



FULL & LIGHT

SAISON 2010 - 2011



FULL & LIGHT AVANT LA 1ère SAISON

Stéphanie Rivera est championne de France de light-contact

Ce week-end de Pentecôte se déroulaient les championnats de France light-contact et semi-contact toutes catégories d'âge à Givors, organisés par la fédération française des sports de contact. Plus de 200 combats étaient prévus sur les 2 jours. Stéphanie Rivera avait fait le pari de remonter sur un podium national, plus de 10 ans après avoir arrêté la compétition. Après plusieurs semaines de préparation, elle remporte le titre de championne de France de light-contact en catégorie sénior + 70 kg, face à Emmanuelle Pinolli. Ayant commencé le full-contact à 15 ans au club jeunesse athlétique

d'Heyrieux, elle parvient en 7 ans de pratique à un niveau technique plus qu'honorable en décrochant la ceinture noire 2^e degré et plusieurs titres en compétitions nationales. Elle s'investit également plus de 10 ans au sein de Ligue Rhône Alpes de full-contact, tant dans l'administratif qu'en tant qu'arbitre régional. Il y a plus de 2 ans, elle décide de faire profiter les autres pratiquants de son expérience, et valide son moniteurat fédéral. Son objectif pour les saisons à venir est de développer, dès septembre 2010 sur Charantonay, la nouvelle association "full & light".



Stéphanie Rivera championne de France de Full contact

Stéphanie Rivera Championne de France de Full contact

Ce week-end de Pentecôte, se déroulaient les Championnats de France Light Contact et Semi Contact toutes catégories d'âge à Givors, organisés par la Fédération Française des Sports de Contact. Plus de 200 combats étaient prévus sur les 2 jours.



Stéphanie Rivera avait fait le pari de remonter sur un podium national, plus de 10 ans après avoir arrêté la compétition. Après plusieurs semaines de préparation physique et

technico-tactique, grâce à plusieurs clubs amis et à son mari, elle remporte le titre de Championne de France de Light Contact en catégorie Sénior (+ 70 kg) face à Emmanuelle Pinolli, de la ligue de l'Hérault (3 juges à 0).

Ayant commencé le Full Contact à 15 ans au club jeunesse Athlétique d'Heyrieux, elle parvient en 7 ans de pratique à un niveau technique plus qu'honorable en décrochant la ceinture noire 2^e degré et à plusieurs titres en compétitions nationales, soit 2 fois vice-championne de France en Full Contact et une fois championne de France en Light Contact. Elle s'investit également plus de 10 ans au sein de Ligue Rhône Alpes de Full Contact, tant dans l'administratif, qu'en tant qu'arbitre régional, responsable de la commission féminine, membre de la commission des grades...

Il y a plus de 2 ans, elle décide de faire profiter les autres pratiquants de son expérience, et valide son moniteurat fédéral. Elle dit devoir beaucoup à cette discipline, qui lui a permis de rencontrer son mari, de découvrir le dépassement de soi et de s'épanouir. Son objectif pour les saisons à venir est de développer, dès septembre 2010 sur Charantonay, la nouvelle association Full & Light, en répondant du mieux possible aux attentes des adhérents tant sur plan sportif qu'associatif.

Un nouveau diplômé au full contact

Après 5 mois de formation, David Rivera s'est retrouvé au Crops de Vichy durant 5 jours. Ce stage regroupait des cours théoriques et pratiques, et lui ont permis d'être capable de concevoir des cycles d'entraînements en fonction de l'âge et des attentes des pratiquants (compétitions, loisirs) cette formation lui a permis de valider son brevet de moniteur fédéral 2^e degré. Ayant commencé le full contact à 15 ans au club jeunesse athlétique d'Heyrieux, il parvient en 8 ans de pratique à remporter 3 titres de champion de France en full contact amateur, à participer à de nombreux combats semi-professionnel et à décrocher la ceinture noire 2^e degré.



Grâce à ce nouveau diplôme, sa grande expérience en compétition et en préparation physique, il sera dès septembre 2010 sur Charantonay, entraîneur pour les adolescents et adultes, dans la nouvelle association full & light.



FULL & LIGHT

AVANT LA 1ère SAISON

Stéphanie Rivera a créé un nouveau club de full-contact

Pourquoi avoir créé un autre club de Full à Charantonay?

Fin 2009, j'ai pris conscience que mes visions de la discipline et de l'association étaient différentes de celles de D'Full. Nous avons souhaité, avec mon mari, nous rencontrer, en croisant les gants, créer une nouvelle association, qui correspondait davantage à ce que nous avions vécu (tant dans le sport, que dans nos expériences associatives), et à ce que nous voulions transmettre aux adhérents.

Comment a débuté cette passion pour ce sport, quel est votre parcours sportif ?

Après plusieurs essais dans différents sports sans résultats, j'ai participé à un camp multi-sports avec une initiation à la boxe pieds-poings. C'est en

septembre 1991, que j'ai poussé la porte de l'association boxe américaine, (ancien nom du full-contact) à Hoyrieux. Durant ces 5 années, j'ai pratiqué le light-contact, jusqu'à mes 18 ans. Ensuite, ce fut le full-contact, en m'entraînant 3 fois par semaine, seule fille au milieu des garçons, j'ai passé les ceintures au sein du club, pour obtenir la ceinture noire à la fin de ma 4^e saison. Pendant ces 5 années, je remportais plusieurs titres dont 2 fois vice-championne de France de full-contact amateur, je participais également à de nombreuses compétitions régionales et gales tous remportés. Je poursuivais cette pratique durant 2 ans dans le club athlétique studio à Oullins jusqu'à mes 22 ans, et je finissais en beauté, en tant que

championne de France light-contact, et en validant ma ceinture noire 2^e degré. Après une interruption de quelques années, j'ai rejoint D'Full en tant que monitrice. J'ai décidé cette saison de retrouver le niveau national, et j'ai obtenu le titre de championne de France light-contact senior + 70 kg, en mai 2010. J'ai aussi participé depuis mes 20 ans au développement du full-contact dans la ligue Rhône-Alpes en étant trésorière, secrétaire, responsable de la commission féminine, membre de la commission des grades et juge-arbitre régional.

Quels sont vos objectifs pour ce nouveau club ?

Dès septembre, nous proposerons aux adhérents des cours

de light-contact et full-contact, mais aussi pour les ados-adultes des séances d'entraînement spécifiques, en fonction de leurs attentes et du calendrier (cours de boxe anglaise, préparation physique générale, préparation à la compétition, stretching...). Lors de cette première saison sportive, l'association organisera deux passages de grades, participera à des compétitions pour les débutants et pour les confirmés, départementales, régionales voire nationales (selon les qualifications), et proposera un stage d'arbitrage interne au club. Le club s'entraînera avec des clubs voisins et organisera un week-end pour favoriser la cohésion, la pratique du full-contact et d'autres activités sportives.



« Notre plus grande satisfaction serait que le club se pérennise durant de nombreuses années, et que chaque adhérent s'épanouisse dans la discipline et dans l'association, et en retire un vrai bénéfice dans sa vie. »

Ouverture d'une nouvelle association à Charantonay : Full & Light... Préparez vos gants pour la rentrée !

Septembre 2010 sera une étape importante pour cette nouvelle école de Full Contact sur Charantonay. Femmes, hommes, enfants dès 7 ans et de tous niveaux sportifs pourront désormais s'initier à cette discipline et en découvrir toutes les vertus physiques mais aussi psychiques : agilité, très grande maîtrise de soi, intelligence, rapidité, courage, respect et parfaite condition physique.

Le Full Contact utilise des techniques de poings que l'on retrouve en boxe anglaise, et une multitude de coup de pieds que l'on retrouve au karaté. L'association s'adaptera aux attentes de chacun de ses membres et leur proposera la pratique en loisirs ou en compétition, des 2 principales disciplines :

- Le Full Contact, pour les plus de 18 ans, où les coups sont portés en pleine puissance avec mise hors combat de l'adversaire par K.O autorisée,
- Le Light Contact, où les coups sont portés mais contrôlés et qui favorise la diversité et la qualité des techniques.

Les cours seront assurés par David et Stéphanie RIVERA, tous les deux moniteurs fédéraux. Riches de leurs 10 ans de pratique intense, ils allient des qualités en technique (ceinture noire 2^e degré), en compétition (plusieurs titres de Champions de France), en réglementation (arbitres régionaux) et en expériences associatives.

Pour cette 1^{ère} saison, l'association proposera plusieurs cours dont 2 sur Charantonay :

- 1 cours de 1h chaque semaine de Light Contact Enfants, pour les jeunes nés entre 1999 et 2003

- 1 cours de 1h chaque semaine de Light Contact Adolescents, pour les jeunes nés entre 1996 et 1999
- 2 cours de 1h30 chaque semaine de Light Contact et Full Contact Ados-Adultes pour toutes personnes nés avant 1998.

Selon les attentes des licenciés, des entraînements complémentaires et spécifiques seront proposés soit par les moniteurs soit par des intervenants extérieurs : préparation à la compétition, renforcement musculaire, stretching et relaxation...

Plusieurs activités propres aux disciplines enseignées mais aussi pour la convivialité seront proposées : deux passages de grades par an, compétitions régionales et nationales, stages d'arbitrage, interclubs, week-end, repas...

L'association souhaite s'appuyer du mieux possible sur le programme « L'Agenda 21 du Sport Français », en faveur du développement durable, proposé par le Comité National Olympique et Sportif Français, afin de « satisfaire les besoins des générations actuelles sans compromettre les possibilités des générations futures à satisfaire les leurs ». Elle proposera des actions tant en faveur du développement durable que de la solidarité sportive.

Pour tous renseignements

David et Stéphanie Rivera :
04 74 59 10 54 / 06 84 71 42 11

fullandlight@free.fr

Sans oublier le site de l'association :
<http://club.sportsregions.fr/fullandlight>



FULL & LIGHT

1er COURS - Septembre 2010

Bon démarrage pour la nouvelle association "Full & Light"



David et Stéphanie Rivera, moniteurs fédéraux rencontrent un succès pour leur association "Full & Light".

David et Stéphanie Rivera souhaitaient aboutir en créant leur association "Full & Light".

Après beaucoup d'implications dans la vie associative communale et grâce à leurs 10 ans de pratique, c'est avec une trentaine d'adhérents que les premiers cours d'entraînements ont débuté pour cette toute nouvelle association où les deux moniteurs fédéraux, David et Stéphanie assurent les cours. Ils répondent au mieux aux licenciés et ils allient ainsi des qualités en technique (ceinture noire 2^{ème} degré) avec également plusieurs titres de champions de France, comme des compétences en réglementation, en tant qu'arbitres régionaux.

Pour cette première saison, l'association propose au dojo du stade des grandes Bruyères

de Charantonay : des cours enfants de light contact, pour les 7-10ans, le lundi de 18 h 15 à 19 h 15, cours jeunes de light-contact, pour les 10-13 ans, le jeudi de 18 h 15 à 19 h 15, cours ados-adultes de light-contact et full-contact pour toutes personnes de plus de 12 ans, le lundi de 19 h 30 à 21 heures.

Des entraînements complémentaires et spécifiques sont proposés un samedi matin sur deux (semaine impaire) de 10 heures à 11 h 30, soit par les moniteurs, soit par des intervenants extérieurs : pour la préparation à la compétition, le renforcement musculaire, le stretching et la relaxation.

POUR EN SAVOIR PLUS

Contacts : 06 84 71 42 11.

fullandlight@free.fr ou

<http://club.sportregions.fr/fullandlight>





FULL & LIGHT

COUPE DE FRANCE - Octobre 2010

"Full & Light" en coupe de France

Moins de 2 mois après ses premiers cours, l'association Full & Light se rendra ce week-end à Melun pour la coupe de France organisée par la fédération de full-contact. Trois adhérents participeront à cette compétition : Clément Rivera en catégorie pupille, Quentin Dindar en cadet et Mylène Germond en Junior. Tous habitués à la pratique du Light Contact, ils tenteront aussi leur chance pour la première fois en semi-contact (combat où chaque touche stoppe l'assaut et est comptabilisée). David Rivera peaufine les entraînements de ses compétiteurs qui participeront à la coupe de France à Melun ce week end.



Depuis plus de 3 semaines, ils finalisent leurs préparations avec leurs entraîneurs mais surtout grâce aux autres adhérents, indispensables pour progresser en condition physique et pour améliorer la tactique.

"Full & light" : podiums en coupe de France



L'association locale "Full & light" participait le week-end dernier à la coupe de France de Full contact à Melun. Mylène Germond en catégorie junior - de 60 kg, terminait championne en light-contact et semi-contact, Dans la catégorie senior, elle perdait tout de même en finale de light et semi contact. Le dimanche était consacré aux catégories enfants, Clément Rivera, pupille - de 30 kg, était éliminé en 1/2 finale light-contact, mais devenait champion en semi-contact. Enfin, Quentin Dindar, en catégorie cadet de - 70 kg, perdait en finale. Les trois combattants étaient félicités par leurs entraîneurs.

VILLE DE MELUN

COUPE DE FULL CONTACT DE LA FFCDA

MASCULIN **FEMMIN**

LE 30 / 31 OCTOBRE ET 1 NOVEMBRE 2010

GYMNASSE PIERRE LESPIAT
BOULEVARD DE L'ALMONT
77000 MELUN

Entrée 6 euros





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT DE L'AIN - Novembre 2010

Full & Light sur les podiums au championnat de l'Ain



L'association full & Light participait dimanche au championnat de l'Ain de light contact pour les plus de 16 ans à Poncin. Mylène

Germond, en junior -60 kg, ceinture bleue, est devenue championne face à Lola Fretot. Quentin Dindar termine premier en cadet -70 kg,

ceinture orange. Après ces beaux résultats, les deux combattants éprouvent de bonnes sensations et de plaisir dans leurs combats.





FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Déc 2010 et Mai 2011



FULL-CONTACT Passage de ceintures à "Full & Light" de Charantonnay

■ Les adhérents de l'association "Full & Light" se présentaient en cette fin de semaine au passage de ceinture semestriel. Les nouveaux pratiquants, bien que préparés, montraient une certaine nervosité. Cet examen, composé de 6 unités de valeur (physique, technique, tactique et de réglementation) leur permettait ainsi d'arborer leur première ceinture. Les entraîneurs félicitaient tous ces licenciés, qui ont écouté et respecté les consignes.



CHARANTONNAY

Un agenda bien rempli pour Full & Light

■ Cette semaine, tous les adhérents de l'association se présentaient au dernier passage de grades de la saison. Le résultat est plus que satisfaisant, puisque sur l'ensemble de la saison, tous les adhérents ont évolué d'un grade. Le club proposera le lundi 30 mai un Trophée des jeunes pour les enfants de 7 à 13 ans des clubs de Charantonnay, Villefontaine et Heyrieux, trophée proposant des ateliers technico-ludiques et des assauts. Enfin, des portes ouvertes permettront à tous les curieux de venir s'essayer au full-contact et light contact toute la semaine du 6 juin.





FULL & LIGHT

CHARANTELETHON - Décembre 2010





FULL & LIGHT

AVEC PASCAL PASTOR - Décembre 2010

Un champion du monde rend visite à Full & Light

Les licenciés de Full & Light se retrouvaient samedi dernier au dojo pour leur entraînement hebdomadaire, celui-ci était marqué particulièrement par la venue du champion Pascal Pastor.

Ce fût une chance pour les licenciés qui ont partagé des moments sportifs intenses en s'entraînant avec lui.

Pascal Pastor détient de nombreux titres dans ce sport en tant que champion d'Europe WKN pro, champion du monde WKN pro, et un titre de Champion Intercontinental WKN pro.

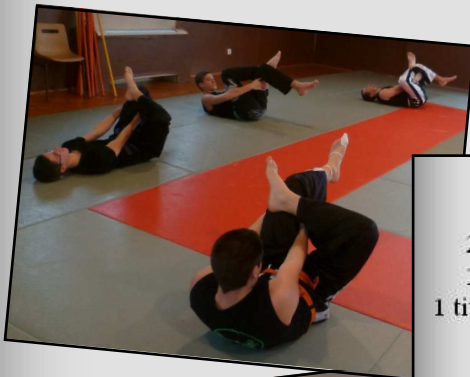
Ce cours permettait aux licenciés de découvrir de nouveaux échauffements, des exercices technico-tac-

tiques, et surtout de croiser les gants chacun leur tour avec un grand sportif.

Bien qu'impressionnés et fatigués, ils sont repartis avec de beaux souvenirs qu'ils ne seront pas prêts d'oublier.

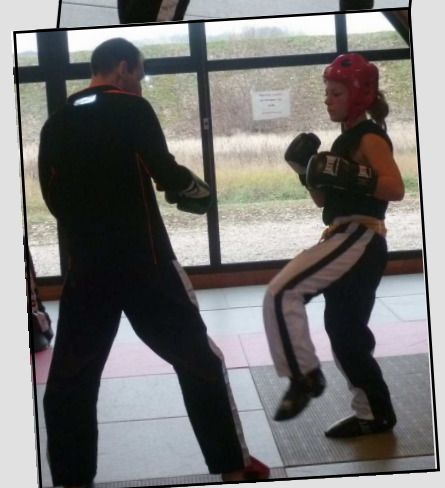
Pour l'occasion, Pascal Pastor offrait une séance de dédicaces à la fin de l'entraînement.

Pascal Pastor (sur la photo deuxième debout à droite) a fait partager des moments sportifs intenses.



Pascal PASTOR

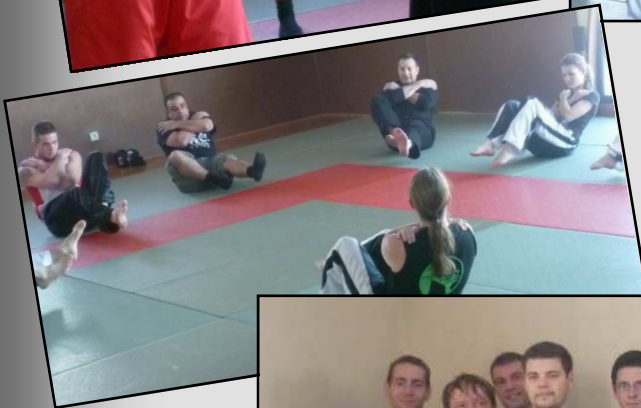
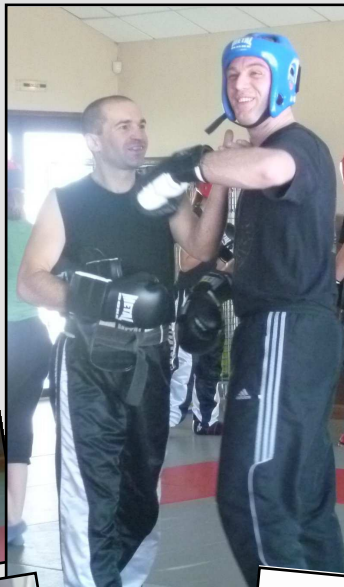
2 titres de Champion d'Europe WKN pro
1 titre de Champion du monde WKN pro
1 titre de Champion Intercontinental WKN pro





FULL & LIGHT

POUR LES COPAINS - Décembre 2010





FULL & LIGHT APRES UN SEMESTRE

UN DÉMARRAGE PLUS QUE SATISFAISANT POUR L'ASSOCIATION FULL & LIGHT

Depuis le 6 septembre 2010, une trentaine d'enfants, jeunes et adultes viennent s'initier aux différentes disciplines associées au Full Contact ou du dojo de Charantonnay, les lundis, jeudis et samedis. Moins de deux mois après leurs premières cours, quelques adhérents participent les 30 et 31 octobre à la Coupe de France de Full Contact à Melun. Habituels à la pratique du Light Contact, ils ont aussi essayé pour la première fois le Semi Contact (combat où chaque touche stoppe l'assaut et est comptabilisée).

Après un départ très instable, les premiers résultats tombent. Mylene GERMOND, Junior moins de 60 kg, devient Championne en Light Contact et Semi Contact. Elle a également été successful en Senol face à des filles plus âgées et plus expérimentées, et a perdu très honorablement lors des finales de Light et Semi contact.

Après une nuit bien méritée, le dimanche était consacré aux catégories enfants, et quatre jeunes : Clément RIVERA, Pupile moins de 30 kg, état éliminé en 1/4 finale Light Contact face à un adversaire très bouillant mais plus combattif. Il se rattrape en Semi Contact, grâce à sa rapidité et de magnifiques coups de pied au visage et devient Champion de France dans sa catégorie. Enfin, Quentin DINDAR, Cadet moins de 70 kg, se retrouvait localement en finale mais perdait face à un adversaire très expérimenté. Il se fait cependant plusieurs

fois en difficulté en le confrontant ou en l'empêchant d'exécuter ses techniques. Il devient alors Vice-champion en Light Contact et Semi Contact.

Enfin, l'année 2010 se termine dans la bonne humeur, Passage des grades, participation au baladeon et goûter de Noël pour les plus jeunes.

Renseignements : 06 84 71 42 11 - fullandlight@free.fr
<http://club.sportregions.fr/fullandlight>



TROIS QUESTIONS À...

David Rivera

Entraîneur du club
Full & Light
de Charantonnay

« Cette première saison
a très bien démarré »

■ Vous êtes entraîneur dans le club Full & Light avec Stéphanie votre épouse, comment est née cette passion commune ?

« À l'âge de 15 ans, désirant pratiquer un sport de combat, j'ai intégré le J.A. Heyrieux boxe américaine, où les deux entraîneurs Jean Fernandez et Santiago Cortes, m'ont fait rapidement confiance. Dès ma 1^{ère} saison, je commençais les combats, et dès ma majorité je me spécialisais en full-contact (plein contact, avec recherche du K.O.). La saison suivante, Stéphanie intégrait le club, et avec quelques autres boxeurs, nous avons eu la chance pendant quelques années, de parcourir la France, tant pour combattre que pour assister à des galas internationaux. Ma carrière sportive s'est finie au niveau semi-professionnel, et avec une ceinture noire 2^e degré. »

■ Quelle vision portez-vous sur votre nouvelle association Full & Light, active depuis septembre 2010 ?

« Cette 1^{ère} saison a très bien démarré. Après quatre mois d'activité, l'association est telle que nous l'avions souhaitée, tant sur le plan sportif, avec de l'assiduité aux entraînements et quelques beaux résultats lors des passages de ceintures et les 1^{ères} compétitions, que sur le plan associatif : les adhérents répondent présents aux manifestations que nous proposons et sont demandeurs de moments de convivialité supplémentaires. »

■ Qu'envisagez-vous comme projets pour 2011 ?

« Le 1^{er} trimestre 2011 sera très chargé, avec des compétitions pour les débutants comme pour les confirmés, un open interrégional en light et semi-contact en Haute-Savoie et le championnat Rhône-Alpes jeunes. Pour la fin de cette saison, nous espérons participer aux championnats de France et au French Trophy. À l'automne 2011, nous organiserons un stage sur un week-end à l'ancien Creps de Voiron, pour favoriser la cohésion au sein du club et préparer au mieux les compétiteurs grâce aux structures sportives du site. »



FULL & LIGHT

INTERCLUB VILLEFONTAINE - Janvier 2011

Full & Light s'essaie au collectif



C'était le premier entraînement en interclubs pour Full & Light.

L'association Full & Light proposait à ses adhérents son 1^{er} entraînement interclubs à Villefontaine, avec les clubs Full Contact Villefontaine et Jeunesse Athlétique d'Heyrieux. Dimanche, quelques-uns, en 2^e année de pra-

tique et plus, participaient au 3^e Trophée régional de Light Contact à Charvieu. Clément Rivera perdait en demi-finale de sa catégorie pupille - de 33 kg, il tentait un combat surclassé en - de 38 kg, et remportait la finale. Quentin

Dindar, surclassé en cadet - de 75 kg, perdait sa finale. Julien Gerboulet, catégorie senior - de 60 kg, s'opposait à un adversaire ceinture noire 3^e degré, membre de l'équipe de France. Il perdait honorablement en demi-finale. □



FULL & LIGHT JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2011

Une initiation au combat réservée aux femmes

À l'occasion de la journée de la femme, l'association Full & Light organise mardi 8 mars une initiation au full-contact uniquement pour les femmes (avec très peu de contact), de 19 heures à 20 h 30, à la salle Alphonse Guinet.

Les participantes pourront se dépenser, s'étirer, se muscler et devront venir en tenue de sport, avec une bouteille d'eau et un tapis de gym (ou une serviette). L'entrée est gratuite et réservée aux femmes de plus de 13 ans.

Renseignements au 06 84 71 42 11.



Full & Light organise un cours juste pour les femmes.

FULL & LIGHT

& SPORTS FEMMES

Mardi 8 Mars, de 19h à 20h30

Juste pour les filles

Des cadeaux à gagner

A l'occasion de la « Journée de la Femme », l'association Full & Light vous offre un moment « juste pour vous » : 90 minutes d'initiation au Full Contact (avec très peu de contact...) pour vous dépenser, vous muscler, vous étirer...

Venir en tenue de sport avec une bouteille d'eau, un tapis de gym ou une serviette

Entrée gratuite - A partir de 13 ans

Renseignements : 06 84 71 42 11 / fullandlight@free.fr

Quatre-vingt-dix minutes de full-contact entre femmes

Mardi, à l'occasion de la Journée de la femme, l'association Full & Light proposait aux filles et femmes de plus 13 ans une initiation gratuite au full-contact à la salle Alphonse-Guinet.

Pendant 1h30, les quarante participantes profitaient d'un échauffement cardio, musculaire et articulaire avec très peu de contact.

Après quelques descriptions et essais des techniques de base, elles tentaient de réaliser des enchaînements poing-pied. Elles se défoulaient en tapant sur des boucliers en mousse.

Le cours se terminait par des exercices de renforce-

ment musculaire et des étirements.

Autour du verre de l'amitié, des cadeaux étaient offerts aux participantes.

L'objectif de cette manifestation était d'offrir aux femmes "90 minutes juste pour elles" à l'occasion de cette journée internationale, et de faire découvrir le full-contact et ses qualités telles que l'agilité, la souplesse, la très bonne condition physique et le respect du partenaire.

Quarante participantes sont venues s'initier aux techniques du full-contact à l'occasion de la Journée de la femme.





FULL & LIGHT TOURNOIS DES NOVICES - Mars 2011

Premières récompenses pour les jeunes novices de Full & Light

L'association Full & Light présentait dimanche, quatre compétiteurs au tournoi des novices jeunes à Charvieu-Chavagneux. Un tournoi réservé aux 1^{re} et 2^e années de 8 à 15 ans. Seule Karine Poulat, en pupille — de 28 kg, n'avait pas d'adversaire. Sacha Clapisson, poussin — de 33 kg, gagnait facilement sa demi-finale et s'inclinait en finale, à la suite d'un mauvais coup. Gilles Lacoste, pupille — de 33 kg, perdait honorablement face à un adversaire extrêmement technique. Adam Djouhri, pré-pupille — de 23 kg, combattait en amicale et enchainait déjà les coups à un rythme plus qu'intense.



Les jeunes débutants de Full & Light ont participé sans démentir à leur première compétition à Charvieu-Chavagneux.

Championnats en vue



Antoine Chancrin s'entraînera encore plus cette semaine avec son coach David Rivera pour atteindre ses objectifs.

L'association Full & Light se déplaçait samedi dernier à Charvieu-Chavagneux pour participer au tournoi des novices ados-adultes, compétition réservée aux combattants de 1^{re} et 2^e années de plus de 16 ans. Antoine Chancrin, cadet de moins de 63 kg, pour sa première compétition, représentait seul le club. Malgré deux défaites, il montrait de belles qualités techniques et un comportement exemplaire sur les tatamis. Il combattra de nouveau dimanche, cette fois avec trois autres adhérents de l'association au championnat Rhône-Alpes Light Contact Jeunes, qualificatifs pour les championnats de France.





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT REGIONAL JEUNES - Mars 2011

CHARANTONNAY

Full & Light : une famille de champions

■ L'association Full & Light participait samedi aux sélections du championnat Rhône Alpes de Light Contact jeunes, à Saint-Romain-le-Puy (42). Clément Rivera ouvrait la compétition dans la catégorie pupille (- de 33 kg). Il s'est incliné en demi-finale et a fini 3^e du championnat, pour la plus grande joie de ses parents Stéphanie (récemment championne de France dans cette discipline) et David, tous deux entraîneurs au club Full & Light. Martin Caviggia



(catégorie pupille - de 38 kg), Antoine Chancrin (cadet - 67 kg), Quentin Dindar (cadet - 71 kg) et Mylène Germond (cadette - 60 kg) sont qualifiés pour les demi-finales qui se dérouleront le 27 mars à Givors.



De bons résultats au championnat régional

Q quatre adhérents de l'association Full & Light combattaient dimanche à Givors aux demi-finales et finales Rhône-Alpes jeunes en Light Contact. Martin Caviggia en ressort vice-champion en catégorie pupille moins de 43 kg. Antoine Chancrin, termine vice-champion en catégorie cadet moins de 67 kg. Quentin Dindar, cadet moins de 71 kg finit vice-champion. Mylène Germond, cadette moins de 60 kg décroche la première place.

Tous ces combattants sont qualifiés au championnat de France de Light Contact et Semi Contact qui se déroulera le mois prochain. □



Martin Caviggia, Antoine Chancrin, Quentin Dindar et Mylène Germond, les champions de Full & Light sont sélectionnés pour les championnats de France de Light Contact, et Semi Contact.



FULL & LIGHT

GALA VILLEFONTAINE - Avril 2011



Les compétiteurs de Full & Light sur le ring



Les compétiteurs de Full & Light pour la première fois sur un ring.

Samedi, trois jeunes compétiteurs du club Full & Light combattaient au gala organisé par le Full-contact de Villefontaine, pour la première fois les jeunes combattants se retrouvaient sur un ring (les compétitions en light contact se déroulant habituellement sur les tatamis), la préparation physique et tactique s'effectuait dans un vestiaire, où un coach et un soigneur les encadraient.

Clément Rivera, catégorie pupille perdait son combat de peu contre un poussin. Mylène Germond s'imposait dans son combat avec facilité en gardant un rythme soutenu durant ses trois rounds. Quentin Dindar combattait

pour la première fois en pré-combat (avec coups portés) en gérant très intelligemment la puissance et l'expérience de son adversaire, ce qui lui permettait de gagner aux poings.

Dimanche matin, quelques courageux adhérents de l'association se retrouvaient à Châtonnay, pour participer à la randonnée organisée pour soutenir la section Sport adapté du basket club des étangs. Le soleil était présent, et les parcours tant pédestres que VTT ont été très appréciés par les participants de Full & Light qui partageaient un moment de solidarité et de convivialité.



FULL & LIGHT

FRENCH TROPHY - Avril 2011

FRENCH TROPHY
INTERNATIONAL TOURNAMENT
FORMS, SEMI-CONTACT, LIGHT-CONTACT (NO LOW-KICK),
FULL-CONTACT, LIGHT-CONTACT (WITH LOW-KICK),
K-1-STYLE, GRAPPLING, MMA-LIGHT, MMA-FULL
Fédération Française de Full-Contact / F.F.C.D.A.

LONS-LE-SAUNIER
23-24 TH OF APRIL
Gymnasium G.E.S. - chemin
organisation : Ring Athlétique de Lons-le-Saunier



Combats internationaux



David et Stéphanie Rivera entraîneurs étaient satisfaits des résultats obtenus par leurs jeunes sportifs.

Pour la première fois, quelques adhérents de Full & Light participaient, ce week-end de Pâques, à une rencontre internationale, « le French Trophy », à Lons-le-Saunier. Clément Rivera, en poussin – de 35 kg, finit 1^{er} en semi-contact et 1^{er} en light-contact. Sacha Clapisson, en pupille – de 35 kg, se positionne 2^e en semi-contact et 1^{er} en light-contact. Antoine Chancrin, en cadet – de 65 kg, termine 3^e en light contact. Mylène Germond, en cadette – de 65 kg, prend la 2^e place en semi-contact et en light-contact. □



FULL & LIGHT

ASSEMBLEE GENERALE ET REPAS - MAI 2011



FULL & LIGHT

06 84 71 42 11

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

fullandlight@free.fr

VENDREDI 27 MAI

au stade ou à la salle des fêtes
(selon la météo)

ASSEMBLEE GENERALE

à 19h



puis

REPAS DE FIN D'ANNEE

Chaque famille vient
avec ses verres, couverts,
assiettes et prépare
un plat sucré ou salé.



L'association s'occupe de la boisson,
du pain, du café...

On compte sur votre présence !

Des changements pour Full & lighth



Un nouveau bureau a été constitué ; les orientations ont été discutées...

Les adhérents de l'association Full & light étaient conviés à l'assemblée générale. Le comité directeur a été renouvelé : David Rivera est le nouveau président, Richard De Cadier devient le trésorier, Stéphanie Rivera la secrétaire, Cyrille Riso, Mylène Germond et Quentin Dindar sont membres. Les orientations pour 2011-2012 ont été discutées : le maintien des adhésions, le projet d'un week-end sportif et la soirée de la Saint-Sylvestre... ☐



FULL & LIGHT

1ère RENCONTRE DES JEUNES - Mai 2011



Full-contact : Full & Light innove



Full & Light a organisé une rencontre amicale avec les clubs de Villefontaine et d'Heyrieux.

L'association Full & Light a invité le club de Villefontaine et d'Heyrieux pour proposer aux moins de 13 ans la première "Rencontre des jeunes". Une vingtaine d'adhérents

participaient à différents ateliers, tels que des assauts, de la corde à sauter, des exercices de précision, certains de puissance, et d'autres ludiques.

Après 1h30 d'effort, les jeu-

nes sportifs repartaient avec un diplôme de participation et un petit cadeau. Encore quelques semaines, et les vacances seront bien méritées, pour tous ces enfants.





FULL & LIGHT

PORTES OUVERTES - Juin 2011

FULL & LIGHT
Full Contact - Light Contact
PORTES OUVERTES
du 6 au 11 juin
Aire Couverte-Stade à Charantonnay

Section Enfants (7-9 ans) :	Lundi 6 juin de 18h15 à 19h15
Section Jeunes (9-13 ans) :	Jeudi 9 juin de 18h15 à 19h15
Section Ados-Adultes (dès 12 ans) :	Lundi 6 juin de 19h30 à 21h
	Samedi 11 juin de 10h à 11h30

Semaine d'initiation au full-contact



Des jeunes sont venus découvrir l'activité sportive du club Full et light durant la semaine portes ouvertes du club. Une trentaine de curieux se sont ainsi essayés au full-contact.

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://club.sportsregions.fr/fullandlight/>
06 84 71 42 11 - fullandlight@free.fr