



FULL & LIGHT

**SAISON**

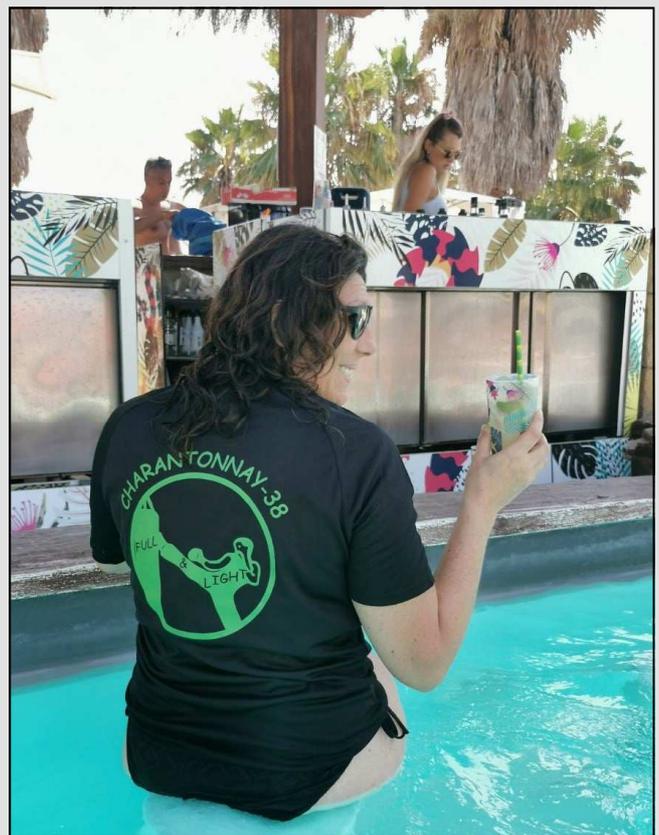
**2021 - 2022**



## FULL & LIGHT CHALLENGE « PHOTO ESTIVALE » - Août 2021

Les adhérents étaient invités à publier sur la page Facebook une photo avec un accessoire aux couleurs du club pendant leurs vacances.

Félicitations à Lukas et Laure, qui remportent le challenge estival du club avec près de 25 "likes" pour leur photo dans le sud, sur la page facebook du club... ils remportent un bon de 15 € sur la boutique du club. FELICITATIONS A TOUS





# FULL & LIGHT FORUM DES ASSOCIATIONS - Septembre 2021





# FULL & LIGHT DEBUT DE SAISON - Septembre 2021

Meyrieu-les-Étangs et Charantonnay

## Reprise des cours de combat pour le Full & Light ce lundi

Par Le Dauphiné Libéré - 05 sept. 2021 à 20:07 - Temps de lecture : 1 min

Vu 70 fois



Plus de 70 adhérents de la saison dernière se sont pré-inscrits via le site .

Les cours reprennent la semaine du 6 septembre pour Full & light. L'association peut de nouveau proposer l'ensemble de ses cours en Kick boxing (dès 4 ans), Self défense (dès 18 ans) et préparation physique générale (dès 15 ans). Les quatre moniteurs et éducateurs sportifs en ont profité pour se former (en préparation mentale, préparation physique et gestion des organisations sportives). Plus de 70 adhérents de la saison dernière se sont pré-inscrits via le site ainsi qu'une trentaine de nouveaux (qui pourront essayer trois cours avant de s'engager), mais il reste encore des places dans l'ensemble des groupes.



Newsletter de

Recevez gratuitement

Pour plus d'informations : fullandlight.fr - fullandlight@free.fr - 06 84 71 42 11 (de préférence de midi à 14 heures ou après 17 heures).

## Une belle reprise pour Full & Light



Chaque semaine, plus de 130 personnes montent sur les tatamis, et sont encadrées par les moniteurs fédéraux et éducateurs sportifs.

Après le confinement lié à la Covid, l'association Full & Light a proposé quelques cours à ses adhérents, de juin à août en extérieur, et en nombre limité, histoire de maintenir le lien et de faire un peu de sport.

### 70 nouveaux pratiquants

Près de 70 pratiquants de la saison dernière ont renouvelé leur adhésion à l'association pour cette rentrée, et plus de 70 nouveaux, novices ou ayant déjà pratiqué, testent les différents cours proposés depuis trois semaines, ceux habituels à Charantonnay et les nouveaux cours proposés à Meyrieu-les-Étangs de Kick Boxing et Contact Défense.

Chaque semaine, plus de 130 personnes montent sur les tatamis, et sont encadrées par les moniteurs fédéraux et éducateurs sportifs. Certains cours sont déjà complets, comme les kids 4-6 ans et jeunes 7-10 ans. Il reste quelques places pour les ados et adultes

en kick-boxing, en préparation physique générale et en contact défense.

Au vu de la situation sanitaire actuelle, l'association a mis en place un protocole sanitaire, en lien avec les consignes du ministère, de la fédération et des municipalités, afin de garantir la pratique dans les meilleures conditions possibles. Le comité directeur a déjà planché sur quelques projets pour ce premier trimestre, comme un passage de grades pour les pratiquants en 2<sup>e</sup> année et plus (qui avait été annulé en avril), le Panda Master Tour (compétition sur trois jours en octobre à Valence), une sortie de cohésion en novembre pour les adhérents et leur famille à Champions Five à Bourgoin-Jallieu, et la vente de lasagnes à emporter en novembre au profit du téléthon.

Pour toutes informations : fullandlight.fr - fullandlight@free.fr - 06 84 71 42 11.



## Self-défense tous les vendredis

Par Le Dauphiné Libéré - 10 oct. 2021 à 17:34 | mis à jour le 10 oct. 2021 à 18:31 - Temps de lecture : 1 min

Vu 86 fois



L'association Full & Light propose des cours tous les vendredis, à 19 h 30, à la salle Neyret de Meyrieu-les-Étangs.

L'association Full & Light propose depuis deux saisons des cours de self-défense (pour les plus de 18 ans), tous les vendredis, à 19 h 30, à la salle Neyret de Meyrieu-les-Étangs, à une dizaine de pratiquant(e) s. Walter Bongibault, moniteur fédéral diplômé et ayant participé à de nombreuses formations et stages, donne des clés, physiques et psychiques, pour prendre confiance et éviter voire sortir des conflits, agressions... Possibilité d'essayer avec trois cours d'essai possible.



Newsletter de la ré

Renseignement sur fullandlight.fr, par mail (fullandlight@free.fr) ou au 06 84 71 42 11.

Recevez gratuitement toute l'



# FULL & LIGHT OCTOBRE ROSE & MOVEMBER - Oct & Nov 2021

## Full & Light fait un clin d'œil à Octobre rose

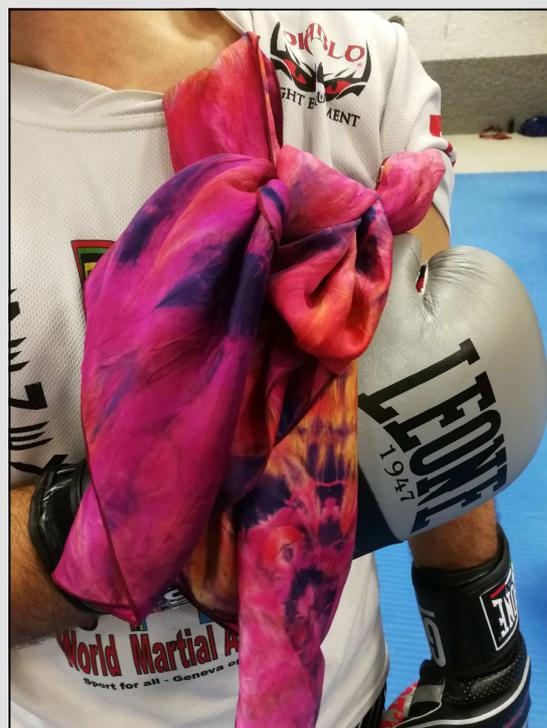
Mardi soir, l'association Full & Light a invité ses adhérents ados et adultes pratiquant le kick-boxing ou participant au cours de préparation physique, à s'entraîner à la salle des fêtes avec un vêtement ou un accessoire rose.

Le mois d'octobre étant celui de la prévention et de la sensibilisation sur le cancer du sein.

Nombreux étaient ceux qui ont soutenu la cause, dont certains jeunes garçons, et même des grands costaux !



Ils étaient nombreux à afficher leur soutien la prévention et à la sensibilisation sur le cancer du sein. Photo Le DL/Bernard G





# FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2021



L'association FULL & LIGHT a le plaisir de remettre la somme de

**450 € - Quatre cent cinquante euros**

A l'ordre du

**TÉLÉTHON**  
INNOVER POUR GUERIR



Fait en novembre 2021



Comme tous les ans, Full & Light proposait des parts de lasagnes fraîches, bolognaise ou saumon, aux adhérents et aux locaux.

Une belle réussite, avec 296 parts réservées, distribuées mardi à Charantonnay et à Meyrieu les Etangs :

Le bénéfice total de 450 € sera intégralement remis au Téléthon. Merci aux habitants et adhérents pour leur participation.

## La mairie a remis un chèque de 1 315 € à l'AFM Téléthon

C'est avec un grand plaisir que la coordinatrice du Charantéléthon, Maryse Bagnier, accompagnée de la trésorière, Fabienne Soares, et du maire, Pierre-Louis Orelle, ainsi que l'élue Évelyne Marc ont reçu en mairie Nathalie Pelletier, animatrice de la coordination Téléthon du Nord-Isère, en remplacement de Jacques Banchet qui a officié à ce poste durant de nombreuses années.

La somme de 1 315 € a été transmise à l'AFM Téléthon, fruit de dons et de

diverses actions comme des plats à emporter aux choix : choucroute, tartiflette. Une vente de lasagnes a également été réalisée par l'association Full & Light. Lors de cette remise de chèque, le maire a pris la parole pour adresser des remerciements à tous les participants, qui par le biais de leurs actions, permettront de faire avancer la recherche et de faire reculer les maladies rares dont la myopathie.

La municipalité espère aussi que la fin d'année 2022 sera plus fructueuse si la pandémie s'éloigne.



L'argent remis l'AFM Téléthon permettra de faire avancer la recherche.



## FULL & LIGHT SORTIE DE COHESION - Novembre 2021



Belle matinée de Cohésion  
pour les adhérents, les familles et quelques partenaires...  
Ce samedi matin, un peu plus de 60 personnes se retrouvaient  
dès 9h à Champions Five à Bourgoin Jallieu, pour mieux se  
connaître, et s'amuser : après un petit déjeuner partager, petits  
et grands pouvaient s'essayer au foot en salle, badminton,  
squash, air hockey, baby-foot, ping poing... jusqu'à midi.  
La plupart sont restés jusqu'au bout, les nouveaux et anciens  
adhérents ont fait connaissance, les enfants se sont bien  
défoulés... Tous semblaient ravis de cette matinée.





# FULL & LIGHT COUPE DE NOEL - Décembre 2021

## Une série de podiums pour Full & Light

Par **Le Dauphiné Libéré** - 07 déc. 2021 à 21:11 | mis à jour le 07 déc. 2021 à 21:17 - Temps de lecture : 1 min

🗨️ | 📌 | Vu 74 fois



Le club de kick boxing effectuait son retour en compétition dimanche, lors de la Coupe de Noël organisée par la ligue régionale.

Après 22 mois sans pouvoir croiser les autres clubs dans les différentes compétitions, trois membres de l'association Full & Light s'essayaient, pour...

1ère compétition... depuis 22mois

Les coachs accompagnaient ce jours 3 adhérents, pour une première expérience en compétition en assauts Kick Light, ce dimanche 5 décembre à la Coupe de Noël organisée par la ligue régionale à Rive-de-Gier (réservée au -13 ans). Leny Fayant, poussin -28 kg s'arrêtait en 1/2 finale, malgré un bel engagement,

Enzo Granoux, benjamin -47 kg, va jusqu'à la finale, et s'incline de peu après un combat équilibré,

Eloi Bongibault-Pasquier, minime -47 kg est aussi stoppé en 1/2 finale... son adversaire est expérimenté et bien supérieur.

Félicitations malgré très peu de pratique, un bel engagement.



# FULL & LIGHT DERNIER COURS AVANT NOEL - Décembre 2021



## Un Noël allégé chez Full & Light



**L'association de kick boxing a revu ses convivialités de fin d'année à la baisse pour tenir compte du contexte sanitaire. Le père Noël assurera une tournée de rattrapage en janvier.**

Même si durant cette année 2021, les cours ont été assurés pour tous, par différents moyens, le comité directeur, en raison des risques sanitaires, n'a pas souhaité organiser le temps habituellement partagé en fin d'année. Pas de goûter de Noël avec les familles des Kids et des Jeunes, ni de repas avec les ados et adultes.

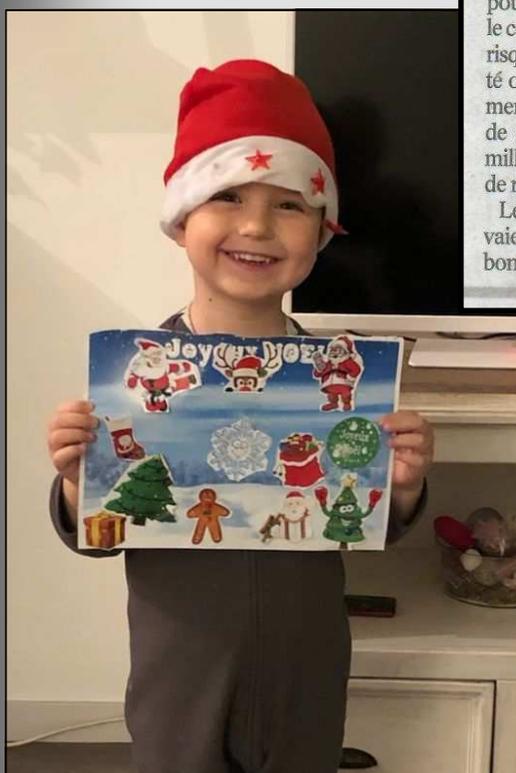
Les plus jeunes (4-10 ans) pouvaient cependant venir avec un bonnet ou un vêtement de Noël

pour leur dernier entraînement de l'année. Les parents étaient autorisés à assister au cours afin de voir évoluer leurs enfants (le pass sanitaire et le port du masque étaient obligatoires).

À la fin de ce cours, des confiseries leur étaient offertes, ainsi qu'une carte de Noël à personnaliser pendant les vacances. Les plus grands, ados, adultes en kick boxing et en préparation physique se sont limités, après

l'entraînement, à manger quelques papillotes.

Les distributions de gourmandises se sont effectuées ce mercredi 15 décembre et vendredi 17, durant les cours à Meyrieux-les-Étangs, et jeudi 16 décembre au dojo de Charantonnay. Enfin, le père Noël n'ayant pas encore débuté sa tournée, les cadeaux offerts par l'association Full & Light seront distribués début janvier.





# FULL & LIGHT

## JOYEUSES FETES & BONNE ANNEE - Décembre 2021





## Full & light

### Full & Light... enfin, des projets

L'année 2021, comme 2020, peut être résumée par adaptabilité : les mineurs avaient pu reprendre en salle en janvier, mais cela a été de très courte durée... Pour tous, des cours ont été proposés, comme à l'automne, en extérieur, sans contact, tous les week-ends au complexe Fernand Maret : une quarantaine d'adhérents, répartis sur 2 séances, se retrouvaient avec bonnet et « gants de boxe », pour s'opposer aux « poteaux » (barrière du city stade) et enchaîner exercices techniques et de vitesse. Pour les Jeunes, des circuits training, fort appréciés, leur étaient aussi proposés. Les adhérents en préparation physique, moins nombreux, enchaînaient, comme en salle, des circuits mêlant explosivité, renforcement musculaire et endurance.

Afin de dédommager les adhérents pour les cours supprimés, le Comité Directeur a proposé des compensations pour une valeur de 50 % de leur cotisation (ce qui représente près de 5000 €). Avec cette somme, ils pouvaient obtenir soit des goodies aux couleurs du club, soit des bons d'achat solidaires à utiliser chez les partenaires de l'association (restau-

rants et coiffeur), soit un reçu fiscal pour déduction de leurs impôts (en faisant don à l'association). Adhérents comme partenaires semblent avoir apprécié le dispositif.

En mars, le temps semble plus clément, les cours en extérieur rencontrent un peu plus de succès et la section de Self Défense à Meyrieu-les-Etangs reprend les entraînements (toujours sans contact). En mai, les mineurs reviennent sur le tatami, avec contact autorisé plus de 6 mois sans réelle opposition : ils peuvent alors se préparer et passer leur ceinture, dont le taux de réussite sera plus que satisfaisant pour les entraîneurs. Les cours pour les majeurs reprennent tous en semaine, toujours en extérieur et sans contact. Mi-juin, la traditionnelle « Semaine des Copains » est proposée aux Kids, Jeunes et Ados... et de nouvelles têtes s'essayent au Kick Boxing. Pendant la saison, les moniteurs et éducateurs sportifs, ayant moins de cours à assurer, se sont formés, comme Walter Bongibault en self défense, et David Rivera en préparation mentale.

En juillet, l'Assemblée Générale peut avoir lieu en présentiel, le Comité Directeur s'étoffe de 5 nouveaux membres motivés, sur lesquels l'association va pouvoir s'appuyer. Pendant l'été, quelques cours libres sont proposés, et les adolescents du K'Fé des Jeunes ont découvert la boxe pied-poing sur le plateau d'évolution de Charantonnay, encadrés par un éducateur et un ado adhérent depuis plusieurs saisons.

En septembre, après le forum des associations, une nouvelle saison sportive a redémarré, presque « comme avant », et l'association enregistre à fin décembre 130 adhérents. Depuis la rentrée, quelques actions ont été proposées, comme une sensibilisation à Octobre Rose puis Novembre, une vente de lasagnes au profit du Téléthon qui a permis de reverser 450 € (répartis sur les 2 communes), une matinée de cohésion pour les adhérents et leur famille dans un complexe sportif sur Bourgoin Jallieu, une première compétition pour 3 jeunes avec un comportement et un engagement plus que satisfaisant)... Le goûter et le repas de Noël ont malheureusement été annulés (pour éviter toutes contaminations).

### 2022... de beaux projets

En janvier, 2 compétitions sont au programme, dont un qualificatif pour les Championnats de France, en février, les enfants viendront s'entraîner déguisés, et crêpes et gaufres seront avalées. Le mardi 8 mars, une nouvelle édition d'initiation juste pour les filles à l'occasion de la Journée Internationale des droits de la femme sera proposée, pour découvrir le Kick Boxing et la Self Défense, en impliquant les adhérentes dans la préparation et le jour J de l'évènement. En avril une rencontre amicale, avec des clubs copains se déroulera sur Meyrieu-les-Etangs, puis s'enchaîneront encore quelques compétitions, les passages de grades, des séances d'ostéopathie, une porte-ouverte... pour finir la saison par l'Assemblée Générale et le repas de fin d'année (toutes ces manifestations sont conditionnées aux mesures sanitaires).





# FULL & LIGHT BULLETINS MUNICIPAUX - 2022

30

## La parole est aux sociétés



### Full & Light, enfin, des projets !

Comme 2020, l'année 2021 peut être résumée par adaptabilité.

Les mineurs ont pu reprendre en salle en janvier mais cela a été de très courte durée... Ils ont tout de même reçu leurs cadeaux de Noël. Pour tous, des cours ont été proposés, comme à l'automne, en extérieur, sans contact, tous les week-ends à Charantonnay : une quarantaine d'adhérents, répartis sur 2 séances, se sont retrouvés avec bonnet et «gants de boxe», pour s'opposer aux «poteaux» (barrière du city stade) et enchaîner exercices techniques et de vitesse. Pour les jeunes, des circuits training, fort appréciés, étaient aussi proposés. Les adhérents en préparation physique, moins nombreux, ont enchaîné, comme en salle, des circuits mêlant explosivité, renforcement musculaire et endurance. Afin de dédommager les adhérents pour les cours supprimés, le comité directeur a proposé des compensations pour une valeur de 50 % de leur cotisation (ce qui représente près de 5000 €). Avec cette somme, ils pouvaient obtenir soit des goodies aux couleurs du club, soit des bons d'achat solidaires à utiliser chez les partenaires de l'association (restaurants et coiffeur), soit un reçu fiscal pour déduction de leurs impôts (en faisant don à l'association). Adhérents comme partenaires ont apprécié le dispositif.

En mars, le temps semblant plus clément, les cours en extérieur rencontrent un peu plus de succès et la section de Self Défense à Meyrieu les Etangs reprend les entraînements (toujours sans contact). En mai, les mineurs reviennent sur le tatami avec

contact autorisé après 6 mois sans réelle opposition : ils peuvent alors se préparer et passer leur ceinture, avec un taux de réussite très satisfaisant pour les entraîneurs. Les cours pour les majeurs reprennent tous en semaine, toujours en extérieur et sans contact. Mi-juin, la traditionnelle « semaine des copains » est proposée aux kids, jeunes et ados... et de nouvelles têtes essaient au Kick Boxing. Pendant la saison, les moniteurs et éducateurs sportifs, ayant moins de cours à assurer, se sont formés ou renforcés, Walter Bongibault en self défense et David Rivera en préparation mentale.

En juillet, l'assemblée générale a lieu en présentiel, le comité directeur s'étoffe de 5 nouveaux membres motivés, sur lesquels l'association va pouvoir s'appuyer.

En septembre, après le forum des associations, une nouvelle saison sportive redémarre, presque «comme avant», et l'association enregistre à fin décembre 130 adhérents. Depuis la rentrée, quelques actions ont été proposées, comme une sensibilisation à Octobre Rose puis Movember, une vente de lasagnes au profit du Téléthon qui a permis de reverser 450 € (répartis sur les 2 communes), une matinée de cohésion pour les adhérents et leurs familles dans un complexe sportif de Bourgoin Jallieu, une première compétition pour 3 jeunes avec un comportement et un engagement plus que satisfaisant. Le goûter et le repas de Noël ont malheureusement été annulés (pour éviter toute contamination).

2022... de beaux projets en perspective.

En janvier, 2 compétitions sont au programme, dont une qualificative pour les championnats de France. En février, les enfants viendront s'entraîner déguisés, et crêpes et gaufres seront avalées. Le mardi 8 mars, une nouvelle édition d'initiation "juste pour les filles" à l'occasion de la Journée Internationale des droits de la femme sera proposée, pour découvrir Kick Boxing et Self Défense, en impliquant les adhérentes dans la préparation et le jour J de l'évènement. En avril, une rencontre amicale avec des clubs copains se déroulera à Meyrieu les Etangs. Puis s'enchaîneront encore quelques compétitions, les passages de grades, des séances d'ostéopathie, une porte ouverte. L'assemblée générale et le repas de fin d'année clôtureront la saison (toutes ces manifestations seront conditionnées aux mesures sanitaires en cours).



#### Contact :

- FULL & LIGHT - <http://fullandlight.fr>
- 208 route de l'Amballon - 38790 Charantonnay
- Port : 06 84 71 42 11 - Mail : fullandlight@free.fr



## FULL & LIGHT REPRISE & CADEAUX DE NOEL - Jan 2022

Ce début de semaine, après une trêve bien méritée, les adhérents retrouvaient les tatamis ... avec la distribution comme chaque année des cadeaux de Noël offerts par l'association.

Le Comité Directeur, fin octobre, choisi et commande un nouvel accessoire, personnalisé aux couleurs du club, satisfaisant petits comme grands, pratiquant en kick boxing, self défense ou préparation physique :

Cette année, c'est un joli sac à dos avec le logo du club, bien utile pour le transport du matériel ou d'autres activités.





# FULL & LIGHT COUPE DU RHONE DE KICK LIGHT - Janv 2022

## Kick-boxing : première compétition de l'année pour Full & light



Six boxeurs de Full & light participaient, samedi, la Coupe du Rhône de Kick Light, à Chaponost.

L'association présentait six adhérents, ce samedi 8 janvier, à la Coupe du Rhône de Kick Light, à Chaponost. Pour les jeunes, ce fut une 2<sup>e</sup> expérience en compétition. Pour les majeurs, ils découvraient l'opposition à d'autres combattants pour la première fois.

Lény Fayant, poussin (moins de 28 kg), entamait la journée dans une poule de sept compétiteurs. Il s'inclinait en demi-fi-

nale tout en ayant présenté un bel engagement.

Enzo Granoux, benjamin (moins de 47 kg), gagne ses deux combats et se hisse sur la première marche du podium, Éloi Bongibault, minime (moins de 47 kg) s'arrête malheureusement au milieu du premier round, blessé à la cuisse. Anthony Rodriguez, senior (moins de 89 kg), par manque d'oxygénation il finis-

sait 2<sup>e</sup> de sa catégorie. Enfin, Laurent Gavache et Ludovic Plot, vétérans (moins de 89 kg) se retrouvaient face à face en finale et proposent une belle opposition en appliquant les consignes de leurs coachs respectifs. Ludovic est vainqueur.

Encore une belle journée sportive, avec le soutien des familles, et de quelques adhérents du club venus les encourager.





# FULL & LIGHT CHAMPIONNATS REGIONAUX - Jan 2022



## Kick boxing : les championnats régionaux à l'Isle-d'Abeau

Les meilleurs compétiteurs régionaux étaient réunis, samedi et dimanche à l'Isle-d'Abeau. Les championnats régionaux de kick light (kick boxing en contact contrôlé sur tatamis) ont vu s'affronter de nombreux licenciés du club lilôt Full & light.

**S**amedi 29 janvier 2022, plusieurs compétiteurs de Full & light participaient aux championnats régionaux de kick light, à l'Isle-d'Abeau.

Après une très longue attente, Leny Fayant, (poussin moins de 28 kg), s'inclinait en finale régionale de light contact, en respectant cependant à la lettre les consignes du coach, décrochant ainsi une médaille d'argent.

Par manque d'adversaire, plusieurs compétiteurs étaient qualifiés d'office au championnat de France de light contact à Melun, qui se déroulera du 3 au 5 juin. Parmi eux : Enzo Granoux, Eloi Bongibault-Pasquier, Ludovic Plot, Laurent Gavache et Stéphanie Rivera.

Plus tard dans la journée, Ludovic Plot, (vétérane moins de 84 kg), en finale de kick light est arrêté par le médecin, obtenant également une médaille d'argent. Anthony Rodriguez, (senior moins de 89 kg) a dû déclarer forfait en kick light, à la suite de sa positivité à la Covid-19.

**Cinq qualifiés d'office au championnat de France**

Ce dimanche 30 janvier, 2<sup>e</sup> journée de compétition avec le championnat régional de kick light pour les mineurs. Lény Fayant, toujours présent, ouvre la journée, en poussin moins de 28 kg, dans cette catégorie bien chargée (10 inscrits). Il s'inclinera après le 1<sup>er</sup> combat, son adversaire étant vraiment au-

dessus. Enfin, après 8 heures d'attente interminables, la catégorie d'Enzo Granoux, (benjamin moins de 47 kg) est lancée. Il s'incl-



Enzo Granoux décroche une médaille de bronze et se qualifie pour le championnat de France de light contact.



Leny Fayant, a décroché une médaille d'argent en light contact en catégorie poussin moins de 28 kg.

nera en demi-finale en reportant une médaille de bronze.

Coachs et comité directeur félicitaient les compétiteurs débutants enga-

gés dans cette compétition, où chacun a osé s'opposer aux meilleurs compétiteurs régionaux.

Bernard GUINET



## FULL & LIGHT INITIATION POUR BASE ADOS - Février 2022

### MEYRIEU-LES-ÉTANGS À la découverte du kick boxing



Walter Bongibault (en haut droite) a proposé, ce mercredi après-midi, une initiation à la boxe pieds poings aux jeunes de Base Ados.

À la demande des animateurs jeunesse de Base Ados de Bièvre Isère, Walter Bongibault, moniteur fédéral en kick boxing et self-défense au sein de l'association Full & light, proposait, ce mercredi après-midi, une initiation à la boxe pieds poings. La dizaine de jeunes et les animateurs présents ont découvert quelques techniques de coups de poing, de pieds, et de protection. Ils ont rapidement compris l'implication nécessaire tant physique que psychologique pour gérer l'opposition. Une fiche support, expliquant les différentes boxes, leur a aussi permis d'échanger, avant de se prendre en photo avec une ceinture mondiale autour du ventre (prêtée par un membre de l'association).





# FULL & LIGHT CARNAVAL - Mars 2022



## Le retour des festivités avec l'association Full & Light



Une trentaine de jeunes sportifs sont venus s'entraîner déguisés le 1<sup>er</sup> mars.

Le 1<sup>er</sup> mars, c'était Mardi gras au club pour la trentaine de sportifs kids et jeunes de l'association Full & Light. Tous sont venus s'entraîner déguisés, il y avait des princesses, des pirates, des superhéros...

Les exercices proposés, avec un ballon gonflable, permettaient de travailler la garde, ou l'allonge des coups de pied pour toucher. Après l'effort, le réconfort : les membres du comité directeur avaient préparé crêpes

et boissons pour les adhérents, fraties et parents qui ont pu voir évoluer leurs enfants, et se rencontrer : un moment festif enfin retrouvé, dans le respect bien sûr, des mesures sanitaires et obligations en cours.

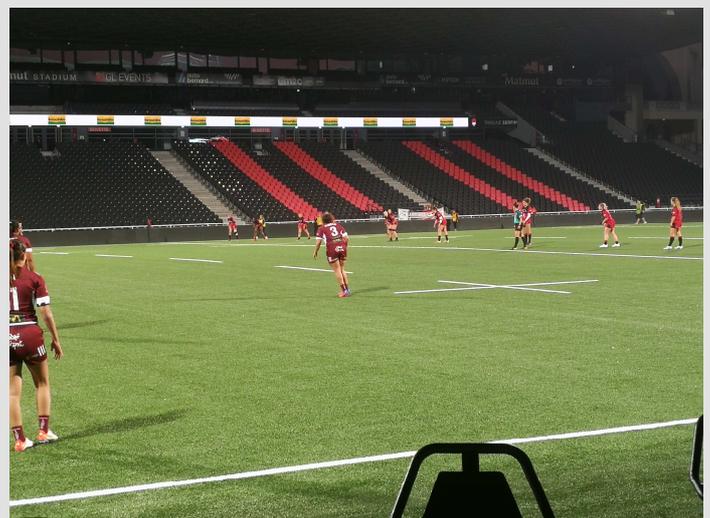




# FULL & LIGHT ELLE & SPORT - Mars 2022



Le Comité Régional Olympique et Sportif  
Auvergne-Rhône-Alpes et sa Commission de Féminisation,  
dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes  
a invité les femmes actrices du mouvement sportif :  
présidente, dirigeante, éducatrice, arbitre...  
Le président de l'association a proposé cet évènement organisé au  
Matmut Stadium de Lyon aux 4 féminines du bureau...  
Après diverses présentations, des échanges entre participantes ce  
sont faits...  
ils ont assisté à la rencontre de rugby féminin Lou - UB Bordeaux





# FULL & LIGHT DROITS DE LA FEMME - Mars 2022

## Initiation à la self-défense pour la Journée internationale des droits de la femme

Après une participation à l'opération "Elle et Sport" le 5 mars, l'équipe de l'association Full & Light donne rendez-vous mardi 8 mars pour une séance découverte réservée aux filles.

À l'approche de la Journée internationale des droits de la femme, le 8 mars, les membres féminines du comité directeur de l'association Full & Light, Laure Durif-Varambon, Sandrine Dugué, Alexandra Bouchaker et Stéphanie Rivera se mobilisent.

Samedi 5 mars, David Rivera, président de l'association Full & Light, les accompagnera dans le cadre de l'opération "Elle et Sport" conduite par le Comité régional olympique et sportif, à destination des femmes actrices du sport régional. Toutes et tous se rendront, dans l'après-midi, au Matmut Stadium à Lyon, pour échanger et découvrir les témoignages de femmes qui font le sport dans la région (présidentes, dirigeantes, etc.)



Le 8 mars, les participantes découvriront de manière ludique les disciplines proposées par Full & Light. Archives photo Le D

et à la self-défense juste pour les filles. Dès 19 heures, les participantes découvriront de manière ludique et sans crainte de puissance les disciplines proposées par l'association. Elles échangeront ensuite autour du verre de l'amitié, sur les bienfaits et les valeurs de ces disciplines. Des cadeaux leur seront offerts.

Gratuit, et possible dès 12 ans, inscription obligatoire via [fullandlight.fr](http://fullandlight.fr) (nombre de places limitées). Information au 06 84 71 42 11.

A L'OCCASION DE  
LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME  
L'ASSOCIATION FULL & LIGHT PROPOSE

Mardi 8 mars  
À 19h

Salle des fêtes  
Avenue du Bourg  
Charantonnay

**INITIATION  
KICK BOXING & SELF DÉFENSE**  
Pour jeunes filles et femmes (dès 12 ans)

Venez tester en toute sécurité  
avec vos amies, vos voisins...

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

Gratuit  
Inscription obligatoire  
via le site [fullandlight.fr](http://fullandlight.fr)  
(places limitées)

Infos : 06 84 71 42 11





# FULL & LIGHT DROITS DE LA FEMME - Mars 2022



CHARANTONNAY

## Le club Full & Light mobilisé pour la Journée des droits des femmes



Plus de soixante jeunes filles et femmes ont pu tester le kick-boxing et la self-défense mardi soir, grâce à l'association Full & Light.

**P**lus de soixante jeunes filles et femmes se sont essayées avec enthousiasme au kick-boxing et à la self-défense mardi soir à la salle des fêtes Alphonse-Guinet, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes. L'association Full & Light organisait pour la cinquième fois (depuis sa création en 2010) une initiation aux sports de combat et de défense, réservée aux debu-

tantes. Mères et filles, entre copines ou voisines, certaines connaissaient déjà l'association, d'autres découvraient ce club qui propose plusieurs cours chaque semaine sur Charantonnay et Meyrieu-les-Étangs.

### Kick-boxing et self-défense

Après une présentation rapide par le président David Rivera, et un échauffe-

ment commun encadré par un des éducateurs, deux groupes se formaient. Un pour découvrir le kick-boxing via des ateliers encadrés par des adhérentes et avec différents accessoires. L'autre pour aborder les bases de la self-défense : « Comment éviter le conflit, et d'autre part comment s'en sortir, voir neutraliser l'agresseur. » Au bout de trente minutes, les groupes s'im-

versaient pour que toutes puissent tester les deux disciplines.

### Effort et réconfort

Après l'effort, le réconfort, avec collation et boisson. Et un tirage au sort de cadeaux offerts par l'association. Ce moment a permis d'échanger sur le sport et l'association.

Nombreuses étaient celles qui souhaitaient participer à d'autres séances.

Elles pourront aussi profiter de la semaine portes ouvertes du 13 au 17 juin pour s'initier davantage à ce sport, une semaine où tous les cours seront accessibles : « kick-boxing dès 4 ans, self-défense dès 18 ans et préparation physique générale dès 15 ans. » L'ensemble du comité directeur - six membres étaient présents - tire un bilan très positif de cette manifestation.



# FULL & LIGHT TOURNOI DES NOVICES - Mars 2022

**D.13 MARS 2022 à CHARVIEU**  
**22ème TOURNOI des NOVICES**  
**LIGHT-CONTACT**



**\*\*\*Réservé aux Débutants (Novices)\*\*\***

Ayant : 3 combats maximum déjà effectués.  
2 années de Licence maximum.

**(Full-Contact) Style Light-Contact :** Touches contrôlé  
Techniques de jambes aux dessus de la ceinture.  
(Protections et Tenues adéquates)

**\*\*\*Ouvert à toutes les Catégories d'âges et de poids**

#### CONDITIONS D'ACCES

Pass Vaccinal **\*\*OBLIGATOIRE\*\*** pour entrer dans le gymnas  
Port du masque **\*\*OBLIGATOIRE\*\*** à l'intérieur.  
Respecter les distanciations et, gestes barrières.

## Sport de combat : Full & light cumule les médailles



L'association Full & light participait à sa dernière compétition régionale, dimanche, lors pour le 22<sup>e</sup> tournoi des novices en Light Contact.

Ce dimanche 13 mars, quatre compétiteurs se rendaient à Charvieu-Chavagneux, pour le 22<sup>e</sup> tournoi des novices en Light Contact, réservé aux compétiteurs peu expérimentés.

Regroupant près de 200 compétiteurs venus de toute la région Auvergne Rhône-Alpes, le vétéran -89 kg Ludovic Plot, en finale directe, lançait la compétition, et gagnait son assaut. Lény Fayant, poussin -28 kg, dans une catégorie conséquente, s'incline en quart de final, tout en montrant toujours autant de volonté et d'attention aux consignes des

coachs. Eloi Bongibault, en mini-me -47 kg s'arrête en demi-finale, suite à différents coups un peu forts. Enfin Enzo Granoux, Benjamin -42 kg, avec un rythme et une offensivité soutenue gagne sa demi-finale, ensuite la finale.

Cette compétition clôturait pour l'association les déplacements régionaux. Ils organiseront, le 2 avril prochain, à Meyrieu-les-Étangs, une rencontre amicale (interclubs), ensuite trois, voire quatre compétiteurs se rendront du 3 au 5 juin à Melun pour le Championnat de France de Light Contact.



# FULL & LIGHT RENCONTRE AMICALE - Avril 2022

Samedi 2 avril 2022  
Meyrieux les Etangs

## LIGHT CONTACT Rencontre Amicale (sur invitation)

ENTRÉE LIBRE  
BUVETTE

INSCRIPTION  
JUSQU'AU 20 MARS

RENSEIGNEMENTS  
06 84 71 42 11  
fullandlight@free.fr





# FULL & LIGHT RENCONTRE AMICALE - Avril 2022



## MEYRIEU-LES-ÉTANGS

### Kick boxing : Full & Light organisait une rencontre amicale

Malgré la neige, la manifestation organisée par l'association Full & Light a bien eu lieu à la salle Neyret, à Meyrieu-les-Étangs. Pour le matin, une quarantaine de jeunes de 6 à 14 ans, des clubs de Chasse-sur-Rhône, Heyrieux/Villefontaine et Full & Light qui découvraient, pour la majorité, les assauts (coups contrôlés) face à un adversaire d'une autre association, et avec une approche différente.

Chacun a fait deux assauts, face à deux adversaires différents, d'âge et de poids proches (dans la mesure du possible). En fin de matinée, tous repartaient avec un cadeau et un diplôme de participation offert par l'association.

L'après-midi était réservé au plus de 14 ans avec près de 50 boxeurs pieds poings, provenant des trois clubs du matin et aussi Gerland, Septème/Oytier, Sas-senage et le Cras. Pour ce grou-



Samedi près d'une centaine de jeunes, de 6 à plus de 14 ans se sont retrouvés à Meyrieu-les-Étangs.

pe, même principe, avec des temps de combats un peu plus long.

Sur l'ensemble de la journée, deux associations étaient récompensées par le Comité des fêtes pour le nombre important de

pratiquants engagés ce jour : Chasse-sur-Rhône pour le matin, et Gerland pour l'après-midi.

Une trentaine d'adhérents de l'association participait sur cette journée, pour la plupart, pour une première mise de gants en

dehors de la salle, et tous ont eu un comportement et un engagement exemplaires. Les quatre coaches de l'association présents, ont observé, pour certains un bel engagement, bien au-delà de ce qu'ils voient à l'entraînement et

certain adhérents ont soutenu, voir aidé à s'échauffer leurs camarades. Quant à l'équipe de bénévoles, membres du comité directeur, adhérents ou parents, ils ont géré la buvette, tenu les chronos, assuré les photos.



## FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES - Mai 2022



Diplôme Kids 1 : Marko Grodemange, Gianni Lebon, Léana Mercoeur

Ceinture blanche niveau 1 : Justine Meunier, Charly Rousselet, Ylan Lebon, Cléo Car-mantand, Tommy Hilaire, Timéo Bérard, Julian Bayle, Joris Blin, Damian Belle, Quentin Georges et Ethan Farges; Thalia Mugnier, Camille Ginet

Ceinture blanche niveau 2 : Aude Herbute, Jasmine Chihaoui, Nathan Farges, Andrea Lacoste-Aribaut, Lény Fayant, Agathe Meunier et Lukas Durif-Varambon, Flore Plot, Jade Maserati, Louane Odet-Terry, Enzo Louise, Lisa Plot, Matéo Alonso, Jordan Chev-rier, Manon Bianchi, Cloé Moulis, Loic Vargoz

Ceinture jaune niveau 1 : Naélie Antouard

Ceinture jaune niveau 2 : Enzo Granoux, Timothée Goussard, Eloi Bongibaults-Pasquier, Noah Tock-Boyer, Laure Durif-Varambon, Ludovic Plot

Ceinture verte niveau 1 : Hynes Chihaoui, Kelvin Bonne, Florent Drago, Toni Monnot

Ceinture verte niveau 2 : Heddy Sciessere, Mathieu Boluda, Jimmy Mendez





# FULL & LIGHT ENTRAINEMENT A GERLAND- Juin 2022





# FULL & LIGHT PORTES OUVERTES - Juin 2022

## Charantonnay-Meyrieu les Etangs PORTES OUVERTES du lundi 13 au vendredi 17 juin

### KICK BOXING

Jeunes 6-10 ans  
Mardi 18h30 - salle des fêtes C  
Jeudi 17h30 - dojo C  
Ados 11-14 ans  
Lundi 18h30 - dojo C  
Mardi 19h30 à - salle des fêtes C  
Mercredi 19h30 - Salle Neyret M  
Adultes 15 ans et +  
Lundi 19h30 - dojo C  
Mardi 19h30 - salle des fêtes C  
Mercredi 19h30 - Salle Neyret M



### PREPARATION PHYSIQUE

Circuit Cardio & Musculaire  
Adultes 15 ans et +  
Mardi 20h30 - salle des fêtes C  
Jeudi 18h30 - dojo C

### SELF DEFENSE

Adultes 18 ans et +  
Vendredi 19h30 - salle Neyret M

### RENSEIGNEMENTS

06 84 71 42 11  
fullandlight@free.fr

### ENTREE LIBRE

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

DECOUVERTE...  
INITIATION...

EN FAMILLE, ENTRE AMIS

Par Le Dauphiné Libéré - 08 juin 2022 à 19:55 | mis à jour le 08 juin 2022 à 20:05 - Temps de lecture : 1 min



Ces portes ouvertes permettront d'essayer les cours proposés.

Du lundi 13 au vendredi 17 juin, l'association Full & Light de Charantonnay propose d'essayer, de découvrir et de partager entre copains, voisins, frangins... les cours de kick boxing, self-défense ou de préparation physique générale.

#### ■ En kick-boxing

► Pour les jeunes de 7 à 10 ans, rendez-vous le mardi à 18 h 30 à la salle des fêtes ou le jeudi à 17 h 30 au dojo du stade de Charantonnay.

► Pour les ados de 11 à 14 ans, rendez-vous le lundi à 18 h 30 au dojo du stade, ou le mardi à 19 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay, ou le mercredi à 19 h 30 à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs.

► Pour les adultes et les plus de 15 ans, rendez-vous le lundi à 19 h 30 au dojo du stade, ou le mardi à 19 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay, ou le mercredi à 19 h 30 à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs.

#### ■ En préparation physique générale, circuit de renforcement musculaire et cardio

► Pour les adultes et les plus de 15 ans, rendez-vous le mardi à 20 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay, ou le jeudi à 18 h 30 au dojo du stade de Charantonnay.

#### ■ En self-défense

► Pour les adultes (plus de 18 ans), rendez-vous le vendredi à 19 h 30 à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs.

Venir en tenue de sport, avec une gourde d'eau. Pour les mineurs, présence d'un parent, ou fournir une autorisation parentale à l'arrivée.

Pour tous renseignements : 06 84 71 42 11 ou fullandlight@free.fr ou fullandlight.fr.



# FULL & LIGHT

## ASSEMBLEE GENERALE & REPAS - Juillet 2022



### Les sportifs de l'association Full&Light ont reçu leur diplôme de grades

Par Le Dauphiné Libéré - 04 juil. 2022 à 20:18 - Temps de lecture : 2 min



Les diplômes fédéraux de grades (passés en mai) ont été remis aux sportifs présents.

Jeudi 30 juin, l'ensemble des adhérents de l'association Full & Light était convié à la salle des fêtes pour l'assemblée générale ordinaire annuelle.

Près de 40 % des 133 adhérents étaient présents ou représentés, et quelques élus, invités ont répondu présents, dont Michèle Rebours et Johnny Darty, conseillers municipaux membres de la commission "vie locale et associative" et Sonia Sarah Bakrim, collaboratrice parlementaire de Caroline Abadie, députée de la 8<sup>e</sup> circonscription de l'Isère.

Après le rapport moral du président, et financier du trésorier, les orientations pour la saison sportive 2022-2023 ont été présentées, avec quelques modifications dans les horaires des cours en début de saison. Les tarifs des adhésions restent constants.

Ils ont rappelé la volonté de l'association de former de nouveaux encadrants sportifs. Des manifestations sont également prévues : un moment de cohésion avec les familles à l'automne, un stage sportif avec un grand champion, des formations aux premiers secours, une action pour le Téléthon.

Le comité directeur a été reconduit à l'identique, avec David Rivera en tant que président. Walter Bongibault vice-président, Richard De Cadier, trésorier et Stéphanie Rivera, secrétaire. Les cinq derniers membres sont Laure Durif-Varambon, Sandrine Dugué, Alexandra Chihaoui, Vincent Chaussinand et Raphaël Cléon.

Avant de partager le verre de l'amitié, les diplômes fédéraux de grades (passés en mai) ont été remis aux sportifs présents. Les quelques compétiteurs de la saison ont reçu une médaille par le président, David Rivera, pour leur implication et leur exemplarité sur les tatamis régionaux.

Plus qu'une semaine d'entraînement, de goûter, et de nettoyage du matériel avant un repos bien mérité. Des cours libres pour les 12 ans et plus anciens adhérents seront possibles dès fin août. La reprise officielle sera le lundi 5 septembre, après les forums des associations.

Préinscription obligatoire en ligne, sans engagement via [fullandlight.fr](http://fullandlight.fr) (les nombres de places seront limités par section, attention bien valider jusqu'à la dernière page).



# FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2021-2022



Une trentaine 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 JOURNEE HANDISPORT - Juillet 2022

**ELAN-NEUF**  
L'Association ELAN-NEUF Organise les 09 et 10 juillet  
à Saint Jean de Bournay

**WEEK-END HANDISPORT ET SECURITE ROUTIERE**

Rugby Fauteuil  
Basket Fauteuil  
Tennis de Table  
Handbike

Présence de la Fédération de Cardiologie  
Avec la sécurité des Pompiers Centaure

Dimanche  
Reveil, Musculation, Piscine  
Randonnée avec Jaellette

Samedi Soir  
Repas Donsant  
Animé par Atout Cœur

Réservations et renseignements au 06-10-70-36-29 ou 06-07-43-12-46

## Journée handisport : une fréquentation décevante

Par Le Dauphiné Libéré - 11 juil. 2022 à 21:30 - Temps de lecture : 1 min



01 / 03

Le basket fauteuil est un sport collectif pouvant être pratiqué en fauteuil manuel, tout en conservant un côté spectaculaire.

Samedi 9 juillet, l'association Elan Neuf organisait une journée handisport au gymnase, avec au programme du basket fauteuil, du tennis de table et la présence du club Full & light de Meyrieu-les-Étangs/Charantonnay (contact, défense).

Peu de personnes ont fait le déplacement durant cette journée. Le soir, un repas était servi à 70 personnes, suivie d'une soirée animée par Atout Cœur, dans une belle ambiance.

Dimanche 10 juillet, sous un soleil radieux et dans la bonne humeur, 48 randonneurs arpentaient le parcours balisé de 8 km, direction Les Crozes.

À l'issue du week-end, le président d'Elan Neuf, Fred Lafond, exprime sa colère et sa déception, voir le découragement de son équipe, car ces deux journées ont demandé beaucoup d'investissement, depuis des mois, pour au final, une trop faible participation.

