



FULL & LIGHT

SAISON 2011 - 2012



FULL & LIGHT

APRES UNE SAISON

UNE ANNÉE TRÈS RYTHMÉE POUR FULL & LIGHT

Après un repos bien mérité lors des fêtes de fin d'année, l'association a participé mi-janvier aux Sélections Régionales Jeunes à St Romain le Puy : Clément Rivera, pupille s'incline en demi-finale et prend alors la troisième place. Les autres adhérents ont réussi leurs qualifications et se sont présentés fin mars aux finales à Givors : Martin Caviggia, pupille, Antoine Chancrin, cadet et Quentin Dindar, cadet deviennent vice-champions Rhône Alpes de Light Contact. Mylène Germond, cadette, s'octroie la première place. Tous les adhérents ont profité fin janvier d'un interclub sur Villefontaine, et ont ainsi découvert un autre type d'entraînement.



Le 8 mars, à l'occasion de « La Journée de la femme », 90 minutes d'initiation ont été proposées et réservées à la gent féminine : une quarantaine de personnes, de 13 à 52 ans, a partagé ce moment sportif et convivial, et est repartie avec des cadeaux offerts par les entreprises locales.

Le 8 mars, à l'occasion de « La Journée de la femme », 90 minutes d'initiation ont été proposées et réservées à la gent féminine : une quarantaine de personnes, de 13 à 52 ans, a partagé ce moment sportif et convivial, et est repartie avec des cadeaux offerts par les entreprises locales.



Les débutants ont aussi pu s'essayer en compétition, lors des Tournois des Novices, proposés par le club de Charvieu en mars : les enfants et jeunes découvrent alors l'attente, la gestion des adversaires inconnus et des officiels, mais aussi les récompenses.

Trois des adhérents les plus expérimentés ont eu la chance de participer à un gala à Villefontaine en avril (en soirée, sur un ring). Cette première expérience fut apparemment très appréciée : Clément Rivera perd face à un adversaire plus âgé, Mylène Germond s'impose aisément, Quentin Dindar s'incline devant un adversaire plus expérimenté, pour son premier combat où les coups étaient portés.

La saison des compétitions s'est terminée fin avril par une rencontre internationale, « Le French Trophy » à Lons le Saunier : Clément Rivera, poussin, termine premier en Semi Contact et Light Contact ; Sacha Clapission, pour sa première saison en pupille, prend la première place en Light Contact et la deuxième en Semi Contact; Antoine

Chancrin, cadet se retrouve à la troisième place en Light Contact ; Mylène Germond, cadette termine deuxième en Light Contact et en Semi Contact.

Fin mai, tous les adhérents se sont présentés à un passage de grades, où une nette progression des techniques et des qualités physiques était constatée pour tous. L'assemblée générale ordinaire a permis d'élire un nouveau comité directeur composé de 6 adhérents : David Rivera prend la présidence de l'association.

L'association a organisé ensuite la « 1ère Rencontre des Jeunes », pour les 7-13 ans, à laquelle participaient les clubs d'Heyrieux et de Villefontaine... Les enfants sont repartis chacun avec un diplôme et un petit cadeau. Enfin, la saison s'est terminée par une semaine « portes ouvertes », où une trentaine de curieux et de copains s'est essayée à cette discipline..





FULL & LIGHT

SENTEZ VOUS SPORT, SANTE VOUS BIEN-Sept 2011

Rendez-vous Sport - Santé - Bien-être

avec le soutien du CNDS

Initiations:

- Aquaforme
- Aquaiooging
- Nage avec palmes... Club Nautique Porte de l'Isère
- Judo
- Judo Olympique St-Quentinoise
- Marche Nordique OSQ Foulée Libre
- Full-Contact
- Full & Light Charantonnav

Informations sur:

- L'indice de masse corporelle
- L'ostéopathie
- Les bienfaits du sport sur la santé
- ...

SENTEZ-VOUS SPORT SANTÉ VOUS BIEN

Dimanche 11 Septembre - de 10h à 17h
Gymnase du Loup - Piscine Bellevue
St Quentin Fallavier

Entrée Libre

Sport et santé avec Full & lighth

Les entraîneurs Stéphanie et David Rivera préparent des démonstrations en vue de la journée "Sentez-vous sport, santé vous bien" ce dimanche.

L'association Full & light ouvre sa saison sportive, au gymnase du Loup de Saint-Quentin-Fallavier, dimanche 11 septembre de 10 à 17 heures, à l'occasion de la journée "Sentez-vous sport, santé vous bien". Cette manifestation nationale est coordonnée par le comité départemental olympique et sportif de l'Isère avec des associations dont "Full & Light". Chacun pourra s'essayer et avoir des informations sur les bienfaits du sport sur la santé.



FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC Fight Club Septême Oytier-Oct 2011

Deux clubs réunis pour s'entraîner et échanger

Stéphanie et David Rivera, tous deux entraîneurs à Full & Light, invitaient les adolescents et adultes du Fight-club de Septême Oytier à partager leur entraînement. Une douzaine d'adhérents répondaient présents, dont deux champions de France de K1 (sport de combat) autorisant aussi les coups de pied dans les jambes ainsi que les coups de genoux de face. Les objectifs étaient de croiser les gants avec d'autres partenaires... et de voir de nouveaux types d'entraînements avec des enchaînements techniques et tactiques, avec également quelques assauts.

D'autres échanges, entre autres avec les enfants, sont déjà programmés. □



Deux clubs, Full & Light et le Fight-club de Septême/Oytier, étaient réunis pour un entraînement. L'occasion d'échanger. Et pas que des coups de pied !





FULL & LIGHT

COUPE DE FRANCE - Novembre 2011

Full & Light à la coupe de France à Melun



Quatre compétiteurs se préparent pour la coupe de France.

L'association Full & Light se prépare pour la coupe de France, qui se déroulera à Melun (77), le week-end du 12 et 13 novembre. Le club sera représenté par quatre adhérents en Light contact et semi contact : Gilles Lacoste (poussin), Alexandre Meyet et Sacha Clapisson (benjamins) et Wilfried Killijian senior).



COUPE DE FRANCE DE FULL CONTACT

Des adhérents de l'association Full & Light se sont rendus les 12 et 13 novembre dernier, à la Coupe de France de Full Contact à Melun. Le samedi, un seul senior était engagé en Light Contact : **Wilfried Killijian**, en 2^{ème} année, assura son 1^{er} combat, mais les qualités techniques et la vitesse de son adversaire de l'autorisa pas à poursuivre la compétition. En Semi Contact, il rencontra en demi-finale le champion en titre et représentant de l'Equipe de France, et dut s'incliner. Il finit quand même sur la 3^{ème} marche du podium. Le dimanche, 3 jeunes du club étaient également inscrits en Light Contact et Semi Contact : **Gilles Lacoste**, poussin - 34 kg, **Sacha Clapisson**, benjamin - 38 kg et **Alexandre Meyet**, benjamin - 42 kg, pratiquants en 2^{ème} et 3^{ème} année. Malgré un bel engagement dans leurs combats et une énergie particulière, ils durent s'incliner aux 2^{èmes} tours de leur poule, le niveau étant particulièrement élevé. Tous profitèrent de ce week-end pour découvrir toutes les disciplines proposées au sein de la Fédération Fighting de Full Contact (MMA, Jiu-Jitsu, Kick-boxing, etc.). L'expérience acquise pendant ces 2 jours leur servira lors de la Coupe de la Ligue, le samedi 17 décembre.



Coupe de France de full-contact : Full & Light sur le podium

Des adhérents de l'association Full & Light ont participé à la coupe de France de full-contact à Melun. Un seul senior était engagé en light contact : Wilfried Killijian, en 2^{ème} année, qui assurait son premier combat. Mais les qualités techniques et la vitesse de son adversaire ne l'autorisaient pas à poursuivre la compétition. En semi-contact, il rencontrait en demi-finale le champion en titre représentant de l'équipe de France : il a dû s'incliner et finissait sur la 3^{ème} marche du podium.

Le lendemain, trois compétiteurs participaient en light contact et semi-contact : Gilles Lacoste, poussin - 34 kg, Sacha Clapisson, benjamin - 38kg et Alexandre

Meyet, benjamin - 42 kg, pratiquants en 2^{ème} et 3^{ème} année. Malgré un bel engagement dans leurs combats et les conseils de leurs coaches, ils durent s'incliner au 2^{ème} tour de leur poule, le niveau étant particulièrement élevé. Ils découvraient toutes les disciplines proposées au sein de la Fédération fighting de full-contact, dont de nombreux combats en plein contact, les catégories professionnelles, l'énergie full, et le kick light. L'expérience acquise lors de ces deux jours leur servira pour la Coupe de la ligue le samedi 17 décembre. Les prochains entraînements seront décisifs pour la préparation des compétiteurs.



Les compétiteurs de Full & Light se sont distingués lors de la coupe de France à Melun.



FULL & LIGHT

CHARANTELETHON - Décembre 2011





FULL & LIGHT

STAGE « SPORT ET COHESION » - Décembre 2011



“Sport et Cohésion” pour Full & Light



Les participants au stage “Sport et cohésion” de Full & Light ont reçu un diplôme.

Les adhérents de Full & Light et leur famille ont participé au stage “Sport et cohésion” organisé par l’association, sur le site sportif Tremplin Sport Formation à Voiron. Au programme de cette rencontre, de la technique, de la tactique, des as-

sauts. Pendant ce temps, les familles découvraient les rues piétonnes de Voiron. Après un repas au centre, le soleil étant de la partie, les plus jeunes évoluaient pendant plus de 2 h sur un parcours acrobatique à 3/4 m de haut. Les plus grands, et les plus témé-

raires s’engageaient sur un enchaînement de tyroliennes à plus de 22 m de hauteur sur l’ensemble du domaine. Après un goûter bien mérité, des jeux par équipe étaient proposés. Tous les participants ont reçu un diplôme de participation.



FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2011

Calendriers pour tous

2012

Full & Light

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

Janvier						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	(Février)				

Confiseries pour les groupes « Enfants » et « Jeunes »



Casse-croûte pour le groupe « Ados-Adultes »

