



FULL & LIGHT

SAISON 2019 - 2020



FULL & LIGHT CHALLENGE « PHOTO ESTIVALE »

Les adhérents étaient invités
à publier sur la page Facebook une photo
avec le tee-shirt ou la serviette du club
pendant leurs vacances.

LA GRANDE GAGNANTE EST ELSA,
avec 52 "J'aime".

FELICITATIONS A TOUS





FULL & LIGHT FORUM DES ASSOCIATIONS - Septembre 2019



Saison 2019-2020

FULL & LIGHT
 06 84 71 42 11 - fullandlight@free.fr
<http://fullandlight.fr> - www.facebook.com/fullandlight

Tous les cours sont encadrés par des éducateurs sportifs et des moniteurs fédéraux et sont suspendus pendant les vacances scolaires (sauf précision)

BOXE PIEDS-POINGS : KICK BOXING - FULL CONTACT
 Sport de combat pieds-poings selon des règles strictes et avec respect du partenaire. Alliance parfaite du physique et du mental, demande agilité, maîtrise de soi, intelligence, courage et bonne condition physique.

Kids 4-6 ans (2013-2015) avec un parent
 Initiation à la boxe, jeux d'opposition...
 Mardi 18h30-19h30 - Salle des fêtes

Jeunes 7-10 ans (2009-2012)
 Mardi 18h30-19h30 - Salle des fêtes - Technique
 & Jeudi 17h30-18h30 - Dojo-stade - Technique-Assaut

Ados 11-14 ans (2005-2008)
 Lundi 18h30-19h30 - Dojo-stade - Technique-Assaut
 & Mardi 19h30-20h30 - Salle des fêtes - Technique

Adultes dès 15 ans (2004 et avant)
 Lundi 19h30-21h - Dojo-stade - Technique-Assaut
 & Mardi 19h30-20h30 - Salle des fêtes - Technique
 + Cours de Préparation Physique (voir ci-dessous)

PREPARATION PHYSIQUE
 Exercices cardio / musculaires enchaînés avec des durées variables (travail / récupération)

Ados-Adultes dès 15 ans (2004 et avant)
 Mardi 20h30-21h30 - Salle des fêtes - Metafit HIIT et Penalty Box - sans matériel
 & Jeudi 18h30-19h30 au Dojo-stade - Circuit Training - avec matériel

Pour le bon déroulement des entraînements ...

- Prévoir d'arriver 5 min avant le début des cours, afin de se préparer.
- Se présenter en tenue de sport avec une bouteille d'eau et une serviette

... et en plus, pour la boxe pieds-poings

- Tous les bijoux seront retirés, les cheveux attachés, les ongles des pieds coupés.
- Porter son protège-dents et le reste de ses équipements



FULL & LIGHT DEBUT DE SAISON - Septembre 2019

Sports de combat : la saison s'annonce dense pour le club Full & Light

Cette 9^e saison de l'association Full & Light commencera sur les chapeaux de roues le 9 septembre. Plus de 60 adhérents de la saison dernière ont déjà prévu de se réinscrire à la rentrée, et plus d'une trentaine de nouveaux se sont déjà manifestés. L'association limite tout de même leur nombre pour maintenir la qualité de l'enseignement. À un mois de la reprise, il ne reste plus qu'une vingtaine de places (pré-inscriptions encore possible via le site : fullandlight.fr).

Des nouveautés pour cette rentrée ? « En plus de l'éducateur sportif et des deux moniteurs présents depuis neuf ans, Walter Bongibault a validé son moniteurat de niveau 2 en juin, et viendra occasionnellement encadrer des cours. David Rivera s'engage pour cette saison sur le brevet professionnel éducateur sportif sports de contact. »

Quelques dates sont déjà posées : un championnat du monde amateur à Cork en Irlande en octobre ; une sortie de cohé-



À un mois de la reprise, il ne reste plus qu'une vingtaine de places. Avis aux amateurs !

sion parcours d'aventure en forêt pour les adhérents et leur famille à Septème en octobre ; un open international organisé par la ligue régionale à Valence, le Panda Master Tour pour toutes les disciplines tatamis en novembre ; vente de parts de lasagne au profit du Téléthon en novembre ; soirée pour les 10 ans de l'association en mars.

D'autres manifestations et compétitions, dont les championnats régionaux viendront étoffer le calendrier.

Pour commencer, l'association sera présente au forum des associations à Charantonay samedi 7 septembre en matinée. Informations : fullandlight@free.fr ou 06 84 71 42 11.



Sport de combat : Full & Light victime de son succès

Après une trêve estivale, l'association Full & Light (boxe pieds poings) a bien repris cette semaine. La plupart des cours affichaient complet depuis fin août, après les pré-inscriptions en ligne durant l'été, avec près de 65 % des adhérents de la saison passée.

Lors du forum des associations, samedi dernier à Charantonay, les cours des kids et jeunes étaient complétés, et sur tous les autres groupes, tant en boxe pied poing, qu'en préparation physique générale, les intéressés étaient mis sur liste d'attente.

Ce lundi, sur le cours ados puis adultes, près de 35 personnes ont croisé les gants dans le dojo... où



Les cours ont repris avec l'association Full & Light. Mais ils sont un certain nombre sur liste d'attente tant l'engouement est fort.

la surface est limitée.

Ce mardi à la salle des fêtes, tous pouvaient s'essayer sur les différents cours, des kids (4-6 ans) aux vétérans, en boxe pied

poing comme en préparation physique, et 70 personnes ont foulé les 136 m² de tatamis installés. Certains ont déjà rapporté leur dossier d'adhé-

sion, d'autres sont encore sur les cours d'essai... Si certains ne donnent pas suite, quelques places seront alors libérées, mais au grand regret du bureau et

des moniteurs-éducateurs, il est fort probable que tous les intéressés actuels et à venir, ne pourront pas intégrer l'association cette saison.



FULL & LIGHT

BPJEPS Educateur Sportif - Septembre 2019



David, moniteur fédéral de niveau 3 a aussi fait sa rentrée...
il suit la formation pour valider le "Brevet Professionnel
de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport",
spécialité "Educateur Sportif",
mention "Sports de Contact et Disciplines Associées"

Il a quelques mois, pour assimiler les contenus théoriques,
faire de la pratique au sein de l'association, tant sur le tatamis,
que derrière un bureau, et rédiger un dossier présentant
entre autre, son projet...





FULL & LIGHT REGROUPEMENT FEMININ REGIONAL - octobre 2019

1er regroupement féminin organisé par la ligue :
une chouette matinée, avec des filles de différentes disciplines,
différents niveaux, différents gabarits...
Mais toutes ont croiser en respectant leurs partenaires.





FULL & LIGHT CHPT REGIONAL LIGHT CONTACT - octobre 2019



Fréderid Dugue et Kalad Jellabi étaient engagés sur le championnat régional de Light Contact à la Ricamarie (42) et coachés par Richard De Cadier et Walter Bongibault. Durant les entraînements spécifiques pour les compétiteurs, le samedi, quelques conseils spécifiques avaient été apportés depuis la rentrée... Kalad Jellabi, senior -79 kg, s'incline malheureusement en quart de finale, avec un avis assez partagé du public et des coachs. Frédéric Dugué, en senior -94 s'incline lui en finale, face à un adversaire plus grand et devient vice-champion Auvergne Rhône Alpes de Light Contact.

La saison des compétitions est lancée pour l'association Full & Light

Le week-end était chargé pour les compétiteurs de l'association Full & Light. Mais avant de partir affronter leurs adversaires, ils ont beaucoup misé sur un entraînement intensif au sein du club local.

Les compétiteurs de l'association Full & Light ont vécu une grosse semaine d'entraînements ! Et pour cause, ce samedi, certains participaient au championnat régional de light-contact (sport de combat), qui s'est déroulé à La Ricamarie (Loire). Il était organisé par la Ligue Rhône-Alpes Auvergne de kickboxing muay-thai et disciplines associées.

Parmi les 230 inscrits, il y avait deux licenciés au club local : Kalad Jellabi, sénior (moins de 79 kg) et Frédéric Dugué, sénior (moins de 94 kg). Tous deux sont en troisième année de pratique et sont



Stéphanie Rivera, Kalad Jellabi, Frédéric Dugué et David Rivera font partie du club Full & Light.

partis déterminés à porter haut les couleurs du club et continuer l'aventure en championnat de France au printemps. À Charantonay, ils sont coachés par Richard De Cadier et Walter Bongibault, moniteurs fédéraux de l'association.

Ils se sont entraînés sérieusement ces deux derniers mois, avec quelques adhérents confirmés, en semaine, et le samedi après-midi, pour gagner en explosivité et surtout adapter leur tactique tout au long des assauts.

David et Stéphanie Rivera, autres moniteurs éducateurs de Full & Light se sont, quant à eux, envolés ce mardi pour Cork en Irlande. C'est là que se déroulait, ce week-end, le championnat du monde Iska (International sport kick-

boxing association) amateurs, où Stéphanie comptait bien s'aligner dans les trois disciplines tatamis autorisées pour les masters (plus de 40 ans) : le light-contact, point-fighting et K1 rules-light. Sur place, elle a retrouvé plus de 20 combattants de l'équipe de France (et le staff), avec qui elle a déjà partagé deux entraînements.

Quinze jours plus tard, nouvelle échéance pour certains, avec le Panda master tour, à Valence. Cette compétition-là est organisée par la Ligue régionale, et permettra de boxer dans toutes les disciplines tatamis, sur trois jours.

La liste des compétiteurs engagés n'est pas encore complètement définie, et sera aussi ajustée en fonction des résultats de cette fin de semaine, qui seront à lire dans nos colonnes, dans les jours à venir.

Félicitation à eux, pour leur engagement, volonté et implication qui n'a malheureusement pas suffi ce samedi.



FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DU MONDE ISKA - Octobre 2019



Kick Boxing : des résultats au-delà des attentes pour les sportifs de Full & Light

Créée en 2010 avec pour objectif principal d'enseigner, de développer, de promouvoir et d'encadrer la pratique du Kick Boxing - Full Contact, l'association vit de beaux jours dans les différentes compétitions où elle est engagée.

Ce week-end, deux compétiteurs de l'association Full & Light étaient engagés sur le championnat régional de Light Contact à la Ricamarie (Loire).

Quelques conseils avaient été apportés depuis la rentrée et mis en place durant les entraînements spécifiques pour les compétiteurs le samedi. Ainsi, Kalad Jellabi, senior -79 kg, s'incline en quart de finale, avec un avis assez partagé du public et des coaches Richard de Cadier et Walter Bongibault.

Stéphanie Rivera se distingue avec la France
Frédéric Dugué, en senior



Bons résultats pour Kalad Jellabi et Frédéric Dugué engagés sur le championnat régional.

-94 kg s'incline lui en finale, face à un adversaire plus grand et devient vice-champion Auvergne Rhône Alpes de Light Contact.

Partis mardi dernier, pour la ville de Cork en Irlande, les deux autres moniteurs de l'association, David et Stéphanie Rivera rejoignent la team France, pour les mondiaux

Amateurs Iska, ou Stéphanie était engagée dans trois disciplines. Par manque d'adversaire, et suite aux propositions de Cédric Balmont, référent de l'Iska France, elle a accepté de croiser les gants avec des seniors (plus jeunes). Malgré de bonnes sensations pendant sa préparation au club, sur place, les combats sont difficiles, par



David et Stéphanie Rivera. La sportive, engagée dans trois disciplines, a ramené trois médailles.

fois brouillons, avec énormément d'engagement et de coups partagés.

Elle revient cependant avec trois médailles : une première place en Light Contact Vétérain +60 kg, une deuxième place en Light Contact Senior -65 kg, et une troisième place en K1 Rules Light en Senior -65 kg (première expérience dans cette

discipline, ou les coups de genoux au corps sont tolérés).

L'équipe de France avait engagé 21 compétiteurs et rapporte 35 médailles (12 en or, 10 en argent et 13 en bronze).

Prochaine échéance pour les compétiteurs : le Panda Master Tour à Valence le week-end de la Toussaint.





FULL & LIGHT SORTIE DE COHESION - octobre 2019



Une journée à Cimes Aventures à Septème pour Full & Light

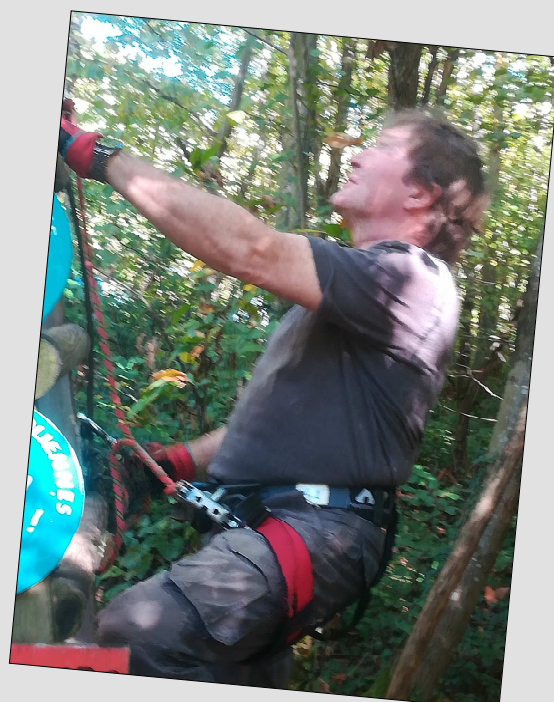


Tous les adhérents de Full & Light et leur famille étaient conviés pour grimper dans les arbres!

Ce samedi, tous les adhérents de Full & Light et leur famille étaient conviés pour grimper dans les arbres, à Cimes Aventures à Septème. Sous un magnifique soleil et des températures plus qu'agréables pour la période,

près de 40 enfants, jeunes, ados et adultes ont pris de la hauteur. Après les consignes de sécurité, ils se sont tous amusés pendant près de 3 h à monter, descendre, prendre des tyroliennes et marcher sur des câbles.

Tous, se sont ensuite retrouvés pour partager un goûter bien mérité. Les adhérents et parents des différentes activités proposées et groupe d'âge de l'association ont pu ainsi se rencontrer et partager un bon moment.





FULL & LIGHT PANDA MASTER TOUR - Novembre 2019



À Valence, les compétiteurs de Full & Light sont encore sur les podiums

Sur les trois jours du week-end de la Toussaint, la ligue Auvergne Rhône Alpes de kick Boxing Muay Tai et disciplines associées, organisait le Panda Master Tour 2019 à Valence (26), regroupant toutes les disciplines assauts sur tatamis.

Frédéric Dugué déchante

Près de 800 inscrits, beaucoup de clubs régionaux, mais aussi certains des régions Occitanie, Paca et Franche-Comté ont croisé les gants sur les cinq aires de combats qui ont tourné quasi non-stop dans une salle spacieuse pour ce 1^{er} Open.

L'association Full &



Les compétitions se suivent et les bons résultats s'enchaînent.

Light engageait samedi deux compétiteurs en Light Contact, Kick Light et Point Fighting avec malheureusement trop peu de monde sur la der-

nière discipline.

Le contrôle administratif et la pesée avaient lieu la veille au soir, afin que la compétition démarre rapidement le samedi ma-

tin (les tirages au sort des combats étaient édités dans la nuit). Ainsi, Frédéric Dugué, Senior -94 kg, retrouve le même adversaire, qu'il avait croisé il y a deux semaines au championnat régional de Light Contact de Sports et Loisirs à Portes-lès-Valence en demi-finale de Kick Light et en finale de Light Contact.

Stéphanie Rivera en or

Quelques stratégies avaient été mises en place pour casser la distance de cet adversaire avec de très grands segments. Mais, malgré un réel engagement et beaucoup d'intensité, il s'est incliné. Frédéric rapporte tout de

même une médaille de bronze en Kick Light et une belle médaille d'argent en Light Contact.

De son côté, Stéphanie Rivera, Vétérante -70 kg, était ravie de croiser avec des adversaires encore jamais rencontrés de deux clubs d'Ardèche. Elle termine la compétition sur la première marche du podium dans les deux disciplines où elle était engagée.

Pour les plus de 15 ans, pas de compétition jusqu'aux fêtes de fin d'année, et pour les jeunes et ados qui le souhaitent, ils pourront participer à la Coupe de Noël début décembre à Rive-de-Gier (42).



FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2018

Téléthon



L'association FULL & LIGHT a le plaisir de remettre la somme de

375 € - trois cent soixante-quinze euros

A l'ordre du

TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUERIR



Fait à Charantonnay, le 19 novembre 2019



L'association a participé au Charantéléthon en organisant une vente sur commande de lasagnes bolognaise ou au saumon



Record battu pour Full & Light, au profit du Téléthon



Pour la septième année consécutive, l'association de boxe pieds poings Full & Light organisait une vente de parts de lasagnes fraîches sur commande, l'intégralité du bénéfice étant reversé au Charantéléthon. Record battu cette année avec 200 parts vendues, dont près de 60 % au sein du club. Chaque famille pouvait retirer ses parts en ce début de semaine auprès de l'association, qui a pu remettre un chèque de 375 € ce mardi soir à Maryse Bagnier (marraine du Charantéléthon), qui organise plusieurs manifestations samedi 30 novembre, dont la soirée dansante choucroute lasagnes. Réservations ce dimanche 24 novembre de 9 à 12 h au tabac/journaux ou au 06 77 00 62 94.

Record battu pour Full & Light avec sa vente de lasagnes. Mardi, l'association a remis un chèque de 375 euros au profit du Téléthon.



FULL & LIGHT COUPE DE NOEL - Décembre 2019



Le club était représenté par Alexane en compétitrice,
et par David dans l'encadrement du Parcours Oursons,
et en tant que juge
(dans le cadre de sa formation au Brevet Professionnel)

Full & Light : Alexane Ruiz termine 2^e à Rive-de-Gier

Alexane Ruiz a été courageuse et patiente samedi matin 7 décembre. Avec sa famille et ses coachs, elle se rendait, sans "copain et copine du club" à la coupe de Noël à Rive-de-Gier où plus de 320 jeunes, des préados aux minimes, étaient engagés (sur l'ensemble des disciplines tatamis).

Cette jeune compétitrice du club Full & Light charantonnois était inscrite en Light Contact poussine

-32 kg et a remporté une superbe seconde place en s'inclinant en finale face à une adversaire plus grande en taille.

De très beaux combats à son actif

Une très bonne performance pour une jeune qui disputait "seulement" sa deuxième compétition. Sa progression, principalement dans l'attitude, reste remarquable.

David Rivera, un des moniteurs, actuellement en formation pour passer le Brevet professionnel d'éducateur sportif, était aussi impliqué sur cette manifestation, pour encadrer des ateliers le matin sur le parcours ourson éducatif. Un atelier proposé aux moins de 8 ans (aucun des jeunes du club n'a répondu présent). L'après-midi, il prenait la place de juge pour une vingtaine d'assauts.



Alexane Ruiz revient avec une superbe 2^e place.





FULL & LIGHT

GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2018



Les sportifs de Full & Light ont fêté Noël



Petits et grands ont fêté Noël chez Full & Light.

Mardi 17 décembre, petits et grands étaient invités, comme toutes les semaines, à s'entraîner chez Full & Light. Ensuite, à l'occasion des fêtes de fin d'année qui approchent, ils partageaient des mets salés et sucrés autour d'un verre.

Les groupes kids et jeunes (4-10 ans) s'entraînaient dès 18 h 30 devant les familles présentes. À 19 h 15, les moniteurs remettaient à chacun une carte de Noël à créer, plus le cadeau du club de cette année : un sac à dos avec bandoulière aux couleurs du club.

Offert par l'association, mais mis en place par les parents présents, le goûter/apéritif a permis à tous de faire de plus ample connaissance.

Vers 20 heures, les groupes ados/adultes et pratiquant en préparation physique envahissaient le tatami pour un cours partagé, comme l'année précédente, avec 30 minutes de boxe pieds-poings, enchaînée sur 30 minutes de préparation physique. Après avoir bien transpiré, chacun prenait son cadeau. Pendant plus de deux heures, tout ce beau monde sportif échangeait, rigolait et se régalaient autour du buffet.

En cette fin de premier trimestre, l'association compte 110 adhérents, plus de deux tiers étaient présents à cette soirée, regroupant plus de 160 personnes, à la plus grande satisfaction du comité directeur.





FULL & LIGHT JOYEUSES FETES & BONNE ANNEE - Décembre 2019



Ces événements associatifs qui ont marqué 2019

2019 a pris fin, vive 2020 ! A l'aube de la nouvelle année, il est temps de revenir sur plusieurs animations associatives qui ont rythmé celle qui vient de s'achever, à Charantonnay.

Et pour commencer, l'ACFC organisait en mai, le challenge Damien-Pommier. Une journée associant sport et amitié qui a attiré du monde au stade.

Le vélo club a aussi connu le succès avec ses rallyes rando du Charavoux, VTT et marche du trophée Philippe-Rousselin, avec des participants venus de très nombreux clubs originaires de plusieurs départements.

Gros succès également pour le club des Lilas, avec son loto et son concours de belote, qui a réuni 66 doublettes.



La fête des classes organisée par le comité des fêtes a été un moment joyeux et fédérateur.

L'association Full & Light a aussi organisé plusieurs rencontres sur les tatamis, mais aussi des interclubs rassemblant un grand nombre de participants.

La fête de la musique et la fête des classes en 9 ont été organisées par le comité des fêtes ont enfin agrémenté l'année 2019.



Full & Light a multiplié les interclubs. Archives photo Le DL



En mai, le challenge Damien-Pommier organisé par l'ACFC a attiré du monde au stade. Archives photo Le DL



Le loto du club des Lilas a fait salle comble. Archives photo Le DL



FULL & LIGHT BULLETIN MUNICIPAL - Janvier 2020

Les Associations

L'association avait commencé en 2010 avec 29 adhérents, 2 moniteurs fédéraux et proposait 3 cours par semaine.

Une décennie plus tard, elle enregistre 110 adhérents (un tiers de charantonnois), encadrés par 3 moniteurs fédéraux (dont un nouveau validé en juin) et un éducateur sportif et propose 7 cours par semaine. Elle est labellisée « Sports Pour Tous » par la Fédération Française de Kick Boxing Muay Thai et D.A.

Sa plus belle satisfaction, c'est l'état d'esprit familial, instauré au fil des années, et la reconduction chaque saison de plus de 60 % des adhérents.

Sa plus grande déception, c'est d'avoir refusé ce début de saison des personnes intéressées, pour privilégier la qualité dans l'enseignement et la relation à chacun. Cependant sur certains cours, il reste quelques places, et les adhésions en cours de saison sont toujours possibles :

Cours de KICK BOXING / FULL CONTACT

- Kids 4-6 ans avec un parent, le mardi à 18h30 à la Salle des Fêtes
- Jeunes 7-10 ans, le mardi à 18h30 à la Salle des Fêtes et le jeudi à 17h30 au Dojo
- Ados 11-14 ans, le lundi à 18h30 au Dojo et le mardi à 19h30 à la Salle des Fêtes
- Ados-Adultes dès 15 ans, le lundi à 19h30 au Dojo, et le mardi à 19h30 à la Salle des Fêtes
- PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE pour sportifs et moins sportifs, toutes disciplines confondues
- Ados-Adultes dès 15 ans le Mardi à 20h30 à la Salle des Fêtes, le jeudi à 18h30 au Dojo



L'année 2019 a été riche en événements dont :

Au niveau compétition, 4 compétitions régionales, 2 championnats de France, et 3 compétitions internationales, avec 23 podiums, dont 8 premières places.

Au niveau associatif, l'association a proposé un après-midi au cinéma pour la sortie de « Creed II » (suite de Rocky), une rencontre amicale avec d'autres clubs pour permettre à tous de s'essayer à la compétition sans la pression du résultat, un cours déguisé puis goûter pour mardi-gras, des cours de découverte pour les rugbymen de Villeneuve de Marc et St Jean de Bournay, une soirée initiation et cadeaux pour la Journée

10^e saison pour FULL & LIGHT



de la femme, un stage sportif avec échange sur la nutrition et initiation au Krav Maga, un repas de fin d'année, des initiations en centre de loisirs, une sortie de cohésion « accrobranche », la célèbre vente de lasagnes au profit du téléthon, des séances d'ostéopathie pour nos adhérents et leur famille, un repas de Noël...

2020 sera une année tout aussi dynamique, avec au programme :



de nombreuses compétitions régionales, voir nationales et au moins une internationale en juin à Rimini (Italie) pour la petite équipe de compétiteurs,

Une formation PSC1 – Secourisme le samedi 8 février en local, en priorité pour nos adhérents et leur famille, et selon les places restantes, ouverte aux habitants de la commune,

Un stage sportif avec la lyonnaise Anaëlle Angerville le samedi 15 février, championne internationale en K1 Rules et Muay Thai (membre de l'équipe de France et boxeuse professionnelle)

Une soirée pour les « 10 ans » du club, le samedi 7 mars à la salle des fêtes, pour tous nos adhérents, anciens adhérents et leur famille, nos partenaires institutionnels et privés...

Et toutes nos activités annuelles... Mardi Gras, stages sportifs, passage de grades, portes ouvertes, séances d'ostéopathie, vente de lasagnes...

Pour toutes informations :

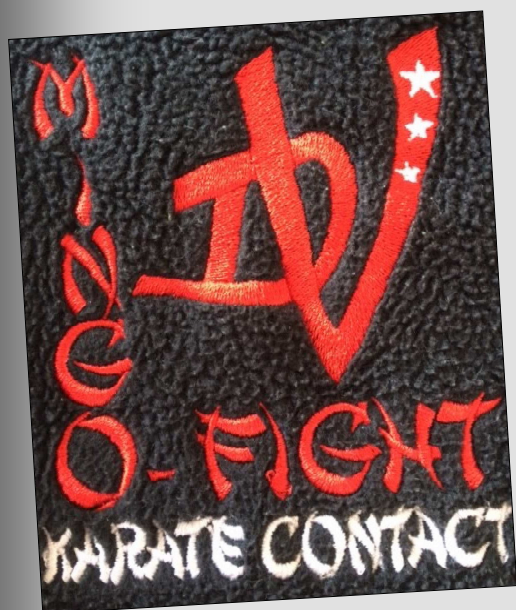
06 84 71 42 11

fullandlight@free.fr – <http://fullandlight.sportsregions.fr>
www.facebook.com/fullandlight





FULL & LIGHT COURS AVEC KC SASSENAGE - Janvier 2019





Frédéric Dugué termine 3^e au championnat régional de Kick Light

Durant tout le week-end, à L'Isle-d'Abeau, 550 combattants de poussin à vétéran, se rencontraient pour tenter de gagner le championnat régional de Kick Light, et ainsi être qualifié pour le championnat de France fin avril à Paris sous l'égide de la FFKMDA. Frédéric Dugué, de Full and Light, en senior +94 kg, s'inclinait en demi-finale, et prenait la 3^e place sur les 5 engagés.

Malgré une belle envie et ses techniques propres, il avait du mal à cadrer un adversaire très mobile et efficace en coup de pied de face (front kick). Une belle oppo-



Frédéric Dugué s'est incliné en demi-finale.

sition avec de l'efficacité et surtout un esprit fair-play des deux combattants. L'association sera encore sur les tata-

mis dimanche prochain à Charvieu-Chavagneux, avec 3 adhérents, pour le trophée régional en Light Contact.



FULL & LIGHT TROPHEE REGIONAL LIGHT CONTACT - Fév 2020

DIMANCHE 02 FEVRIER 2020 à CHARVIEU
A l'Espace Sportif D. DOUILLET
AVENUE DU COLLEGE 38230 CHARVIEU-CHAVAGNEUX
11^{ème} TROPHEE REGIONAL de **LIGHT-CONTACT** TOUS AGES.
SELECTION REGIONALE R/AA **FULL-CONTACT** Classes :
Juniors / Seniors B-A-Elite pour les CHAMPIONNATS DE FRANCE

*ENFANTS DE 8/12 ANS
*ADOS DE 13/17 ANS
*ADULTES 18/50 ANS
*3 AIRES DE COMBATS
*1 RING FOURNI PAR LA LRAAKMDA
ET SURTOUT
DU FIGHT !!!

LRAAKMDA
FFKMDA

Sélections R/AA FULL-CONTACT

ENTREE GRATUITE
PARKING ET BUVETTE ASSURÉE

Trois compétiteurs de Full & Light engagés au trophée régional de light contact



Trois compétiteurs de Full & Light étaient engagés au trophée régional de light contact.

Ce dimanche 2 février, l'association Full & Light engageait trois compétiteurs au trophée régional de light contact qui se déroulait au gymnase David Douillet à Charvieu-Chavagneux.

Pour sa deuxième compétition, Tom Vangrevelynghe, cadet (moins de 57 kg), s'est incliné en demi-finale contre un jeune

du club de Polliat (Ain) "Fighters attitudes".

Quant à David Tedesco, senior (moins de 89 kg) après avoir arrêté pendant de nombreuses années la boxe pieds poings, a remis les gants et perdu également en demi-finale, principalement pour un problème physique.

Enfin, Frédéric Dugué, senior (plus de 94 kg), déjà

combattant le week-end d'avant, ne pourra s'exprimer, car son adversaire, blessé, a déclaré forfait. Beaucoup de travail est encore à fournir, tant sur l'aspect physique que tactique, pour s'opposer à des combattants parfois très expérimentés, mais ces trois adhérents, n'ont aucunement démérité au vu de leur engagement.



FULL & LIGHT SCOURISME PSC1 - Février 2020



Formation PSC1 (Premiers Secours)

Apprendre les gestes qui sauvent avec Full & Light



20 adhérents ou familles d'adhérents de 10 à près de 50 ans se sont retrouvés à la formation de secourisme PSC1 organisée par l'association Full & Light. Photo Le DL/Bernard GUINET

Tous les deux ans, l'association Full & Light propose une formation de secourisme PSC1 sur la commune. Pour le cru 2020, 20 adhérents ou familles d'adhérents de 10 à près de 50 ans se sont retrouvés à la salle socioculturelle et à la salle du préfabriqué de Cha-

rantonay, durant toute la journée, pour aborder différents points, comme le message d'alerte, la perte de connaissance, les hémorragies externes, l'arrêt cardiaque... tant en théorie qu'en pratique.

Cette formation était encadrée par Sabrina et

Léa, formateurs à l'association Sauveteurs Secouristes des Portes de l'Isère 38, dont le siège est à l'Isle-d'Abeau. Une journée pleine de découvertes pour certains, et avec des rappels importants pour d'autres, qui ne sera sûrement pas la dernière...



www.sspi38.com



FULL & LIGHT STAGE AVEC ANAELLE ANGERVILLE - Février 2020

Samedi 15 février 2020
Salle des Fêtes de Charantonnay (Nord Isère)

STAGE

BOXE PIEDS-POINGS

Dirigé par

Anaëlle ANGERVILLE

Multi-championne internationale
en Muay Thai et K1
Membre de l'Equipe de France

10h-11h30

Réservé aux adhérents de Full & Light (gratuit)

13h30-16h

Pour tous, sur inscription (places limitées)



Inscriptions / Renseignements :
<http://fullandlight.fr> - facebook.com/fullandlight
fullandlight@free.fr - 06 84 71 42 11

isère
CONSEIL GÉNÉRAL



CHARANTONNAY/MUAY-THAÏ ET K1 Full & Light invite Anaëlle Angerville, multichampionne internationale

L'association Full & Light invite la Lyonnaise Anaëlle Angerville, samedi 15 février à la salle des fêtes. Elle est multi-championne internationale en muay-thaï et K1, membre de l'équipe de France FFKMDA.

Le cours du matin sera réservé aux jeunes, ados et adultes de l'association. L'après-midi, un stage sera ouvert à tous les pratiquants de boxe pieds-poings, de 13 h 30 à 16 heures. Un temps sera réservé pour les dédicaces et photos.





FULL & LIGHT

STAGE AVEC ANAELLE ANGERVILLE - Février 2020

Une championne de boxe thaï invitée par Full & Light



Anaëlle Angerville est venue faire découvrir des techniques aux adhérents de l'association mais aussi aux pratiquants d'autres clubs.

Après Bruce Codron et Eddy Naït Slimani fin 2015, Fouad Habbani début 2018, l'association Full & Light recevait samedi, une autre grande championne, spécialiste de boxe thaï, K1 rules et boxe anglaise, Anaëlle Angerville, accompagnée de son entraîneur Domi-

nique Poulet, de la Team Lions Thaïs. Anaëlle Angerville totalise 55 victoires dont 10 par KO, sur 63 combats... en ayant commencé à seulement 23 ans!

D'octobre 2018 à juillet 2019, elle a combattu à 23 reprises, décrochant une médaille d'or

en juin à Rimini en Italie et un titre mondial en mai en Australie, aux Arafura Games de l'IFMA (fédération internationale de muay thaï). Ce qui lui assure sa qualification aux World Games en 2021 (équivalent des Jeux olympiques pour les disciplines non olympiques).

À Charantonay, elle est venue faire découvrir des techniques de boxe thaï, comme les coups de coude, genoux, et projections. Le matin aux adhérents de l'association ; l'après-midi, aux pratiquants d'autres clubs. Photos et dédicaces étaient aussi au programme.





FULL & LIGHT CARNAVAL - Février 2020



Un entraînement déguisé à Full & Light



Pour ce dernier cours avant les vacances, les jeunes adhérents de l'association Full & Light étaient invités à venir s'entraîner déguisés. Après les cours techniques, adhérents et familles se retrouvaient autour de crêpes, gaufres et boissons diverses, pour se régaler et échanger. Les ados, adultes et pratiquants en préparation physique ont aussi profité du goûter apéritif après leurs cours, offerts par l'association.





FULL & LIGHT

LES 10 ANS - Mars 2020



FULL & LIGHT

fullandlight.fr
208 route de l'Amballon
38790 Charantonnay
Port : 06 84 71 42 11

**L'association FULL & LIGHT fête ses 10 ans
et vous invite à une soirée "Paella"
le Samedi 7 mars 2020 à la Salle des Fêtes de Charantonnay**

Soirée réservée aux adhérents, anciens adhérents et leur famille

Tenue en vert et noir exigée (... ou presque)

Dès 19h, Accueil
puis mot du président, avec retrospective et projets...
Puis apéritif offert

Dès 21h, Repas sur reservation (places limitées)



MENU

Paella Poulet - Fruits de mer
Gâteau anniversaire
Pour les adultes, Clairette / Café / Thé

Buvette payante pendant le repas

Au plaisir de vous retrouver tous lors de cette soirée



Coupon à retourner avec le règlement avant le 21 février (un sms de confirmation vous sera adressé)

NOM de famille :

Courriel :



nombre de personnes (enf

4-11 ans
2 ans et +
- 3 ans avec place à table
-11 ans
2 ans et +

TOTAL :

alle le matin à 10h
page après la soirée





FULL & LIGHT LES 10 ANS - Mars 2020

Déjà 10 ans pour Full & Light !

Samedi soir, l'association Full & Light fêtait ses 10 ans à la salle Alphonse-Guinet. David Rivera, le président, proposait à l'assemblée une rétrospective, illustrée d'articles de presse extraits du Dauphiné Libéré.

Full & Light a vu le jour le 2 janvier 2010 pour donner initialement des cours de full-contact. Avant d'élargir ses enseignements en boxe pieds poings, mais aussi en préparation physique générale pour sportif et moins sportif. Stéphanie et David Rivera, Thérèse Martin et Richard Gibernon ont commencé à donner des cours en septembre 2010. Peu à peu, une solide équipe s'est constituée à leurs côtés, avec Richard Decadier en tant que trésorier, Mylène Germond, Quentin Dindar, Cyril Riso, Brigitte Gil, Claire Sangouard, François Montagnat, Edhy Amarache, Gaëlle Bisol, Jérôme Martins et Walter Bongibault.

De 27 à 110 adhérents

À l'origine, le club comptait 27 adhérents, ils sont 110 aujourd'hui. Et au total, en dix ans, 350 adhérents de Full & Light sont montés sur les tatamis. Actuellement, le plus jeune a 4 ans et le plus ancien 63 ans. La fédération française de kick-boxing muay-thai et disciplines associées a attribué en 2019 le label sport pour tous de niveau 2. Les adhérents qui le souhaitent peuvent pratiquer la compétition au niveau régional, national, voire international, principalement en version light-contact.

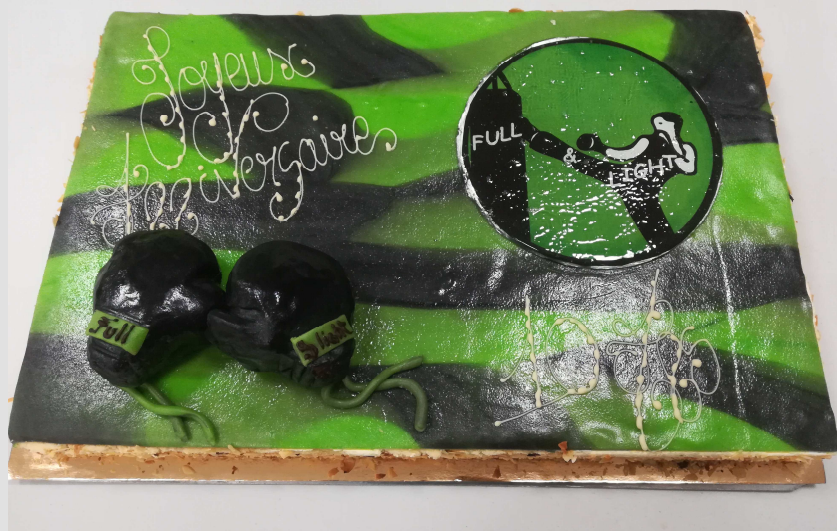


Il y avait du monde samedi à la salle Alphonse-Guinet. L'association Full & Light a fêté ses 10 ans d'existence au cours d'une soirée paella.

En dix ans, le club a participé à une soixantaine de compétitions, jusqu'aux coupes de championnat du monde. Plus de cinquante premières places ont été décrochées et les performances sont nombreuses, entre autres celles de Mylène Germond, Quentin Dindar, Marouane Bisol, Elifozturk, Salomé Soubeyrat, Frédéric Dugue et Stéphanie Rivera... Régulièrement, des stages avec de grands champions ont aussi été organisés : avec Pascal Pastor, Franck Doussot, Yolande Alonso, Christophe Carrio, Marvin Falk, Edhy Nait, Slimani et Bruce Codron, Fouad Habbani et tout dernièrement Annaëlle Angerville.



Deux gâteaux d'anniversaire étaient servis aux convives. Et les nombreux adhérents présents étaient invités à laisser un message pour marquer ce 10^e anniversaire.



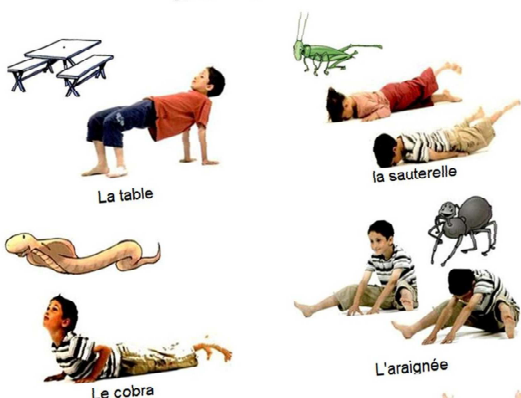


FULL & LIGHT PENDANT LE CONFINEMENT - Mars-Mai 2020

Pour les Kids, les Jeunes (qui connaissent déjà ces exercices) et les autres membres de la famille

Prendre un peu de temps de se muscler, s'étirer, se détendre...

30" à 1 min par exercice



Les coachs de l'association "Full & Light" toujours présents

Depuis le début du confinement, plus aucun cours ne peut être proposé aux 110 adhérents de l'association "Full & Light", mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller. Deux fois par semaine, les coachs envoient par courriel des programmes ou des challenges « drôles ou moins drôles » pour les confirmés, comme pour les débutants, mais aussi pour les enfants. L'objectif : maintenir, d'une part, le lien avec les adhérents et d'autre part, les inciter à un minimum d'activité physique. Certains jouent le jeu en envoyant des photos diffusées sur la page Facebook.

Le Comité directeur composé de six membres réfléchit aussi

sur la fin de saison. Des cours pourraient potentiellement être assurés jusqu'au 9 juillet (au lieu du 25 juin), voire une semaine de plus si la demande est là.

Des cours offerts aux personnes exposées

Puis, le rythme de l'été s'installera comme les autres années, à savoir des cours libres les lundis soir et jeudis soirs pour ceux qui le souhaitent, autant en boxe pieds poings qu'en préparation physique générale (pour les plus de 11 ans). Sur cette période, après avoir repris les marques, le plaisir de se revoir, et un peu de conditions physiques, il sera proposé, en priorité le passage annuel de grades (pour les

boxeurs), l'assemblée générale, et la semaine "Portes Ouvertes".

Enfin, l'association offrira les cours de kick boxing et de préparation physique générale dès la reprise de ses activités et ce jusqu'à fin août, à toutes les personnes ayant travaillé pendant le confinement (pompiers, secouristes, ambulanciers, caissières, éboueurs et tous les métiers qui ont pris des risques pour nous tous). « Ces personnes auront besoin de relâcher tout le mauvais qu'ils auront accumulé et "Full & Light" essaiera de les aider pour le faire ».

Plus d'information au 06 84 71 42 11 ou à fullandlight@free.fr



Deux fois par semaine, les coachs envoient par courriel des programmes ou des challenges, drôles ou moins drôles...

Exerc. 1 min / Repos : 20"

- 1 - CARDIO**
Tabat 25" - Repos 10" - 25"
- 2 - TRONC**
Gainage dynamique ventral (ne pas twister le corps)
- 3 - BRAS**
Avec une bouteille ou gourde pleine - 30" chaque bras
- 4 - JAMBES**
Alterner un Squat classique (donc statique) - un Squat sauté
- 5 - CARDIO**
Corde à sauter : 5" rapide - 10" recup ou jumping jack rapide



FULL & LIGHT REPRISE EN PLEIN AIR - Juin 2020

Bien organisée, l'association Full & light a repris ses cours



Cinq cours ont ainsi pu reprendre pour l'ensemble des adhérents, des plus expérimentés aux plus jeunes (4 ans), dans le dojo le lundi et en plein air le jeudi.

Après avoir obtenu l'accord de la municipalité, et en respectant les consignes sanitaires en cours, liées au Covid-19, l'association Full & light a pu proposer dès le lundi 24 mai, trois cours de préparation physique générale chaque semaine, pour les plus de 15 ans, en extérieur, derrière le dojo municipal.

Malgré l'envoi de cours et d'activités par courriel pen-

dant la période de confinement, entraîneurs et adhérents, avaient un réel plaisir de se retrouver, à dix personnes maximum pour reprendre leurs activités sportives.

Depuis le lundi 8 juin, quelques salles et structures municipales ont rouvert en nombre limité, cinq cours ont ainsi pu reprendre pour l'ensemble des adhérents, des plus jeunes (4 ans), aux

plus vieux, dans le dojo le lundi, et en plein air le jeudi. Les cours sont adaptés au cadre posé et par l'État et par la municipalité, uniquement sur inscription préalable, et les séances se sont adaptées : en préparation physique, exercices cardio musculaire, juste au poids du corps, sans aucun matériel ou accessoire, et en boxe pieds poings, travail axé sur la révision des

techniques, le shadow boxing, des jeux sportifs pour les plus jeunes, et de la préparation physique spécifique à la discipline pour les plus grands.

Concernant les activités prévues en fin de saison, comme le passage de grades, la semaine portes ouvertes, ou encore l'assemblée générale ordinaire, tout ceci sera reporté fin août pour certai-

nes, et octobre pour les autres, bien évidemment en fonction de l'évolution des risques sanitaires et des autorisations gouvernementales, et locales.

Le comité directeur, qui se réunira début juillet, envisagera plusieurs scénarios pour reprendre les activités sportives au sein du club le plus sereinement possible en septembre.



FULL & LIGHT

ASSEMBLEE GENERALE A DISTANCE - Juillet 2020



Une assemblée générale ordinaire à distance pour l'association Full & Light

Exceptionnellement, en raison des risques sanitaires actuels et à l'interdiction de regroupement en nombre, l'association n'a pu faire perdurer la tradition, soit finir la saison sportive par l'assemblée générale avec un repas partagé.

Une remise de 30 % sur l'adhésion due au confinement

Les décisions proposées par le comité directeur ont été envoyées par courriel aux 110 adhérents, qui avaient alors 48 heures pour valider ou non chaque point important, et poser des questions si besoin. Sur l'ensemble des groupes, 43 personnes se sont exprimées, et tous les points proposés ont pu être validés, comme les horaires des cours pour la rentrée (si la situation sanitaire se maintient et que le ministère des Sports permette aux sports d'opposition de reprendre), les tarifs, dont



La soirée anniversaire des 10 ans du club, dernier gros événement en date chez Full & Light du 7 mars 2020, un peu avant le début du confinement.

une remise de 30 % pour ceux qui renouvellent leur adhésion (suite aux trois mois d'interruption), les projets sportifs (dont les passages de grades et les compétitions) et surtout associatifs, avec une activité de cohésion début novembre.

Une grande partie du bureau a été reconduite avec David Rivera président, Walter Bongibault vice-président, Richard de Cadier trésorier, Stéphanie Rivera secrétaire et Jérôme Martins membre du comité directeur.

Comme les autres années, les places dans chaque groupe sont limitées, et les pré-inscriptions en ligne seront possibles dès mi-juillet, sur le site internet.

Une journée portes ouvertes devrait être organisée à la fin de l'été, et le bureau

pourra également vous renseigner sur le Forum des associations locales prévu le samedi 5 septembre matin.

Pour tous renseignements :
fullandlight.fr, fullandlight@free.fr ou
06 84 71 42 11





FULL & LIGHT BMF 2 et BPJEPS - Juillet 2020

Full & Light : de nouveaux diplômes pour Walter Bongibault et David Rivera

L'association Full & Light permet à ses entraîneurs, membres du bureau et adhérents de se former en interne. Après une formation de secourisme PSC1, dispensée à 20 adhérents et membres de leur famille en février, ce sont les entraîneurs qui ont acquis de nouvelles compétences autant pour leur épanouissement personnel, que pour apporter de nouvelles aptitudes à l'association et à ses adhérents.

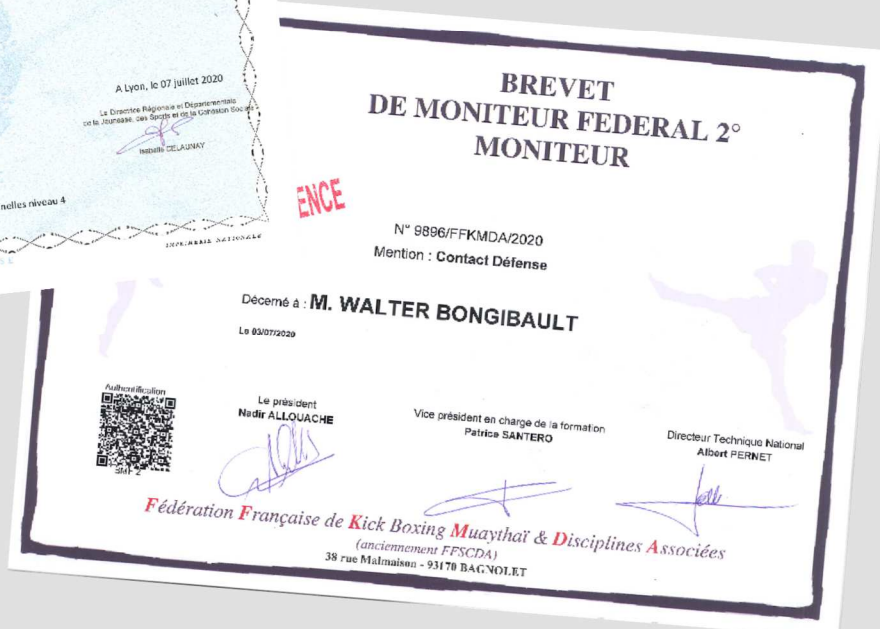
Walter Bongibault, moniteur fédéral de kick boxing de niveau 2 depuis juin 2019, vient d'obtenir le même diplôme, cette fois-ci pour le contact défense. David Rivera, déjà moniteur fédéral de niveau 3 de cette même fédération, est



David Rivera et Walter Bongibault sont entraîneurs pour le club. Ils viennent d'acquérir de nouvelles compétences. Photo Le DL

retourné derrière un bureau pendant plusieurs mois, et a validé un diplôme d'État : le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité éducateur sportif, mention sports

de contact et disciplines associées. Le prochain projet de formation concernera Stéphanie Rivera : il a été retenu pour suivre un Diplôme Universitaire de Gestion des Organisations Sportives.





FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2019-2020



Une trentaine de séances pour les adhérents et leur famille
tout au long de la saison au cabinet de St Georges d'Espérance.

Au sein de cabinet d'ostéopathie ou dans les clubs sportifs
les étudiants sont soumis aux timings et aux impératifs
des professionnels ostéopathes.

Un enseignant est présent sur tous les lieux de stage
qui supervise et évalue les étudiants.

