



FULL & LIGHT

COUPE DE LA LIGUE - Décembre 2011



COUPE DE LA LIGUE

SAMEDI 17 DÉCEMBRE
VILLEFONTAINE (38) - GYMNASSE J. ANQUETIL
 90 AVENUE DES PINS



LIGHT CONTACT
PUPILLES À BENJAMINS
 PESÉE : 9H-10H
 COMBATS : 10H30

MINIÉES À JUNIORS
 PESÉE : 10H30-11H30
 COMBATS : 12H

SENIORS ET VÉTÉRANS
 PESÉE : 12H30-13H30
 COMBATS : 14H

ENTRÉE : 5 €
GRATUIT -10 ANS

BUVETTE
PETITE RESTAURATION

OSTÉOPATHIE
 POUR LES COMBATTANTS,
 COACHS ET SPECTATEURS



FULL CONTACT
CADETS PRE-COMBAT
 À SENIORS
 PESÉE : FIN 17H30
 COMBATS : 18H



CLOTURE INSCRIPTIONS LE 4 DÉCEMBRE

LIGUE RHÔNE ALPES DE FULL CONTACT
 06 84 71 42 11
ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com
<http://club.quomodo.com/ligue-rhone-alpes-full-contact>



PUPILLE -26 kg

Finaliste AMARACHE Allan
 3e DJOUHRI Adam

PUPILLE - 34 kg

Vainqueur HERNANDEZ Matys
 3e REYMOND Cédric

POUSSIN -34 kg

Vainqueur LACOSTE Gilles
 Finaliste BRIZIN Baptiste

JUNIOR -69 kg

Finaliste CHANCRIN Antoine

SENIOR -74 kg

Finaliste PELLET Alexandre

Pluie de médailles en full-contact



Les licenciés de Full & Light ont brillé à la coupe de ligue Rhône Alpes à Villefontaine.

Samedi à Villefontaine, huit adhérents étaient engagés à la coupe de la Ligue Rhône-Alpes de full-contact. Les résultats ne manquaient pas, à la grande satisfaction de David et Stéphanie Rivera, les entraîneurs avec : en catégorie pu-

pille - de 26 kg, Allan Amara- che qui prend la 2^e place suivi d'Adam Djouhri qui termine 3^e. En pupille de - de 34 kg, Matys Hernandez termine 1^{er} et Cédric Reymond 3^e. En catégorie poussin - de 34 kg, Gilles Lacoste se place 1^{er}, avec Bap-

tiste Brizin 2^e. En junior - de 69 kg Antoine Chancrin termine 2^e. En catégorie senior - de 74 kg, Alexandre Pellet termine 2^e. Les compétiteurs se préparent pour les championnats régionaux, qualificatifs des championnats de France. □



FULL & LIGHT

REPAS DANSANT DE LA ST SYLVESTRE - Déc 2011



Repas Dansant
Samedi 31 décembre 2011
de la St Sylvestre
Salle des fêtes de Charantonay
à partir de 20h

Repas type « Buffet Froid »
Apéritif, Vins et champagne inclus (repas Adultes)

Tarifs	
Adultes + 16 ans	: 40 €
11-15 ans	: 20 €
6-10 ans	: 15 €
5 ans	: gratuit

Animation « Son et Lumière » durant toute la soirée
avec cotillons, chapeaux...

Réservation avant le 9 décembre

Places limitées



RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS
06 84 71 42 11 / fullandlight@free.fr





FULL & LIGHT

AVEC FRANCK ET YOLANDE - Janvier 2012

Franck DOUSSOT

85 combats
dont 57 professionnels

Champion d'Europe
WKN

Champion Intercontinental
WKN

Vice-Champion du Monde
3 fois WKN et 1 fois WAKO



Yolande ALONSO

Championne d'Europe
WKN

Championne de France Pro
FFFCDA

Vice-Championne d'Europe
K1 WKN

Vice-Championne d'Europe
Boxe Thaï WKN



Deux grands champions pour entraîner les jeunes de Full & Light

L'année 2012 commence bien pour les adhérents de Full & Light, qui, samedi au dojo de l'aire couverte, recevaient les champions Franck Doussot et Yolande Alonso, pour l'entraînement des jeunes ados et adultes.

De nombreuses fois titré, Franck a tout de même totalisé sur une quinzaine d'années 85 combats en Full-contact, et a été champion d'Europe, champion Intercontinental et 4 fois vice-champion du monde. Yolande, quant à elle, combat toujours, et dans de nombreuses disciplines. Elle aussi championne d'Europe en Full-contact, vice-cham-

pionne d'Europe en K1 et en boxe thaï, elle prépare actuellement un nouveau titre en K1 prévu le 17 mars à Heyrieux.

C'est avec gentillesse que les deux champions ont fait partager leurs expériences de combattants et entraîneurs aux adhérents présents, qui ont tous eu la chance de « croiser les gants » avec chacun.

Les adhérents du club ainsi que Stéphanie et David Rivera, tous deux entraîneurs à Full & Light, ne cachaient pas leur satisfaction d'avoir rencontré ces deux grands champions pour un après-midi sportif exceptionnel.



Franck Doussot et Yolande Alonso ont fait partager leur expérience aux adhérents de Full & Light.





FULL & LIGHT

INTERCLUB AVEC Fight Club Septême Oytier-Jan 2012

CHARANTONNAY

Full & Light : deux clubs unis pour s'entraîner



Les groupes enfants et jeunes de l'association Full & light participaient mardi soir à leur premier entraînement interclubs de la saison, en se rendant au club FCSO de Septême. Au programme : exercices sur cible, assauts, apprentissage de chutes et étirements, Quinze Charantonnois découvraient un autre type d'entraînement et surtout de nouveaux partenaires pour croiser les gar-





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT RHONE-ALPES LIGHT - Février 2012

**CHAMPIONNAT
RHÔNE ALPES**
SÉLECTION CHAMPIONNAT NATIONAL JEUNES LIGHT CONTACT
SAMEDI 4 FÉVRIER 2012
VILLEFONTAINE (38) - GYMNASSE J. ANQUETIL
90 AVENUE DES PINS

LIGHT CONTACT
PUPILLES À BÉNÉFICIAIRES
PESÉE : 9H-10H
COMBATS : 10H30

MINIMES À JUNIORS
PESÉE : 10H30-11H30
COMBATS : 12H

SENIORS ET VÉTÉRANS
PESÉE : 12H30-13H30
COMBATS : 14H

FULL CONTACT
CADETS PRE-COMBAT
À SENIORS
PESÉE : FIN 16H30
COMBATS : 17H

ENTRÉE : 5 €
GRATUIT -10 ANS

BUVETTE
PETITE RESTAURATION

OSTÉOPATHIE
POUR LES COMBATTANTS,
COACHS ET SPECTATEURS

CLOTURE INSCRIPTIONS LE 27 JANVIER
LIGUE RHONE ALPES DE FULL CONTACT
06 84 71 42 11
ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com
<http://iclub.quomodo.com/ligue-rhone-alpes-full-contact>



Allan Amarache, pupille -26kg se retrouvait opposé en finale à un jeune de Montbrison plus combattif, et du s'incliner : il devient vice-champion.

Matys Hernandez, pupille -34 kg était surclassé en poussin, et du s'incliner devant des jeunes plus expérimentés et plus âgés.

Gilles Lacoste, poussin -34 kg, fut aussi impressionné par le niveau élevé, et finit sur la 3e place. Dorian Clos, poussin -42 kg participait à sa toute première compétition, et finit vice-champion.

Alexandre Meyet, benjamin -38 kg, malgré une bien meilleure technique a subi les assauts de ses partenaires et perd en 1/2 finale.

Antoine Chancrin, Junior -69 kg, malgré une grande efficacité dans ses techniques en comptabilisa moins que son partenaire et perd la finale. Il est vice-champion régional.

Enfin **Alexandre Pellet**, senior -69kg, perd également en finale, malgré une très grande précision de l'ensemble de ses coups, mais peu enchaîné.



FULL & LIGHT

JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2012

Plus qu'un sport... un art Martial !

KARATE CLUB
Charantonnay 38
http://kcc38.free.fr

Gym Volontaire
Charantonnay
http://www.gv38.com

Sports Femmes

JEUDI 8 MARS de 19h00 à 20h30
Salle des fêtes de Charantonnay

Entrée Gratuite
A partir de 13 ans
Venir 15 min avant

RESERVE AUX FILLES

A l'occasion de la journée de la femme
Les associations sportives de karaté, Gym Volontaire et Full contact
de Charantonnay
s'associent pour vous proposer une expérience initiatique
de Body Karaté, Self défense, Full contact (peu de contact)
et stretching

Venez nombreuses vous dépenser, vous muscler et vous étirer...

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

Des cadeaux à gagner

mylène
Pharmacie LEONETTI
SIDONIE
Librairie-Papeterie
Maison des BOUTES
Pharmacie L'Esprit
Les Sœurs de L'Esprit
Nicole et Sandrine
Contact : 06.84.71.42.11

Echauffement en Karaté Body



Self Défense



Full Contact



Et pour finir, Streching et Relaxation



Les stand des cadeaux offerts par les partenaires



Du sport pour la Journée de la femme

Les participantes se sont initiées à la self-défense.

À l'occasion de la Journée de la femme, jeudi, les associations sportives Full & Ligh, KCC38 et Gym Volontaire se sont associées pour marquer l'événement, 25 participantes se sont retrouvées à la salle Alphonse Guinet pour découvrir le body karaté, le full-contact, la self-défense et le stretching.



FULL & LIGHT

TROPHEE BOXE AMERICAINE - Mars 2012



Full & Light au trophée Rhône-Alpes de boxe américaine

L'association Full & Light participait ce dimanche au Trophée Rhône-Alpes de boxe américaine à Grenoble. Adam Djouhri, 1^{er} compétiteur, pupille -25 kg, malgré une belle volonté perdait sa finale face à un adversaire beaucoup moins technique mais plus engagé. Karine Poulat, se retrouvait pour son 1^{er} combat, surclassée en pupille - 35 kg. Un problème musculaire l'obligeait à interrompre sa finale. Alexandre Meyet, benjamin -40 kg, gagnait sa finale, en présentant un très beau travail technique mais surtout tactique. Franck Perez, pratiquant en 1^{re} saison, a combattu dans 2 catégories, minime -60 et -65 kg. Une belle motivation lui a permis de finir à égalité sur ses 2 assauts.



Les jeunes compétiteurs de Full & Light participaient au trophée Rhône-Alpes de boxe américaine.





FULL & LIGHT GALA - Mars 2012

**SAMEDI
17 MARS
2012 À 19H30**

AKA FRANCE **HEYRIEUX** **Full-Contact Team FERRAND**

Gymnase L.TARDY

sous égide de la
Fédération Française Full Contact & Kick-Boxing

**FRANCE ALLEMAGNE
FULL-CONTACT
K-1**

FRANCE
LAFABRIE ADRIEN
ALONSO yolande
BENEDICTE
VICTOR
MATIAS
STEVEER
MALIK
GUILLAUME

ALLEMAGNE
COLAK yasmin

GARAGE OLLIER
LAFABRIE ENTREPRISE

PEUGEOT

I.M.C.F.
PROF ET CLIMATISATION
Z.A LES GRANDES NEUVES
36790 DEDMOC
TEL : 04 78 96 09 44
PORT : 06 08 93 31 75
FAX : 04 72 70 80 36
mco@wanadoo.fr

Le Café de la Mairie
Place de la Mairie - Beyrieux
04 78 40 14 10

ENTREE 10 €



FULL-CONTACT Charantonnay : premier combat à 8 ans, sur un ring

■ Samedi soir, à Heyrieux, Matys Hernandez, jeune licencié de l'association Full & Light, montait pour la première fois sur un ring, d'ordinaire réservé aux combats adultes. Invité pour un combat enfant, ce jeune adhérent, nullement impressionné, par la hauteur, les cordes, les éclairages et un public très enthousiaste, restait fidèle à ses qualités techniques et tactiques face à un jeune d'Heyrieux. Quel honneur également de combattre dans cette soirée, puisque les deux combats vedettes



étaient une opposition France-Allemagne pour une ceinture européenne et une ceinture mondiale... Du très haut niveau !