

VIRTUEL ET RÉEL, UN COMBO GAGANT

Labellisé “sport pour tous” pour les deux prochaines années, le club Full & Light dirigé par David et Stéphanie Rivera à Charantonnay (38) a su réinventer son offre au vu de la crise sanitaire.

Tous deux titulaires d'un BMF2°, David et Stéphanie Rivera décident d'ouvrir leur structure, Full & Light, en 2010 dans le village de Charantonnay en Isère (38). Depuis sa création, l'effectif encadré par deux éducateurs sportifs et deux moniteurs fédéraux ne cesse de croître.

“La richesse de l'association est la création de lien et la possibilité de pratiquer une activité sportive, adaptée à chacun.”

En plus des disciplines telles que le light contact et le kick light (disponible dès 4 ans), l'association met en place des cours de contact défense et de préparation physique générale ouverte à tous.

Boxeur ou non, le rendez-vous est donné !

Quand le virtuel entre en jeu ...

En mars 2020, à l'instar de l'ensemble de la nation le club apprenait sa fermeture temporaire. Dès lors, le Full & Light a mis en place des challenges pour ses licenciés.

Les challenges étaient variés. On note par exemple *tourner au sol sur soi-même avec un livre sur le pied*, le *Bring Sally Up* spécial squat, *faire un maximum de kick en un temps donné*, ...

De quoi ravir et occuper petits et grands.

Liens vidéo, fiches d'exercices ou encore activités ludiques pour les plus jeunes ont également été proposés afin de pallier l'arrêt temporaire des clubs. Lors du second confinement (novembre / mi-décembre 2020), l'association a repris ces initiatives.

En accompagnant le réel !

Passé la période des confinements, le Full & Light a repris ses cours dans le respect des règles sanitaires. Avec l'accord de la municipalité des séances sont organisées au stade municipal. Grâce aux poteaux qui composent une barrière en bois, les licenciés peuvent travailler la résistance et les déplacements sans entrer en contact les uns avec les autres.

Chaque poteau étant espacé de 2m50, la distanciation sociale est respectée.

“Nous leur proposons de petits circuits training, très appréciés des jeunes, avec échelle de vitesse, plateau d'équilibre, cerceaux ... Nous avons eu de la chance, la météo « a joué le jeu ». Depuis novembre, seules 2 semaines de cours ont dû être annulées.”