



FULL & LIGHT

INTERCLUB avec Full Contact Villefontaine - mars 2012



Full & Light échange ses techniques avec d'autres clubs



Full Light se retrouve avec les clubs de Villefontaine et d'Heyrieux pour échanger leurs techniques.

L'association Full & Light était en déplacement jeudi soir à Villefontaine pour partager les entraînements des cours enfants-jeunes puis ados-adultes avec les associations de Villefontaine et d'Heyrieux.

25 jeunes pratiquants se retrouvaient pour partager un type d'échauffement différent avec des exercices techniques et des petits assauts. Le groupe des plus grands prenait place sur le ring pour des échanges beaucoup plus rythmés et plus diversifiés.

Les participants semblaient ravis de cette soirée.





FULL & LIGHT

STAGE PPG et KRAV MAGA - Mai 2012

Un stage pour tous avec Full & Light



Une vingtaine de sportifs locaux et des villages voisins ont participé au stage organisé par Full & Light.

L'association Full & Light proposait ce samedi à Charentonnay, un premier stage sportif ouvert à tous. Au programme, deux heures de préparation physique générale avec Loïc Bartosiewicz mêlant

exercices de renforcement musculaire et cardiologique. Les stagiaires partageaient ensuite un bon repas dans un restaurant local. L'après-midi était consacré à une initiation au Krav Maga (méthode d'auto-

défense) encadré par Vincent Pastor. Une vingtaine de participants, sportifs et moins sportifs, locaux et des villages voisins, ont participé et partagé un moment mêlant sport et convivialité. □

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

avec Loïc Bartosiewicz,



KRAV MAGA (méthode d'autodéfense)

avec Vincent Pastor



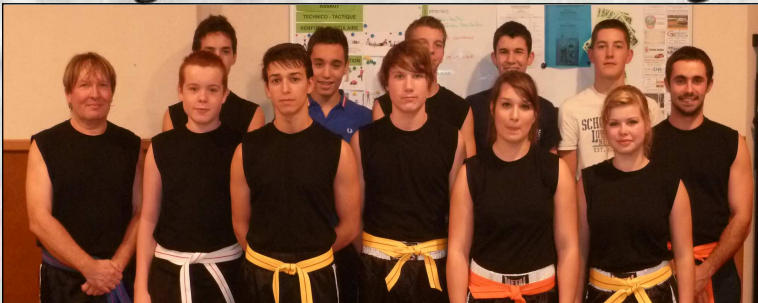


FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Décembre 2011 et Mai 2012 .

Passage Ados-Adultes - Décembre 2011

Passage de ceinture à Full & Light



Les entraîneurs ont remis leur nouvelle ceinture aux adhérents.

Lundi soir, les adhérents du groupe ados-adultes de Full & Light se présentaient face à leurs entraîneurs David et Stéphanie Rivera pour leur premier passage de ceinture de la saison. Chacun des candidats étaient évalués sur différentes unités de valeurs :

telle que la condition physique, des exercices techniques, des assauts, et des questions d'arbitrage permettant aussi de tester les connaissances de chacun. Un très beau taux de réussite se révélait à la fin de ce passage, avec deux nouveaux adhérents qui obte-

naient leur ceinture blanche, trois la ceinture jaune, pour les adhérents plus expérimentés, deux ceintures orange et deux ceintures bleues. Les entraîneurs félicitaient les sportifs pour leur assiduité dans les cours du lundi et du samedi.

Passage Enfants - Mai 2012

Premières ceintures pour les plus jeunes adhérents de Full & Light



Le groupe des 7-8 ans.

L'association Full & Light organise cette semaine son passage de grades annuel pour tous les adhérents. Le groupe des 7-8 ans, bien

qu'ayant révisé le programme auparavant avec les moniteurs, avait une certaine appréhension : afin de réussir leur premier examen, il devait

réussir 6 unités de valeur. À la fin de l'examen, 2 d'entre eux progressaient d'une ceinture, et 6 obtenaient des barrettes.

Passage Jeunes - Mai 2012





FULL & LIGHT

II^e RENCONTRE DES JEUNES - Juin 2012

Full & Light : rencontre avec trois clubs pour finir la saison



Full & Light a organisé une rencontre réunissant des pratiquants de Septème, Villefontaine et Heyrieux, pour clôturer la fin de saison.

L'association Full & Light organisait samedi matin une rencontre avec les enfants et jeunes des clubs de Charantonnay, Septème, Villefontaine et Heyrieux.

Plus d'une vingtaine de 6/13 ans se retrouvaient, pour conclure cette saison sportive... Après un échauffement ludique, ils enchaînaient par groupe d'âge un parcours avec des ateliers, des assauts, de la corde à sauter... Le cours se finissait par un peu de renforcement musculaire et des étirements.

Chaque jeune, s'étant bien dépensé, recevait un diplôme et un verre réutilisable aux couleurs du club. La matinée se finissait autour du verre de l'amitié.





FULL & LIGHT

SEMAINE PORTES OUVERTES - Juin 2012



FULL & LIGHT

Full Contact - Light Contact

PORTES OUVERTES

du 11 au 16 juin

Aire Couverte-Stade à Charantonnay

Section Enfants (7-9 ans) :	Lundi 11 juin de 18h15 à 19h15
Section Jeunes (9-13 ans) :	Jeudi 14 juin de 18h15 à 19h30
	Samedi 16 juin de 11h à 12h30
Section Ados-Adultes (dès 14 ans) :	Lundi 11 juin de 19h30 à 21h
	Samedi 16 juin de 11h à 12h30

06 84 71 42 11



CHARANTONNAY Full & Ligh ouvre ses portes aux non-licenciés

■ Cette semaine, tous les cours de l'association Full & Ligh étaient ouverts aux non-licenciés afin que ceux-ci puissent essayer le full-contact et le light-contact. Les plus jeunes avaient invité leurs copains pour leur faire découvrir leur discipline et montrer les techniques apprises et maîtrisées après une ou deux saisons. L'important étant surtout d'expliquer le respect du partenaire et le contrôle des touches. Les cours reprendront la semaine du 10 septembre, après le forum des associations du samedi 8 septembre.





FULL & LIGHT

INITIATION EN CENTRE PENITENCIAIRE - Juin 2012

INITIATIVE Journée olympique hier avec des cours de boxe et de full-contact pour 70 détenus

Le sport a franchi les grilles du centre pénitentiaire

SAINT-QUENTIN-FALLAVIER

Le gymnase du centre pénitentiaire de Saint-Quentin-Fallavier a accueilli hier sa Journée olympique : 70 détenus ont pris part à des initiations de boxe et de full-contact.

Ces Journées olympiques sont issues d'un partenariat entre le Cros (Comité régional olympique et sportif Rhône-Alpes) et la Disp (Direction interrégionale des services pénitentiaires). Elles ont débuté mardi à la maison d'arrêt de Grenoble-Varces où la journée était destinée aux détenus mineurs qui ont pu découvrir la lutte et l'athlétisme.

Hier, c'était le tour de l'établissement de Saint-Quentin-Fallavier. Douze intervenants ont encadré les détenus. Parmi eux, il y avait

Myriam Chomaz, championne d'Europe de boxe. La journée a été découpée en deux parties identiques. Les détenus ont participé à deux activités de cinquante minutes au cours desquelles ils ont appris les fondamentaux de la boxe et du full-contact. Ils ont aussi pu observer une exposition sur le fair-play.

« On a pu se défouler et ça nous a fait du bien »

Cette opération expérimentale a été très bien accueillie par les détenus « C'était super bien, mais ça serait encore mieux si cela pouvait se faire régulièrement. Des activités comme celle-là, toutes les deux semaines, serait le top. On a pu se défouler et ça nous a fait du bien. C'est la première fois qu'une activité comme celle-là est organisée, il faut que cela se renouvelle » rapporte un déte-



Douze intervenants, dont des sportifs de haut niveau, ont passé une journée avec les détenus du centre pénitentiaire pour leur inculquer les bases et l'esprit de leurs sports.

nu.

Du côté des organisateurs, le bilan est lui aussi largement positif : « Cela se passe très bien, les détenus sont

motivés, ils découvrent des sports qu'ils n'ont pas l'habitude de pratiquer. Et en plus, il y a une bonne ambiance » observe Nicolas Garavel, vi-

ce champion du monde de gym aérobique et encadrant lors de ces Journées olympiques.

Jérôme DUROUCHOUX





FULL & LIGHT

CHANTIER INTERNATIONAL - Juillet 2012

Les jeunes du chantier international s'initient au full-contact



Une démonstration des techniques acquises sera proposée en fin de matinée le mercredi 1^{er} août au stade de Charantonay, à l'occasion de la fête de la jeunesse.

Profitant de la présence des jeunes du chantier international mis en place sur la commune, l'association "Full & light" propose pendant trois lundis une initiation au full-contact pour ces 15-17 ans de France et de l'étranger. Tous se sont prêtés au jeu lundi soir, apprenant ainsi les techniques autour des moniteurs enseignants de ce sport : David et Stéphanie Rivera. Ces derniers ont consacré toutes leurs énergies et savoirs autour de ce groupe de jeunes très enthousiastes. Le direct, le coup de face... Toutes les techniques de base ont été appréhendées. Le cours s'est déroulé en plusieurs langues et surtout par la gestuelle. Les adhérents de l'association étaient bien évidemment présents pour partager et échanger.

