing et de pieds au visage, au corps et dans les cuisses.



Stéphanie Rivera (au centre) devient championne de France de kick light en vétéran -70 kg.





# FULL & LIGHT STAGE NUTRITION & KRAV MAGA - Avril 2019

**Stage Sportif**  
**DIMANCHE 7 AVRIL**  
**AIRE COUVERTE - CHARANTONNAY**  
*Pour tous, dès 11 ans*  
**Journée à la Carte :**  
**1 cours, 2 cours, avec ou sans repas...**

  
**NUTRITION  
 ET SPORT**  
 de 10h30 à 12h  
*Repas de midi sur place*

**INITIATION  
 KRAV MAGA**  
 de 14h à 16h



**Renseignements et Inscriptions :**  
 Sur le site : [http://www.full-light.com](#)  
 Par courriel : [contact@full-light.com](mailto:contact@full-light.com)  
 Par téléphone : 03 78 22 11 11  
 Date limite d'inscription : 01/04/2019



## Journée nutrition et sport de combat avec Full & Light

L'association de boxe pieds poings propose deux à trois fois par an des stages pour s'ouvrir à d'autres disciplines ou de nouvelles connaissances en rapport avec le sport, pour ses adhérents, leurs familles, mais aussi à destination des extérieurs.

Ce dimanche, la matinée était consacrée à la thématique "nutrition et sport", présentée par Laurence Henisse, diététicienne nutritionniste à Vienne et Saint-Quentin-Fallavier. Après un rappel des besoins du corps humain et des principaux nutriments, des conseils propres à l'activité sportive étaient apportés. Un quiz concluait la matinée.

L'après-midi, une initiation au krav maga était proposée et encadrée par Vincent Pastor, et un de ses élèves Frédéric, de l'association KMPV38 de Vienne et Chonas/Saint-Prim. Cette mé-



Une vingtaine de personnes le matin, et près de trente l'après-midi, ont profité de cette journée proposée par Full & Light.

thode d'autodéfense et d'entraînement physique, développée par l'armée israélienne, est basée sur les réflexes pour répondre à des situations menaçantes.

Elle est adaptée pour que des personnes ordinaires, jeunes ou âgées, hommes ou femmes, puissent l'utiliser, quelle que soit leur force physique.

Après trois heures de conseils sur le comportement à avoir, et l'apprentissage de techniques simples pour sortir de situations conflictuelles, cette découverte

prenait fin. Une belle journée pour l'association, qui regroupait une vingtaine de personnes le matin, et près de trente l'après-midi.





# FULL & LIGHT

## CHPT DE FRANCE Light C et Point F - Avril 2019

**CHAMPIONNAT**  
Light Contact - Point Fighting - Musical Form  
**DE FRANCE**

Enfants  
Adultes

GYMNASE David Douillet  
Boulevard de Fondbonnière  
38080 L'Isle-d'Abeau

19-21  
AVRIL  
2019

OFFICIEL

PESEE - VENDREDI - 16H/20H  
1ER COMBAT - SAMEDI - 9H  
OUVERTURE DES PORTES  
VENDREDI : 15H45  
SAM ET DIM : 8H

ENTRÉE GRATUITE

CONTACT FLORENT DU MONT@FFKMDA.FR

### Des médailles pour Full & Light

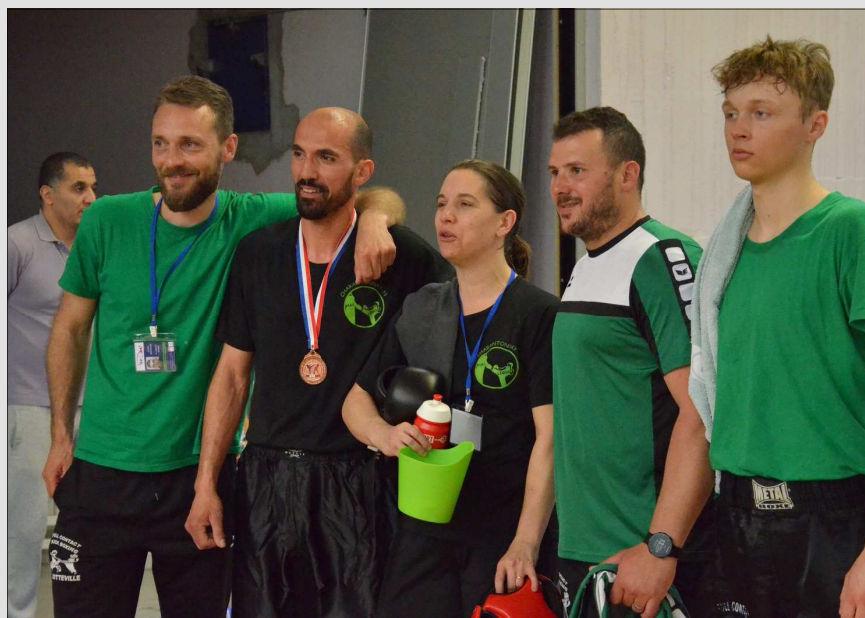


Ce week-end, à l'Isle-d'Abeau, se déroulait le championnat de France de light contact et point fighting, disciplines sur tatamis, organisé par la Fédération française de kickboxing, muay thai et disciplines associées. Plus de 600 compétiteurs se sont retrouvés.

Les deux représentants de l'association Full & Light, qualifiés à la suite des phases régionales, étaient très heureux de boxer à domicile. Kalad Jellabi, ne pratiquant que depuis 18 mois la boxe pieds-poings, s'incline en demi-finale de point fighting (combat plus explosif et arrêté à chaque coup valide, qu'il ne pratique pas au quotidien), avec un score de 9 à 11, face à un adversaire

très expérimenté de Normandie (Sotteville-les-Rouen). Il revient donc avec une médaille de bronze et ses deux entraîneurs sont extrêmement satisfaits du résultat, de l'engagement et des techniques placées. Kalad Jellabi a travaillé les techniques propres à cette discipline depuis seulement trois semaines.

Stéphanie Rivera, beaucoup plus expérimentée, prend la 1<sup>re</sup> place de la catégorie vétérans -65 kg en light contact. Elle n'a pas pu s'exprimer en point fighting, par manque d'adversaire. Un beau week-end, où les coaches ont pu croiser et partager des moments avec de nombreux amis et anciens combattants de toute la France.







# FULL & LIGHT RANDO VTT—MARCHE - Mai 2019

**Dimanche 26 mai 2019**



**Trophée Rousselin  
Départs du stade  
de 7h00 à 10h00**

## **CHARANTONNAY VTT et Marche**



Manifestation organisée en collaboration  
avec l'association Killian  
**1 € reversé par participant**

**VTT**  
15-25-38-50 kms



**Nouveaux  
circuits**

**Marche**  
10-15 kms



Renseignements : Tel. 06 84 05 23 83  
<http://veloclubcharantonnay.wifeo.com/>  
<http://www.associationkillian.org>

Une petite dizaine de personnes (adhérents et familles) participaient ce matin à la sortie Marche et VTT organisée sur la commune par le Vélo Club local... de beaux tracés... et en ce qui concerne nos membres, nous avons la plus jeune sur le parcours marche de 10 km... à tout juste 4 ans (soeur de Laly). Félicitation à elle, qui repart avec une belle coupe (Photo avec son papa, David, et le président du Velo Club)







# FULL & LIGHT PREPARATION / PASSAGE GRADES - Mai 2019

**FICHE D'EXAMEN DE LA CEINTURE JAUNE  
FULL CONTACT-LIGHT CONTACT**

**CEINTURE JAUNE : INTERMEDIAIRE / Examen en club**

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les esquives, les techniques d'attaques circulaires et rectilignes avancées et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

NOM		DATE	
PRENOM		LIEU	
LICENCE		CLUB	

► Modules 1 et 2. Réalisation des contenus techniques (démonstration/coopération) / 8 points

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
Etre capable (EC) de réaliser des esquives + 1 riposte de 2 coups en poings sur attaques rectilignes et circulaires en poings	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser des esquives + 1 riposte de 2 coups en pieds sur attaques rectilignes et circulaires en pieds	0	1	0	1
3ème ROUND				

## Une semaine de passage de grades chez Full & Light

Cette semaine, tous les adhérents de Full & Light, en boxe pieds poings, pouvaient s'ils le souhaitaient, se présenter au passage de grades annuel, d'après les référentiels fédéraux travaillés et préparés pendant les quinze derniers jours au club.

Lundi soir, treize ados et neuf adultes se présentaient au dojo : la qualité de l'exécution progresse, certains manquent un peu de diversité.

Le mardi soir, c'était le tour pour sept kids et huit jeunes à la salle des fêtes avec un niveau différent de la veille, étant donné l'âge des candidats. Pour la majorité, les programmes sont compris, et chacun donne le meilleur de lui-même. Le jury était composé des moniteurs fédéraux et éducateurs

sportifs, accompagnés des adhérents les plus gradés (de la ceinture blanche à la verte, passage interne dans les clubs, pour les ceintures bleu et noir, l'examen est au niveau régional, et géré par la ligue).

Diplôme kid 1 : Ruby Goudon, Ylan Lebon, Axelle Cléon, Tony Pignard, Robin Gerlero, Nelle Garcia, Léana Lavorel-Beneiton et Emmy Martins (absence ce jour excusée). Ceinture blanche niveau 1 : Ilyes Ben Messaoudi, Yanis Jellabi, Aaron Coquaz, Laly Nadeau, Méline Esa-Silva, Ariane Gouvert.

Ceinture blanche niveau 2 : Adrien Riviere, Alexane Ruiz, Johan Combe, Elsa Tock Boyer, Florent Drago, Tom Vangrevelingue, Tim Ogier, Salomé Soubeyrat, Alexis Da Sil-



Les plus jeunes étaient récompensés par des diplômes.

va, Pauline Bornarel, Adrien Lombard, Precillia Laliche, Geoffrey Tripier, Nicolas Tripier, Jean Marie Esparcieux, Jérôme Zanca, Jimmy Mendez.

Ceinture jaune niveau 1 : Alice Mendez, Evan Riso, Audrey

Barbieux. Ceinture jaune niveau 2 : Frederic Dugué, Kalad Jellabi, Maëlle Cuny. Ceinture verte niveau 1 : Cyril Constantinides.

Ceinture verte niveau 2 : Ma-théo Chaussinand.

La saison n'est pas terminée, encore un mois de cours, avec une semaine portes ouvertes du 17 au 20 juin, avant l'assemblée générale et le repas de fin d'année juste avant les vacances...







# FULL & LIGHT BESTFIGHTER WAKO WORLD CUP - Juin 2019



## Full & Light repart du Best Fighter avec de nombreuses médailles et un trophée

Deux athlètes de Full & Light ont obtenu quatre médailles, dont une en or, plus un trophée, au Best Fighter. Ils ont participé dès vendredi à cette Coupe du monde de kick boxing en Italie.

David Rivera, coach de l'association Full & Light, et deux combattants, Frédéric Dugue, senior, pratiquant depuis seulement deux ans, et Stéphanie Rivera, master, plus expérimentée, partaient vendredi 14 juin en direction de Rimini, côte Adriatique en Italie.

Leur but : combattre au Best Fighter, une des Coupes du monde sous l'égide de la Fédération internationale de kick boxing wako. Ils étaient accompagnés de deux autres

combattants d'autres clubs amis. Cette compétition de fin de saison comptait près de 1 400 combattants, 2 800 inscriptions, où 42 pays étaient représentés. Après quelques heures de route, le contrôle administratif et la pesée vendredi soir, la détente sur la plage et à l'hôtel était fort appréciée.

### Les demi-finales en kick light

Samedi 15, seule la discipline point fighting était au programme. Frédéric Dugue, pour une première expérience dans ce type d'opposition, a gagné son huitième de finale dans une catégorie et s'incline en quart, et dans une autre s'arrête également en quart, à deux secondes de la fin du combat. Stéphanie Ri-

vera perd largement en demi contre une Italienne. Dimanche 16, Frédéric Dugue perd le matin en light contact en quart de finale face à un adversaire trop expérimenté.

En kick light, il passe les tours et arrive en demi-finale, où il s'incline face à un autre Français. Stéphanie Rivera perd sa finale en light contact, contre une adversaire avec plus de 15 ans d'expérience, qu'elle a également rencontré en finale de kick light. Mais la tendance s'est inversée : elle a gagné, à la grande satisfaction de son coach et mari.

### Un beau palmarès

Ces deux compétiteurs reviennent donc avec une médaille d'or (et un trophée pour accompagner), une mé-

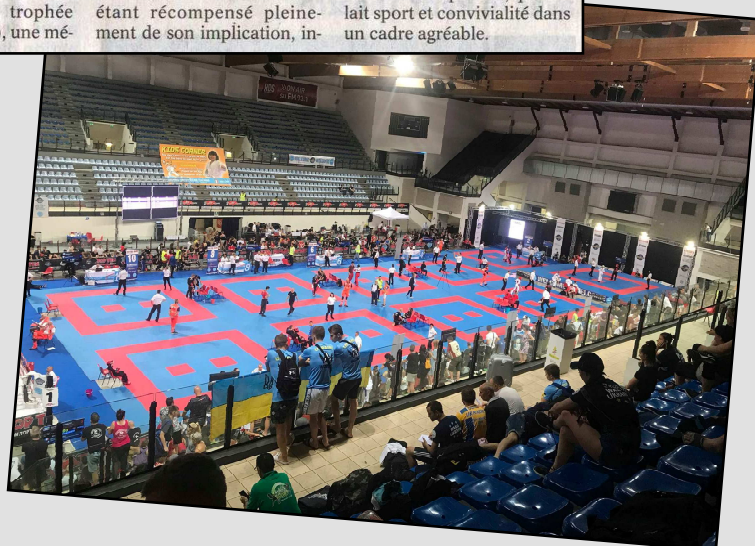


Frédéric Dugue, Stéphanie Rivera et David, (son mari et coach), ravis de leurs résultats au Best Fighter en Italie.

daille d'argent et deux médailles de bronze. Frédéric Dugue, qui en décroche une, ravit ses deux entraîneurs en étant récompensé pleinement de son implication, in-

vestissement et écoute à chaque entraînement.

Un beau week-end pour finir la saison sportive, qui mêlait sport et convivialité dans un cadre agréable.







# FULL & LIGHT SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2019

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

## INVITATION

De la part de ..... à l'intention .....

Je t'invite à participer à un entraînement  
pour te faire découvrir ma passion : **Le Kick Boxing**  
Sport d'opposition pieds-poings adapté aux enfants, adolescents et adultes.  
Les coups sont portés mais contrôlés, non appuyés.  
Ce sport permet une excellente expression sportive : concentration, coordination et rapidité.

- Le Mardi 18 Juin à 18h30 à la Salle des Fêtes
- Le Jeudi 20 juin à 17h15 au Dojo-Stade à Charantonnay

**AUTORISATION PARENTALE OBLIGATOIRE POUR LES MINEURS**

Je soussigné(e) ..... tuteur légal de l'enfant ..... Téléphone : .....

..... autorise mon enfant à participer aux Portes Ouvertes du 18 et 20 juin

Fait à : .....

## Charantonnay PORTES OUVERTES du lundi 17 au jeudi 20 juin

**FULL CONTACT - KICK BOXING**

Kids 4-6 ans avec parents  
Mardi 18h30 à la salle des fêtes  
Jeunes 7-10 ans  
Mardi 18h30 à la salle des fêtes  
Jeudi 17h30 au dojo  
Ados 11-14 ans  
Lundi 18h30 au dojo  
Mardi 19h30 à la salle des fêtes  
Adultes 15 ans et +  
Lundi 19h30 au dojo  
Mardi 19h30 à la salle des fêtes

**PREPARATION PHYSIQUE GENERALE**

Circuit training Cardio & Musculaire  
Adultes 15 ans et +  
Mardi 20h30 à la salle des fêtes  
Jeudi 18h30 au dojo

**EN FAMILLE, ENTRE AMIS**

**DECOUVERTE...**  
INITIATION...

**ENTREE LIBRE**  
Venir en tenue de sport - bouteille eau  
Mineurs accompagnés ou avec autorisation

**RENSEIGNEMENTS**  
06 84 71 42 11  
[fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr)

*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](mailto:fullandlight@free.fr)





# FULL & LIGHT A.G., REPAS - Juin 2019



## C'était une semaine chargée pour l'association Full & Light

L'association de kick-boxing Full & Light a organisé une semaine de découverte à destination des adhérents et des curieux. Elle a également tenu son assemblée générale, vendredi.

Tous les cours de la semaine dernière étaient ouverts, chez Full & Light, aux non adhérents, familles, amis, voisins et curieux.

Lundi 17 juin, quelques adolescents et adultes sont venus essayer les cours de kick boxing. Mardi 18, plus de 25 enfants ont découvert les cours Kids 4-6 ans, et Jeunes 7-10 ans, avec un tатами bien chargé à la salle des fêtes.

Le cours Adolescents-adultes était aussi étoffé



Vendredi soir, les adhérents étaient conviés à l'assemblée générale ordinaire du club.

de curieux et, enfin, sur le cours de préparation physique "Metafit", les moniteurs ont corrigé et accompagné ceux qui ont testé. Jeudi 20, au dojo, il ne restait plus qu'un cours Jeunes, plus calme, et un cours de préparation physique, type circuit trai-

ning.

### L'association va fêter ses dix ans

Comme les autres années, l'association limite le nombre de pratiquants par cours, pour garantir qualité dans l'enseignement et le rapport à cha-

cun. Il est donc fortement conseillé aux adhérents actuels et aux intéressés de se pré-inscrire en ligne, via le site [fullandlight.sportsregions.fr](http://fullandlight.sportsregions.fr).

Vendredi 28, les adhérents étaient conviés à l'assemblée générale ordinaire, où étaient présentés

le bilan de la saison passée, le résultat financier, les résultats en compétitions régionales, nationales et internationales, les formations proposées... et les projets à venir pour la saison 2019-2020, dont les dix ans de l'association.

Le comité directeur a été reconduit : il se compose de six personnes. Les diplômes fédéraux de grades étaient ensuite remis aux adhérents présents par le président David Rivera, et la soirée se poursuivait avec les familles autour d'un repas partagé.

Encore une semaine de cours pour tous, avant que le rythme ne soit allégé ; des cours libres seront proposés tout l'été aux adhérents adolescents et adultes, le lundi et le jeudi.







# FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2018-2019



Une soixantaine de séances pour les adhérents et leur famille tout au long de la saison au cabinet de St Georges d'Espérance.

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 MONITORAT FEDERAL 2 - Juin 2019

L'association de boxe pieds-poing déjà composée d'un Educateur Sportif et de 2 moniteurs fédéraux peut compter sur un moniteur supplémentaire pour la rentrée.  
Walter Bongibault a suivi pendant 4 mois la formation à distance, en étudiant et en rendant des devoirs sur une dizaine d'unité de formation, et s'est rendu 5 jours en juin dans le Jura pour la certification.  
Les résultats sont tombés et il a validé ce diplôme de niveau 2, qui lui permet d'entraîner en sécurité tous les publics pour toutes les disciplines de kick boxing, en totale autonomie, et de coacher en compétition assauts.







CHARANTONNAY/SAINT-GEORGES-D'ESPÉRANCHE

## Initiation de kickboxing à "1 Max 2 Loisirs" pour une quarantaine de jeunes

L'association Full & light de Charantonnay était sollicitée par l'accueil de loisirs de Charantonnay/Saint-Georges-d'Espéranche pour proposer aux enfants deux cours d'initiation au kickboxing sur les deux communes. Encadrés par un éducateur sportif et trois jeunes pratiquantes, les participants, parfois hésitants au début, se sont parfaitement impliqués dans l'activité, avec du travail technique, des assauts, avec surtout beaucoup d'attention aux consignes et au respect envers leurs partenaires. Chacun repartait très fier, avec



**Les jeunes sont repartis très fiers, avec un diplôme de participation.**

un diplôme de participation, tout en ayant aussi eu la chance d'immortaliser ce moment fort par une photo

avec une ceinture mondiale autour de la taille (ceinture apportée par l'éducateur sportif Stéphanie Rivera).



Accueil De Loisirs FamillesRurales

35 min · 👤

Initiation à la boxe "pieds-poings" ce matin avec Full & light pour les 7-11 ans.

Le camp est de retour, les enfants sont ravis, un peu "cuits" mais tout le monde a passé une bonne semaine. Cet après midi, c'est ventriglissssssse



Enfant, chez les 3-6 ans, un atelier à la médiathèque en début d'après midi, puis pop corn/cinéma pour que tout le monde se repose un peu et ce soir à 17h00, spectacle Oh eau (On essaye de décaler au maximum mais l'heure dépend de l'artiste...).

