



FULL & LIGHT

RETROSPECTIVES 2013 et VOEUX 2014

Le sport 2013 dans le rétro

À quelques heures du passage à 2014, nous vous proposons un petit retour sur les événements sportifs de l'année 2013.

L'ACFC a brillé sur les terrains cette année. Cela grâce au dynamisme des entraîneurs et coaches. 200 joueurs U13 ont foulé la pelouse des stades charantonnois pour le challenge Damien-Pommier en mai. Une page d'histoire s'est forgée pour l'ACFC avec la pose d'une nouvelle plaque en juillet pour le stade, baptisant celui-ci "complexe sportif Fernand-Maret". En novembre, Karine et Tiphaine, deux jeunes footballeuses de la catégorie U10/U11, ont été remarquées par le district de l'Isère lors d'une



Parmi les exploits sportifs de 2013, ceux de Méloody Guinet (karaté), Stéphanie Rivera (light & contact), et Karine et Tiphaine (football).

détection de féminines. Coup de chapeau également en décembre aux U13 pour leur parcours en coupe de l'Isère.

Moisson de titres aussi tout au long de cette année pour Full & light. Des médailles et des coupes, sur les plans ré-

gional, national et mondial. Stéphanie Rivera a remporté en décembre un titre de championne du monde en light & contact aux championnats du monde de kick boxing à Belek-Antalya, en Turquie, avec aussi un titre de vice-championne en

point fighting.

La jeune karatéka charantonnoise Méloody Guinet, du Sen No Sen karaté de Vénissieux, a elle aussi décroché de nombreux titres, en compétitions individuelles et en équipe, sur les plans régional et national. Mi-

chaël Lataste et Rémi Jabri, du KCC38, ont eux reçu des ceintures noires de karaté.

Enfin, le Vélo club continue ses efforts à vélo, réunissant ainsi 300 participants au trophée Philippe-Rousselin et 130 sportifs au rallye du Charavoux.

Meilleurs Voeux 2014



Le sport va chercher
la peur pour la dominer,
la fatigue pour en triompher,
la difficulté pour la vaincre.
Pierre DE COUBERTIN





FULL & LIGHT

PASSAGE DE GRADES - Janvier 2014



Ceinture Jaune

Nicolas, Laurent, Clarisse, Cédric, Philippe,
Franck, Pierre, Eddy, François, Laurent

Ceinture Orange Claire

Ceinture Verte
Edhy, François, Franck

Ceinture Bleue
Stéphane





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT REGIONAL - Février 2014



CHARANTONNAY/SPORT DE COMBAT

Cinq podiums pour Full & Light



Samedi, le championnat régional de light contact se déroulait à Poncin, dans l'Ain. Cinq compétiteurs de l'association Full & Light étaient engagés. Nolan Moyroud, poussin -42 kg, perd en finale et termine vice-champion ; Clément Rivera, benjamin -46 kg, devient champion Rhône-Alpes ; Edhy Amarache, cadet -55 kg, décroche une honorable troisième place ; François Finas, cadet -70 kg, devient vice-champion ; Stéphane Curthelet, senior -79 kg, finit lui aussi vice-champion.

Claire

ne souhaitait pas combattre cette fois-ci, et assurait la fonction de juge de table.

Nolan, poussin,

perd en finale face à un adversaire très très grand, et finit vice-champion

Clément, benjamin,

gagne en finale avec de sympathiques circulaires visage, et une garde bien verrouillée.

Edhy, cadet,

qui a repris l'entraînement cette année après plus de 3 ans de coupure, perd, mais les techniques sont parfaites... un peu plus d'initiative et de gnac...

François, cadet,

continue une belle progression même s'il perd...
les coups des adversaires commencent à être appuyés... mais il est toujours là...

Stéphane, senior,

revient après un très long break...
une demi finale bien gérée et gagnée... vive les coups de pied de face...
la finale est plus difficile, et un peu de manque de condition sur le 3e round ne lui permet de prendre que la 2e place.



FULL & LIGHT

INTERCLUB A BOURGOIN - Février 2014



Full & light s'entraîne avec les Berjalliens

Samedi, les licenciés adolescents et adultes de l'association Full & light, se sont déplacés, encadré de David et Stéphanie Rivera, à Bourgoin-Jallieu pour partager un entraînement avec les adhérents de la section Full-Kick de Kapsport.

Les entraîneurs des deux structures sont intervenus tour à tour, tant pour l'échauffement que pour les exercices techniques et les étirements.

Les ados-adultes de l'association de Full & Light ont partagé un entraînement avec les adhérents de la section Full-Kick de Kapsport.



Entraînement pour les ados-adultes

avec les adhérents de la section Full-Kick de l'association Kapsport





FULL & LIGHT

MARDI GRAS - Février 2014



Entraînement déguisé...

...le mardi 25 février...

...Suivi d'un goûter

Des boxeurs déguisés



Arlequins, Indiens et militaires ont pris part à l'entraînement mardi. Les enfants de Full & Light ont participé à un entraînement particulier avec au programme Mardi gras. Tous déguisés, les apprentis boxeurs ont combattu dans des tenues originales.



FULL & LIGHT

JOURNEE DE LA FEMME - Mars 2014

Samedi 8 Mars
Avenue du Bourg
35 700 Charantonnay

GIRLS ONLY

À partir de 13 ans

Un moment consacré aux valeurs à partager

À l'occasion de la Journée Internationale de la Femme

*Venez essayer, découvrir le full contact (peu de contacts) pour toutes, entre amies, en famille...
De 14 h à 16 h*

*Venez vous perfectionner et trouver de nouvelles partenaires pour les licenciées régionales (tous niveaux)
De 16 h à 18 h*

Apporter une bouteille d'eau et un t-shirt en une serviette

Entrée GRATUITE

Infos contacts : 06 84 71 42 11 - ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com

Full & Light n'oublie pas les femmes

La Ligue Rhône-Alpes de full-contact kick-boxing organise une action en faveur des femmes à l'occasion de la Journée internationale de la femme, le samedi 8 mars, à la salle Alphonse Guinet.

Au programme : de 14 heures à 16 heures, une initiation pour toutes les jeunes filles (dès 13 ans) et femmes du secteur, pour essayer, et découvrir le full-contact (avec peu de contacts) entre amies, en famille...

De 16h à 18h, un cours spécifique pour toutes les licenciées régionales de sports de combats, de tous niveaux, pour se perfectionner et s'entraîner avec d'autres partenaires.



Stéphanie et David Rivera se mobilisent déjà, avec leurs adhérents, pour l'organisation de la journée de la femme qui aura lieu samedi 8 mars à partir de 14h à la salle Alphonse Guinet.

Chaque entraînement se terminera autour d'un verre pour récupérer de l'effort et favoriser la convivialité.

Pour plus d'informations :
tél. 06 84 71 42 11 ou par
courriel : ligue.rhonealpes.fullcontact@gmail.com.



Les femmes à l'honneur au club de boxe

Samedi, à l'occasion de la journée internationale de la femme, la Ligue Rhône-Alpes de Full-contact Kickboxing et D.A. proposaient un après-midi juste pour les filles, avec l'association locale Full & Light. De 14 à 16 heures, quelques femmes prenaient part à l'initiation, avec très peu de contact. Après un échauffement commun, elles découvraient les techniques de déplacements, les coups de poing et les coups de pied, encadrées par des boxeuses de la région.

Puis la plupart s'essayait aux assauts (combats très souples). L'entraînement se finissait par un peu de renforcement musculaire et des étirements. De 16 à 18 heures, le

deuxième cours était réservé à des licenciées de toutes les disciplines de sports de combats.

Beaucoup d'enchaînements techniques et tactiques, avec des partenaires de toutes disciplines et de toutes expériences (des premières années à une championne d'Europe en Plein contact et une championne du monde en Light contact), suivi d'assauts.

La manifestation sera reconduite l'année prochaine, mais un autre club se chargera de l'organiser.

Les femmes étaient initiées aux sports de combat, au club Full & Light.





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT NATIONAL ADULTES - Mars 2014



Week-end de combat à Mennecy

David Rivera, coach, Claire Sangouard et Stéphanie Rivera, respectivement senior et vétérante étaient, ce week-end, en région parisienne pour le championnat national adultes sur tatamis de la FFKDA, à Mennecy.

Samedi en light contact, Claire se retrouvait face à des combattantes ayant toute une ceinture noire et perd en quart de finale. Stéphanie perd face à une adversaire sans technique, mais qui frappe large et fort. Dimanche en point fighting, Claire résiste, mais perd en quart de finale contre la championne en titre et membre de l'équipe nationale. Stéphanie rencontre la même adversaire que la veille en finale et perd de nouveau.



Stéphanie Rivera et Claire Sangouard avec leur coach David Rivera étaient en région parisienne ce week-end.





FULL & LIGHT

CHAMPIONNAT BOURGOGNE JEUNES - Mars 2014



CHARANTONNAY/SPORT DE COMBAT **Six licenciés de Full & Light** **au championnat régional de Bourgogne**

Dimanche, six jeunes licenciés de l'association Full & Light se rendaient à Montceau-les-Mines pour le championnat régional de Bourgogne light-contact jeunes.

Les résultats sont mitigés. Louis Viola, poussin -34 kg, finit 3^e ; Nolan Moyroud, poussin -42 kg, prend la 2^e place ; Alex Pompilio, aussi poussin -42 kg, monte sur la 1^{re} marche du podium ; Clément Rivera, benjamin -46 kg, termine à la 2^e place ; Romain Golestin, benjamin -42 kg, prend la 3^e place ; Edhy Amarache, cadet -55 kg, grimpe sur la 3^e place.

Une journée fort sympathique, mais avec des résultats mitigés.

Louis Viola, poussin -34 kg, pour sa 1^{ère} ...compétition eu beaucoup de mal à se structurer... il finit 3^e de sa catégorie

Nolan Moyroud, poussin -42 kg, plus expérimenté, montrait de nombreux enchaînements, et prend la 2^e place

Alex Pompilio, aussi poussin -42 kg, licencié seulement depuis novembre, bien protégé, se fait très peu touché, et monte sur la 1^{ère} marche du podium

Clément Rivera, benjamin -46 kg, subissait étrangement le travail de son partenaire, et finit à la 2^e place

Romain Golestin, benjamin -42 kg, aussi pour sa première expérience, se trouvait paralysé et boxa peu. Il prend la 3^e place

Edhy Amarache, cadet -55 kg, se retrouva face à des adversaires très rapides et expérimentés. Malgré une excellente protection et peu de touches en sa défaveur comptabilisées, il prend la 3^e place.



FULL & LIGHT

FORMATION PSC1 - Avril 2014



Formation de Secourisme PSC1 pour 5 adhérents de l'association

Félicitations à Clément, François, Laurent, François et Richard




MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR
 DIRECTION DE LA DÉFENSE ET DE LA SÉCURITÉ CIVILES

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
 DIRECTION GÉNÉRALE DE L'ÉVALUATION

**CERTIFICAT DE COMPÉTENCES
 DE CITOYEN DE SÉCURITÉ CIVILE
 -PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1-**

L'inspecteur d'académie, directeur des services départementaux de l'éducation nationale
 Vu le procès verbal du formateur, en date du déclare que
 M. ou Mlle né (e) le remplit les conditions exigées pour
 l'obtention du certificat de compétences de citoyen de sécurité civile, définies dans le référentiel national de pédagogie appliquée
 aux emplois/activités de classe 1.
 délivré à M. ou Mlle le présent certificat de compétences.
 Fait à le
 L'inspecteur d'académie de

N°



FULL & LIGHT

STAGE SPORTIF AVEC C. CARRIO - Avril 2014



Stage Exceptionnel

animé par
Christophe CARRIO

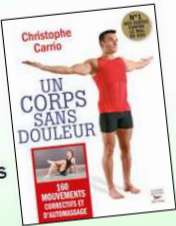
<http://www.christophe-carrio.com/>
Pour tous
à partir de 15 ans (né en 1998 et avant)



LES COUPS DE PIEDS

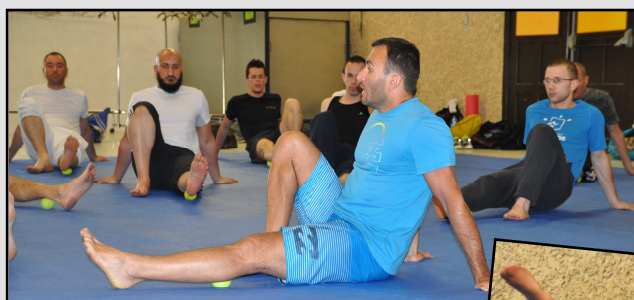
EN SPORT DE COMBAT
Précision, Rapidité, Puissance
de 10h à 12h, au Dojo-stade

« UN CORPS SANS DOULEUR »
Automassages, Renforcement,
Etirements
de 14h30 à 16h30, à la salle des fêtes



Samedi 12 Avril
à Charantonay (38)

Contacts et Inscriptions :



Un stage pour se sentir mieux avec Full & Light

Sportif de haut niveau, coach physique, mental et nutritionnel, Christophe Carrio (tee-shirt bleu) animait samedi dernier une formation à l'initiative de l'association Full & Light. Il a notamment présenté des techniques d'automassage, de mobilisations articulaires.



Après avoir organisé à Bron une formation premiers secours à laquelle participaient sept adhérents âgés de 12 à 52 ans, l'association Full & Light accueillait samedi dernier une pointure pour un stage. Il s'agit de Christophe Carrio, sportif de haut niveau, coach physique, mental et nutritionnel, qui se consacre aujourd'hui à la recherche, la compréhension du corps, l'application de méthodes et exercices visant à améliorer le potentiel de performance humaine, mais surtout à respecter le corps et l'esprit.

Le matin, 35 pratiquants sportifs de toute la région en full-contact, karaté, taekwondo, kravmaga et

enduro se retrouvaient autour de la thématique des coups de pieds : comment progresser sans se blesser, perdurer, se muscler...

Des techniques pour libérer les tensions

Après un repas partagé au soleil, l'après-midi, plus de quarante personnes de tous horizons écoutaient et s'essayaient aux techniques d'automassage, de mobilisations articulaires à pratiquer le plus souvent possible pour libérer les tensions du quotidien.

Les stagiaires semblaient ravis de la journée, appréciant la disponibilité de Christophe Carrio pour répondre aux questions.

