



FULL & LIGHT

**SAISON**  
**2020 - 2021**



# FULL & LIGHT INITIATION AU STADE DE L'ACFC - Août 2020



Charantonnay/artas

## Full & Light intervient lors du stage organisé par l'ACFC pour les jeunes

04 sept. 2020 à 18:51 | mis à jour le 05 sept. 2020 à 00:15 - Temps de lecture : 1 min



Les footballeurs ont appris des techniques de combat.

**L'**association ACFC (Artas Charantonnay football club), a organisé un stage pour les enfants de 6 à 10 ans, et proposait différentes activités dont du football, mais aussi de la boxe pieds poings vendredi, encadrée par un éducateur sportif et trois jeunes de l'association locale Full & Light. Une trentaine de jeunes, et animateurs découvraient des techniques de coup de poing et de coup de pied, et évidemment la garde, indispensable pour se protéger. Après la technique, toujours dans le respect du partenaire, ils pouvaient s'expérimenter en force sur des boucliers en mousse, et même tenter quelques assauts. Tous repartaient avec un document présentant toutes les boxes, et ont pu se faire photographier avec une ceinture mondiale, apportée par un membre du club vert et noir.





## FULL & LIGHT CHALLENGE « PHOTO ESTIVALE » - Août 2020

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

Félicitations à Elsa et Noah, qui remportent le challenge estival du club avec près de 200 "likes" pour leur photo dans les alpes, sur la page facebook du club... ils remportent un bon de 15 € sur la boutique du club. FELICITATIONS A TOUS







# FULL & LIGHT SENTEZ VOUS SPORT - Août 2020

**Dimanche 30 Août**  
**Sentez Vous Sport...**

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

Essayez le Kick Boxing / Full Contact  
pour les 4-10 ans, à 9h50  
dès 11 ans, à 10h40

le Contact Défense  
dès 18 ans, à 11h30

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

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

Charantonnay

## Kick-boxing et contact défense : une matinée pour essayer avec Full & Light

24 août 2020 à 20:07 | mis à jour à 20:27 - Temps de lecture : 1 min



Full & Light, qui encadre des cours depuis dix ans, propose des initiations sportives ce dimanche 30 août au Dojo Stade de Charantonnay. Archives photo Le DL /Bernard GUINET

**D**ans le cadre de l'opération Sentez-vous sport, portée par le comité national olympique et sportif, l'association Full & Light, qui encadre des cours depuis dix ans sur Charantonnay, et aussi, dès septembre sur Meyrieu-les-Étangs, propose des initiations sportives dimanche 30 août au dojo du stade de Charantonnay.

Durant toute la matinée, vous pourrez vous essayer à différents cours : préparation physique générale pour les plus de 15 ans à 9 h ; kick-boxing pour les 7-10 ans à 9 h 50 (pas d'initiation pour les 4-6 ans, mais vous pouvez vous pré-inscrire via le site de Full & Light pour effectuer des cours d'essai dès le 8 septembre) ; kick-boxing pour les ados et adultes, dès 11 ans, à 10 h 40 ; contact défense pour les plus de 18 ans à 11 h 30.

Venir en tenue de sport, avec une bouteille d'eau et un masque, nécessaire pour les déplacements dans la structure. En raison du contexte sanitaire, les places sont limitées, inscription obligatoire par SMS au 06 84 71 42 11, et seuls les pratiquants pourront entrer dans le dojo (les accompagnateurs devront rester à l'extérieur, derrière les baies vitrées).

L'association sera aussi présente au forum des associations, samedi matin 5 septembre. Tous les cours reprendront le lundi 7 septembre.

Renseignement et pré-inscription aux cours : [fullandlight.fr](http://fullandlight.fr) ou [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr) ou 06 84 71 42 11





# FULL & LIGHT FORUM DES ASSOCIATIONS - Septembre 2020



**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
**SAMEDI 5 SEPTEMBRE DE 9H A 12H**  
**SALLE DES FETES DE CHARANTONNAY**  
**PAS DE VERRE DE L AMITIE**  
**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**





# FULL & LIGHT

## DEBUT DE SAISON - Septembre 2019



CHARANTONNAY/MEYRIEU-LES-ÉTANGS

## 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-Etangs 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](http://fullandlight.fr) - [fullandlight@free.fr](mailto:fullandlight@free.fr) - 06 84 71 42 11.



# FULL & LIGHT OCTOBRE Rose - Octobre 2020



*Ensemble contre le cancer du sein*

*Pour toutes et tous*



## *BOXER, SPORTIVER POUR ELLES*

*Ce mardi 13 octobre à la salle des fêtes de Charantonnay*

*Participez à un de nos cours*

*avec un vêtement ou un accessoire rose*



*KICK BOXING ADOS-ADULTES à 19h30*

*PREPARATION PHYSIQUE à 20h30*







# FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES - octobre 2020

## Sport de combat : enfin un passage de grades à Full & Light

21 oct. 2020 à 19:54 - Temps de lecture : 1 min



Un passage de grades a eu lieu à Full & Light. Les adhérents de la saison dernière ont été invités à passer leur ceinture en light-contact/kick-light, de la ceinture blanche à la ceinture verte.

**À** la suite du confinement et compte tenu des mesures restrictives dans la pratique sportive jusqu'à la fin de la saison dernière, le passage de grades annuel n'avait pu avoir lieu.

Les adhérents de la saison dernière étaient donc invités à passer leur ceinture en light-contact/kick-light, de la ceinture blanche à la ceinture verte (interne au club, selon les référentiels fédéraux).

Certains adhérents qui souhaitaient se présenter, sont malheureusement des cas contacts Covid-19 et se présenteront au deuxième passage, programmé, dans la mesure du possible avant fin décembre.

Ceinture blanche 2e degré : Tess Heuqueville, Noah Marsigli, Hynes Chihaoui, Esteban Dugué, Tony Monniot, Anthony Rodriguez, Charline Cnops, Laure Durif Varambon, Sébastien Gerlero, Ludovic Plot, Fabrice Boulard.

Ceinture jaune 1er degré : Alexane Ruiz, Florent Drago.

Ceinture jaune 2e degré : Alice Mendez, Audrey Barbieux, Pauline Bornarel, Jimmy Mendez.

Ceinture verte 2e degré : Frédéric Dugué, Kalad Jellabi.





# FULL & LIGHT COURS A DISTANCE - Octobre 2020

Suite aux annonces gouvernementales en raison de la situation sanitaire, tous les cours proposés par l'association sont suspendus.

Cependant, nous avons continué à être présents, en envoyant par courriel tous les dimanches, des cours, challenges ou activités, à faire seul ou en famille, pour petits et grands.

Pour les **Ados** et les **Adultes** en Kick Boxing :

Un cours de cardio boxing en ligne, avec un prof posé et qui tient un discours qui nous convient... A vous de tester : <https://www.youtube.com/watch?v=Vma-kKYtOE&t=683s>



## ECHAUFFEMENT

5 min

Débutant : W 20s / R 20s - Confirmé : W 30s / R 10s

1  Burpees	4  Planche spiderman
2  Planche dynamique (ou statique)	5  Sauts groupés (ou jumping jack)
3  Mountain climbers	6  Planche jacks (écart par saut ou 1 pied après l'autre)

Repos 1-2 min - Refaire 5 circuits

ETIREMENTS

5-10 min





## FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2020

# Téléthon

Meyrieu-les-Étangs

## Full & light récolte 200 € pour le Téléthon

28 nov. 2020 à 10:48 - Temps de lecture : 1 min



La vente de lasagnes au profit du Téléthon a été une réussite. Photo Le DL / Martine ROUSSET

**C**omme tous les ans, l'association Full & light, qui donne depuis septembre des séances de kick-boxing et contact défense à Meyrieu-les-Étangs (en plus des cours dispensés depuis dix ans à Charantonnay), a proposé des parts de lasagnes, à la bolognaise ou au saumon, aux habitants de la commune, au profit du Téléthon. Une belle réussite, avec 104 parts réservées, emportées ce mercredi 25 novembre.

Pour un bénéfice de 200 €. Intégralement remis au correspondant local du Téléthon, Joël Soris, premier adjoint, en présence d'Alain Couturier, maire de la commune.

Une autre vente aura lieu fin février, à Charantonnay, pour les habitants et les 140 adhérents de l'association.





# FULL & LIGHT

## REPRISE EN PLEIN AIR - Novembre 2020

Charantonnay

### L'association Full & Light reprend les cours en plein air pour les enfants

04 déc. 2020 à 21:44 - Temps de lecture : 1 min



Ces cours en plein air seront proposés les deux samedis à venir, si la météo le permet. Photo Le DL / Bernard GUINET

Depuis fin octobre, suite aux annonces gouvernementales, les cours proposés en présentiel par l'association Full & Light étaient tous suspendus. Cependant, le bureau et les éducateurs sportifs n'ont pas laissé les nombreux adhérents (près de 140) livrés à eux-mêmes. Tous les dimanches, des programmes, challenges et contenus théoriques sont créés par les éducateurs-moniteurs et envoyés à tous les groupes par courriel (kick boxing, contact défense et préparation physique). Certains jouent le jeu et envoient des photos ou commentaires pour alimenter la page Facebook du club, d'autres ont profité samedi dernier des séances d'ostéopathie organisées avec l'école Atsa-Fi.

Au vu des dernières mesures et du protocole de reprise, en accord avec la municipalité de Charantonnay, les cours pour les mineurs ont repris samedi, en extérieur, à 14 h pour les 4-10 ans et à 15 h pour les 11-17 ans. Au programme, sous un soleil radieux, près de 25 jeunes se sont dérouillés, ont révisé les techniques de base et ont rigolé... Ces cours en plein air seront proposés les deux samedis à venir, si la météo le permet.

Charantonnay

### Le kick boxing se pratique en plein air chez Full & Light

23 déc. 2020 à 19:33 | mis à jour à 19:36 - Temps de lecture : 2 min



Depuis quatre week-ends, Full & Light donne des cours en plein air à ses adhérents, selon la météo, le samedi ou le dimanche après-midi.

Après sept semaines de cours à distance, pour tous les adhérents, les petits comme les grands, l'association Full & Light propose depuis quatre week-ends des cours de kick boxing en plein air. Selon la météo, ils ont lieu le samedi ou le dimanche après-midi en respectant le protocole sanitaire, au complexe sportif Fernand-Marret de Charantonnay.

Les entraînements se déroulent bien évidemment sans contact entre les sportifs.

Chez les "kids" et les jeunes, une quinzaine d'enfants a répondu présent, un peu moins pour les ados et les adultes autorisés seulement depuis deux semaines, mais moins de participants en préparation physique générale, qui se fait très bien à distance.

#### Entraînement sans contact devant le complexe sportif Fernand-Marret

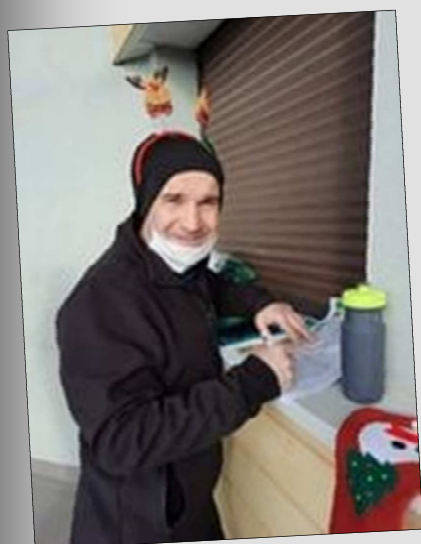
Ce samedi 19 décembre, les entraîneurs avaient demandé aux pratiquants de venir s'entraîner avec un accessoire de Noël. Certains arrivaient avec un serre-tête de renne, d'autres avec un pull de Noël « très moche », ou le traditionnel bonnet de Noël. Après chaque entraînement, les participants recevaient une maison en pain d'épice, à monter et à décorer. Une façon de remplacer les traditionnels goûters et repas de Noël, proposés habituellement le dernier mardi de décembre et qui restent impossibles en cette fin d'année en raison des mesures sanitaires. Les cadeaux de Noël aux couleurs du club ne seront remis qu'en janvier, le père Noël n'a pas encore commencé sa tournée. Les cadeaux sont choisis par les membres du bureau. Cette année ce sera un cadeau bien utile pour les pratiquants pour s'entraîner au club comme à la maison. Mais chut, c'est une surprise !



## FULL & LIGHT DERNIER COURS AVANT NOEL - Décembre 2020

Tous les groupes (sauf le Contact Défense) pouvaient s'entraîner, et certains jouaient le jeu avec un vêtement ou accessoires de Noël (même le président a mis un serre-tête avec des rennes).

Les Kids-Jeunes et Ados, à défaut cette année de goûter de Noël, sont repartis de l'entraînement avec des maisons en pain d'épices à monter et des bonhommes à décorer...







# FULL & LIGHT JOYEUSES FETES & BONNE ANNEE - Décembre 2020



Le Père-Noël est passé...  
... tous les cadeaux attendent d'être distribués







# FULL & LIGHT BULLETINS MUNICIPAUX - 2021

## Les Associations

### 10<sup>e</sup> saison pour FULL & LIGHT



L'association avait commencé en 2010 avec 29 adhérents, 2 moniteurs fédéraux et proposait 3 cours par semaine.

Une décennie plus tard, elle enregistre 110 adhérents (un tiers de charantonnois), encadrés par 3 moniteurs fédéraux (dont un nouveau validé en juin) et un éducateur sportif et propose 7 cours par semaine. Elle est labellisée « Sports Pour Tous » par la Fédération Française de Kick Boxing Muay Thai et D.A.

Sa plus belle satisfaction, c'est l'état d'esprit familial, instauré au fil des années, et la reconduction chaque saison de plus de 60 % des adhérents.

Sa plus grande déception, c'est d'avoir refusé ce début de saison des personnes intéressées, pour privilégier la qualité dans l'enseignement et la relation à chacun. Cependant sur certains cours, il reste quelques places, et les adhésions en cours de saison sont toujours possibles :

#### Cours de 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



#### L'année 2019 a été riche en événements dont :

Au niveau compétition, 4 compétitions régionales, 2 championnats de France, et 3 compétitions internationales, avec 23 podiums, dont 8 premières places.

Au niveau associatif, l'association a proposé un après-midi au cinéma pour la sortie de « Creed II » (suite de Rocky), une rencontre amicale avec d'autres clubs pour permettre à tous de s'essayer à la compétition sans la pression du résultat, un cours déguisé puis goûter pour mardi-gras, des cours de découverte pour les rugbymen de Villeneuve de Marc et St Jean de Bournay, une soirée initiation et cadeaux pour la Journée

de la femme, un stage sportif avec échange sur la nutrition et initiation au Krav Maga, un repas de fin d'année, des initiations en centre de loisirs, une sortie de cohésion « accrobranche », la célèbre vente de lasagnes au profit du téléthon, des séances d'ostéopathie pour nos adhérents et leur famille, un repas de Noël...

2020 sera une année tout aussi dynamique, avec au programme :



de nombreuses compétitions régionales, voir nationales et au moins une internationale en juin à Rimini (Italie) pour la petite équipe de co

Une formation en priorité à places restant

Un stage sportif le 15 février, ch (membre de

Une soirée p salle des fêtes leur famille, t

Et toutes nos passage de vente de las

fullandlig



### La parole est

32

## Full & Light

### 11<sup>e</sup> saison pour l'association et premiers cours depuis septembre à Meyrieu les Etangs

Comme pour toute la population, cette année 2020 restera dans les annales, en raison de la crise sanitaire internationale et de l'adaptation de nos activités aux conditions particulières (confinement, puis en nombre limité et sans contact, puis reprise des cours avec protocole sanitaire, puis reconfinement...).

Sur le premier semestre 2020, de belles actions ont été portées, comme un Championnat régional de Kick Light et un Trophée régional de Light Contact, une formation de secourisme PSC1 pour 20 adhérents et familles, un stage sportif encadré par Anaëlle Angerville, championne internationale de Muay Thai, mardi gras pour les plus jeunes... Et surtout une belle soirée, à l'occasion des 10 ans du club durant laquelle de nombreux anciens et nouveaux adhérents étaient présents. David Rivera, moniteur fédéral et président de l'association, validait en juin son Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité éducateur sportif, mention sports de contact et disciplines associées et Walter Bongibault, déjà moniteur fédéral en Kick Boxing, validait un 2<sup>e</sup> diplôme en Contact Défense.



L'association a maintenu dès mars le lien avec ses adhérents par courriel et réseaux sociaux,

Depuis novembre, suite au reconfinement, le comité directeur a repris l'envoi de cours, activités ludiques, challenges et conseils par courriel, toutes les semaines, à ses adhérents... Même si cette situation est difficile, il est important de maintenir le lien et de trouver des alternatives à la pratique sportive habituelle. Les entraînements en plein air ont pu se faire, sans contact, fin novembre ; les adhérents comme les parents en étaient ravis.

Le Comité Directeur continue de préparer du mieux possible l'année 2021 (avec les incertitudes du moment), comme, dès janvier, des cadeaux de Noël aux couleurs du club (bien utile par rapport au virus), la participation à des compétitions régionales voire nationales ou internationales, un cours déguisé et goûter pour mardi gras, la vente de lasagnes pour le Téléthon à Charantonnay, et surtout une rencontre amicale en Kick Boxing à Meyrieu les Etangs, au printemps, avec les associations «amies» pratiquant nos disciplines.



### Des actions phares

Nouveaux et anciens adhérents ont rapidement collaboré sur le tatami, et les premières actions ont été programmées... certaines, comme des initiations dans le cadre «Santé Vous Sport», une soirée pour soutenir «Octobre Rose», le passage de grades (qui était prévu en mai), la vente de lasagnes pour le téléthon avec un bénéfice de 200 € sur Meyrieu les Etangs, des séances d'ostéopathie... ont pu se faire, d'autres ont été reportées comme la compétition nationale «Panda Master Tour», la sortie de cohésion, la vente de lasagnes sur Charantonnay (pour le Téléthon), le goûter/repas de Noël...



### Contact :

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





# FULL & LIGHT LABELLISATION - Janvier 2021

L'association Full & Light est de nouveau labellisée  
"Club 2 étoiles - Sport pour tous"  
par la Fédération Française de Kick Boxing Muay Thai et D.A.  
pour les années 2021-2022...





## FULL & LIGHT REPRISE & CADEAUX POUR LES MINEURS - Jan 2021

Premier cours de l'année 2021,  
avec une reprise en intérieur pour les mineurs...  
et la distribution des cadeaux de Noël du club.

Ce mercredi, une trentaine de jeunes reprenait l'entraînement,  
sans contact, dans la salle Neyret de Meyrieu les Etangs.  
Il regroupait près de 35 Kids, Jeunes, Ados et Adultes mineurs,  
soit de 4 à 17 ans, de 18h30 à 19h30.

A la fin du cours, distribution des cadeaux du club,  
plus que d'actualité puisqu'ils permettent de s'entraîner  
en solo et dans tous lieux.







**CHARANTONNAY**

### Les activités se poursuivent à Full & light

En raison de la Covid, depuis fin octobre, les entraînements prévus en salle par Full & light ont été suspendus. Mais depuis fin novembre, l'association propose toujours des cours en plein air : du kick boxing et de la préparation physique pour tous les âges, chaque week-end au complexe sportif Fernand-Marret.

Les boxeurs travaillent la technique et un peu de physique sur les poteaux en bois à disposition (puisque l'opposition entre pratiquants est interdite), et tous finissent avec des circuits de coordination, renforcement, vitesse... Les adhérents en préparation physique suivent, comme ils le faisaient en salle, des programmes mêlant explosivité, renforcement musculaire et endurance.

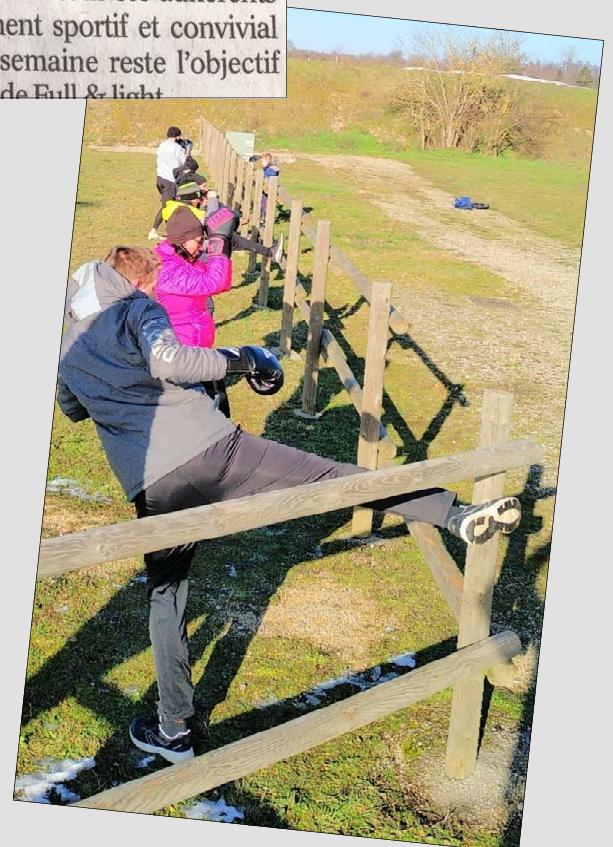
De plus, après la réunion du comité directeur de février, il a été décidé d'offrir à chaque adhérent une compensation de 50 % de la cotisation à l'activité réglée en début de saison (hors adhésion à



**Les cours continuent en plein air.**

l'association et licence fédérale). La somme disponible pour chaque adhérent pourra être dépensée de trois manières : par des "chèques partenaires" à utiliser chez les restaurants et coiffeurs locaux en difficulté ; pour des produits aux couleurs du club à commander sur la boutique en ligne ; par un don à l'association et obtenir ainsi un reçu fiscal pour déduction sur les impôts.

Proposer à tous ses adhérents un moment sportif et convivial chaque semaine reste l'objectif premier de Full & light







### Des compensations pour les adhérents de Full & Light



Les adhérents sont venus récupérer leur compensation sur la cotisation versée en début de saison. Photo Le DL/Bernard GUINET

Vendredi et samedi, pendant les cours en plein air, tous les adhérents de l'association de kick boxing Full & Light pouvaient venir récupérer leur compensation sur la cotisation versée en début de saison, et ce en raison de la suppression de nombreux cours, d'une pratique sportive limitée en plein air le week-end et sans contact. Le comité directeur a acté cette indemnisation lors de sa dernière réunion à distance mi-février, ce qui représente près de 5 000 euros.

Chaque adhérent a été informé de la somme disponible (en fonction de la cotisation versée) qu'il pouvait dépenser soit en « bon d'achat solidaire » édité et per-

sonnalisé à dépenser chez les partenaires qui souffrent de la crise sanitaire (restaurants et coiffeurs), soit en acquérant des articles aux couleurs du club (blouson, gourde, tour de cou...), soit en en faisant don à l'association (un reçu fiscal leur a été remis pour déduction sur leur imposition).

Le bureau et les moniteurs-éducateurs ont eu plaisir à revoir certains adhérents venus chercher leur dotation, et pour certains aussi leur cadeau de Noël ! Ils espèrent avoir fait des heureux et que les partenaires pourront un peu remplir leur caisse, ou pourquoi pas se faire une nouvelle clientèle via les bons d'achat.







## Kick Boxing : cours en plein air pour le Full et Light

Depuis la fermeture des cours en salle, (début novembre), l'association a toujours assuré des cours en Kick Boxing et préparation physique, chaque week-end, au stade de Charantonnay. Mais comme la pratique sportive est actuellement sans contact, il semblait difficile de proposer

des séances pour ceux inscrits au cours de contact-défense.

Cependant, ce dimanche 28 mars, au vu des superbes conditions climatiques, et d'un cours préparé et adapté par Walter Bongibault, moniteur fédéral de contact-défense, quelques adhérents se sont retrouvés pour

réviser quelques enchaînements, et appréhender également la manipulation du couteau.

D'autres cours sont envisagés jusqu'à la fin de saison, avec pour objectif, la pratique sportive, mais aussi le maintien de la cohésion entre les adhérents.



Les adhérents se sont retrouvés pour réviser quelques enchaînements de contact-défense, en respectant les gestes barrières, dimanche 28 mars, sous le soleil.







# FULL & LIGHT CHASSE AUX ŒUFS POUR PAQUES - Avril 2021





# FULL & LIGHT

## JE M'ENGAGE ET PARTAGE - Avril 2021

JE M'ENGAGE ET PARTAGE – INTERVIEW N°2

### VIRTUEL ET RÉEL, UN COMBO GAGANT

**Labellisé "sport pour tous" pour les deux prochaines années, le club Full & Light dirigé par David et Stéphanie Rivera à Charantonnay (38) a su réinventer son offre au vu de la crise sanitaire.**

Tous deux titulaires d'un BMF2°, David et Stéphanie Rivera décident d'ouvrir leur structure, Full & Light, en 2010 dans le village de Charantonnay en Isère (38). Depuis sa création, l'effectif encadré par deux éducateurs sportifs et deux moniteurs fédéraux ne cesse de croître.

*"La richesse de l'association est la création de lien et la possibilité de pratiquer une activité sportive, adaptée à chacun."*

En plus des disciplines telles que le light contact et le kick light (disponible dès 4 ans), l'association met en place des cours de contact défense et de préparation physique générale ouverte à tous.

Boxeur ou non, le rendez-vous est donné !

#### Quand le virtuel entre en jeu ...

En mars 2020, à l'instar de l'ensemble de la nation le club apprenait sa fermeture temporaire. Dès lors, le Full & Light a mis en place des challenges pour ses licenciés.

Les challenges étaient variés. On note par exemple *tourner au sol sur soi-même avec un livre sur le pied*, le *Bring Sally Up* spécial squat, *faire un maximum de kick en un temps donné*, ... De quoi ravir et occuper petits et grands. KICK BOXING, MUAY THAI ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Liens vidéo, fiches d'exercices ou encore activités ludiques pour les plus jeunes ont également été proposés afin de pallier l'arrêt temporaire des clubs. Lors du second confinement (novembre / mi-décembre 2020), l'association a repris ces initiatives.

#### En accompagnant le réel !

Passé la période des confinements, le Full & Light a repris ses cours dans le respect des règles sanitaires. Avec l'accord de la municipalité des séances sont organisées au stade municipal. Grâce aux poteaux qui composent une barrière en bois, les licenciés peuvent travailler la résistance et les déplacements sans entrer en contact les uns avec les autres.

Chaque poteau étant espacé de 2m50, la distanciation sociale est respectée. *"Nous leur proposons de petits circuits training, très appréciés des jeunes, avec échelle de vitesse, plateau d'équilibre, cerceaux ... Nous avons eu de la chance, la météo « a joué le jeu ». Depuis novembre, seules 2 semaines de cours ont dû être annulées."*

L'organisation des cours est simple. Chaque jeudi soir, un sms est envoyé à tous les licenciés avec le jour et l'heure de l'entraînement selon le groupe et en fonction de la météo.

Ces cours sont bénéfiques à tous et permettent une personnalisation des conseils.

*"Certains pourtant expérimentés sont contents d'être pris en charge, car s'entraîner en solo est difficile sur la durée. Nous sommes très surpris, par ceux qui viennent malgré le froid et le vent, de leur motivation à venir chaque semaine et de leur adaptabilité aux conditions."*



1. Entraînements extérieurs



2. Enzo du groupe "Jeune" décorant sa maison en pain d'épices

Afin de motiver et récompenser les plus jeunes (-14 ans), le club propose des cadeaux à rapporter chez soi.

*"Les Jeunes -14 ans ont régulièrement des « gadgets » en récompense à rapporter chez eux après le cours. Carte de Noël, maison en pain d'épices à décorer, chasse aux œufs de pâques, ... Dixit les parents, les enfants sont ravis de venir 1 heure par semaine boxer et se dépenser avec les copains"*

**KMDA**  
CAISSE DE KICK BOXING, MUAY THAI ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

#### Et l'avenir ?

Le club ne le craint pas et attend avec impatience ce *nouveau monde*.

*"Nous espérons comme tous, reprendre une pratique avec contact, et en intérieur... mais patience. A notre grande surprise, malgré les conditions actuelles d'entraînement, 4 personnes se sont manifestées depuis janvier pour essayer nos cours en plein air."*

L'un des objectifs du club, décrocher une troisième étoile lors de la campagne de labellisation 2023-2025.



3. Remises des cadeaux de Noël



# FULL & LIGHT TELETHON - Avril 2021

# Téléthon

**CHARANTONNAY**

## Des lasagnes au profit du Téléthon avec l'association Full & Light



**191 parts ont été vendues par l'association de sports de combat.**

L'association Full & Light - qui propose des cours de kick-boxing et contact défense sur Charantonnay et Meyrieu-les-Étangs - a proposé des parts de lasagnes au profit du Téléthon. La vente sur Meyrieu-les-Étangs en novembre avait permis de reverser 200 € au Téléthon et celle sur Charantonnay, reportée en raison des mesures sanitaires, a eu lieu samedi matin devant la salle des fêtes. 191 parts ont été vendues. Les bénéfices (350 €) ont tous été versés sur le site de l'AFM-Téléthon par Full & Light.



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

**350 € - Trois cents cinquante euros**

A l'ordre du

**TÉLÉTHON**  
INNOVER POUR GUERIR



Fait à Charantonnay, le 24 avril 2021







# FULL & LIGHT

## REPRISE POUR LES MINEURS EN SALLE - Mai 2021

1/2

  
**MINISTÈRE**  
**CHARGÉ DES SPORTS**  
 Liberté  
 Égalité  
 Fraternité

### Déclinaison des mesures sanitaires pour le sport à partir du 19 mai 2021

Ces mesures seront conditionnées à la situation sanitaire dans chaque département

CATÉGORIES	19 mai 2021	9 juin 2021	30 juin 2021
	Couvre-feu à 21h	Couvre-feu à 23h	Fin du couvre-feu
<b>PUBLICS PRIORITAIRES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineurs Scolaire &amp; périscolaire Sport extrascolaire, associatif, encadré</li> </ul>	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportifs de haut niveau et professionnels</li> <li>• Personnes à handicap reconnu MDPH avec encadrement</li> <li>• Prescription médicale d'activité physique adaptée (APA)</li> <li>• Formation professionnelle et universitaire</li> </ul>	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles - Vestiaires ouverts - Dérogation au couvre-feu	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles - Vestiaires ouverts - Dérogation au couvre-feu	<b>Autorisé</b> - En extérieur et en intérieur - Pratique avec contact autorisée dans le respect des protocoles - Vestiaires ouverts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique individuelle</li> </ul>	<b>Autorisé</b> - En extérieur uniquement - Pratique sans contact uniquement - Rassemblement 10 personnes max		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique encadrée</li> </ul>	<b>Autorisé</b> - En extérieur uniquement - Pratique sans contact uniquement - 10 personnes maximum sur la voie - Pas de limitation de participants - Équipements pour une pratique		

## Reprise du contact en douceur chez Full & Light



**Les jeunes retrouvent dojo et contacts pour préparer leur passage de grade de Kick boxing prévu dans deux semaines.**

L'association Full & Light ne s'est jamais arrêtée, malgré les mesures sanitaires, en mettant en place des cours en distanciel, et ensuite en extérieur et sans contact, lorsque la météo restait favorable. Aujourd'hui l'association peut à nouveau proposer plusieurs cours par semaine, ce qui permet enfin de retrouver plus d'adhérents.

Jeudi 25 mai, les mineurs en Kick boxing ont repris les cours dans le dojo, et surtout avec contact, tout en respectant les protocoles sanitaires en vigueur. Après quelques enchaînements dirigés, les programmes des ceintures ont été présentés et essayés

pour le passage de grade prévu dans deux semaines. Les majeurs semblaient aussi ravis du cours de préparation physique générale, en extérieur avec un soleil qui était de la partie. Afin d'éviter toute blessure, la durée et l'intensité de chaque exercice sont adaptées en fonction de l'activité physique pratiquée par chacun depuis plusieurs mois.

Ce lundi 24 mai, les cours de Kick boxing seront assurés pour les ados et adultes en extérieur sans contact, mardi 25 mai pour les Kids et les Jeunes. Le planning s'adaptera aux nouvelles mesures sanitaires, prévues le 9 juin.



# FULL & LIGHT

## REPRISE EN SEMAINE POUR TOUS - Mai 2021



### HORAIRES DES COURS

CHARANTONAY			MEYRIEU-LES-ETANGS
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Intérieur – Pour les Mineurs – avec contact</b>			
18h30-19h30 – Dojo Kick Ado + Adulte mineur (11-17 ans)	18h30-19h30 – Salle des F. Kick Kid + Jeune (4-10 ans)	Semaine paire 17h30-18h30 – Dojo Kick Jeune (7-10 ans)	
		Semaine paire 18h30-19h30 – Dojo Kick Ado + Adulte mineur (11-17 ans)	
<b>Extérieur – Pour les Majeurs – sans contact – selon les conditions météo</b>			
19h30-20h30 – Stade Kick Adulte (15 ans et +)	19h45-20h30 – Stade PPG (15 ans et +) pour tous, dont Kick - Contact	Toutes les semaines 18h30-19h30 – Stade PPG (15 ans et +) pour tous, dont Kick - Contact	Infos par le moniteur (WhatsApp) 19h-20h30 – terrain pétanque Contact Def. (18 ans et +)







## FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES DES MINEURS - Mai 2021

Malgré les conditions sanitaires compliquées, ils sont venus s'entraîner régulièrement tout l'hiver, en extérieur et sur des poteaux de bois... Avec la reprise en salle autorisée pour les mineurs depuis plus de 10 jours, ils ont profité des entraînements proposés pour se préparer, et sur 2 soirées, la majorité des candidats, dont de nombreux 1<sup>ère</sup> année, a validé un niveau supplémentaire.

Le jury, composé des 4 moniteurs-éducateurs était renforcé par 2 adolescents expérimentés.

Félicitations à :

- Diplôme Kids niveau 1 : Laurine Cléon, Aude Herbute, Charly Rousselet, Jasmine Chihaoui et Cléo Carmantrand,
- Diplôme Kids niveau 2 : Ylan Lebon,
- Ceinture blanche 1<sup>er</sup> degré : Robin Heuqueville, Lény Fayant, Julian Bayle, Emmy Martins, Quentin Georges, Agathe Meunier, Karl Dupuy, Yan Viard, Lukas Durif-Varambon, Thibaut Georges et Jordan Chevrier,
- Ceinture blanche 2<sup>e</sup> degré : Ellie Duchenaud, Enzo Granoux, Naélie Antouard, Timothée Goussard, Louane Logarinho, Eloi Bongibaul-Pasquier et Noah Tock-Boyer,
- Ceinture jaune 2<sup>e</sup> degré : Tess Heuqueville, Noah Marsigli, Hynes Chihaoui, Alexane Ruiz, Heddy Sciessere, Elsa Tock-Boyer et Florent Drago,
- Ceinture Verte 1<sup>er</sup> degré : Alice Mendez et Audrey Barbieux.

Les diplômes des grades, émis par la fédération, seront remis aux adhérents lors de l'Assemblée Générale début juillet.





# FULL & LIGHT

## CONTACT POUR LES MAJEURS EN EXT. - Juin 2021

### HORAIRES DES COURS

LUNDI CHARANTONNAY DOJO	MARDI CHARANTONNAY SALLE DES FETES	JEUDI CHARANTONNAY DOJO	VENDREDI MEYRIEU-LES-ETANGS TERRAIN DE PETANQUE
<b>Pour les Mineurs – Intérieur avec contact</b>			
Kick <b>Ado</b> + <b>Adulte mineur</b> (11-17 ans) 18h30-19h30	Kick <b>Kid</b> + <b>Jeune</b> (4-10 ans) 18h30-19h30	Kick <b>Jeune</b> (7-10 ans) <i>Semaine paire</i> - 17h30-18h30	
	<b>Ado</b> + <b>Adulte mineur</b> (11-17 ans) 19h30-20h30		
<b>Pour les Majeurs – Intérieur sans contact / Extérieur avec contact</b>			
Kick <b>Adulte</b> (plus de 15ans) 19h30-21h Selon météo (sms) Ext. avec contact / Int. sans contact	<b>PPG</b> pour tous (plus de 15 ans) 20h30-21h15	<b>PPG</b> pour tous (plus de 15 ans) 18h30-19h30 Selon météo et semaine Ext. / Int.	<b>Contact Défense</b> (plus de 18 ans) <i>Semaine impaire</i> 19h-21h Selon météo (WhatsApp) Extérieur avec contact







# FULL & LIGHT SEMAINE DES COPAINS - Juin 2021

## Charantonnay PORTES OUVERTES du lundi 14 au jeudi 17 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  
et Adultes Mineurs (-18 ans)  
Lundi 18h30 au dojo  
Mardi 19h30 à la salle des fêtes



ENTRE COPAINS, VOISINS

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)







# FULL & LIGHT ASSEMBLEE GENERALE & REPAS - Juillet 2021



CHARANTONNAY

## Full & Light veut développer une équipe de compétiteurs

Adaptation est le mot pour résumer cette saison à l'association Full & Light. Après toute cette période de restrictions liées à la crise sanitaire, tant sur les horaires, les distances à respecter et surtout les formes de pratiques autorisées pendant plus de la moitié de l'année, plusieurs adhérents et familles se sont retrouvés vendredi soir à la salle des fêtes de Charantonay, pour l'assemblée générale, la remise des diplômes de grades fédéraux aux mineurs, et un repas partagé.

### Les tarifs d'adhésion sont maintenus

Près de 30 % des adhérents étaient présents ou représentés, et ont pu valider les rapports moral et financier, valider aussi les orientations et résolutions pour la saison 2021/2022 : les lieux et horaires des cours ne changent pas, le nombre de prati-



Assemblée générale, remise de diplômes et repas de fin de saison avaient lieu vendredi soir.

quants par groupe reste limité, les tarifs d'adhésion sont maintenus, avec de nombreux dispositifs d'aide en faveur des familles. Le comité directeur, après sollicitation des adhérents et parents d'adhérents, double cette

saison, ce qui permet, d'une part de mieux répartir et organiser les tâches, mais surtout d'apporter un regard direct des adhérents, et de nouvelles idées. Ont été réélus, David Rivera au poste de président, Walter Bongibault, vice-président, Richard De Cadier trésorier, Stéphanie Rivera, secrétaire, et en qualité de membres du comité, Jérôme Martins, Laure Durif-Varambon, Sandrine Dugué, Alexandra Bouchaker, Vincent Chaus-

sinand et Raphael Cléon. L'organigramme et le détail des commissions ont été arrêtés et le plan d'action prévisionnel pour les saisons à venir présenté, avec l'intention de développer une équipe de compétiteurs en kick-boxing ; le contact défense ; le sport santé...

À plus long terme, un poste d'éducateur sportif et administratif à temps partiel devra être créé. Après validation par les membres présents, des diplômes de grades ont été remis aux jeunes présents, puis la soirée se poursuivait par un apéritif puis un repas partagé.

Les pré-inscriptions sont possibles depuis le 5 juillet en ligne, via le site [fullandlight.fr](http://fullandlight.fr), et la reprise se fera après les forums des associations sur Charantonnay comme sur Meyrieu-les-Étangs, le lundi 6 septembre.







# FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2019-2020



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 INTERVENTION K'FE DES JEUNES - Juillet 2021

Parmi les différentes activités proposés tout l'été par le Kfé des Jeunes de la CCCND, l'association encadrait une initiation au kick boxing. Après un échauffement, quelques techniques de coups de poings et de pieds étaient appréhendées, puis un travail cardio leur demanda d'aller chercher dans leurs ressources tant physique que psychique. Après une courte pause, les jeunes découvraient ensuite la notion d'assauts (combats sans puissance), en alternant les rôles de combattants, de coachs, d'arbitre et de compteurs de points. La partie physique s'est terminée par de la puissance sur les boucliers en mousse. Après quelques étirements et des échanges sur les disciplines pieds-poings et le sport en général, certains ont pris plaisir à porter et faire des photos avec ceinture et coupe de niveau internationale.

