

Président : Mathieu SANZAY

Président Adjoint : Samir BOUDJEMA

Trésorière : Sylvianne METAIS

Secrétaire : Cédric PEROU

Adresse du siège : Mairie - 2 route de la Chappe
37230 SAINT ETIENNE DE CHIGNY

Informations et Contacts :
Mathieu SANZAY : 06 08 68 33 00
mattsanzay@gmail.com
Cédric PEROU : 06 09 31 47 60
cedricperou@hotmail.com



Présentation : LE FULL-CONTACT

Le Full contact combine les techniques de coups de poings de la boxe anglaise avec des techniques de coups de pied inspirées du karaté. A la différence des autres disciplines pieds-poings, il n'autorise pas les coups en dessous de la ceinture. Le Full Contact, issu du Karaté et de différents arts martiaux, est apparu aux Etats Unis en 1974.

Le full contact s'inspire de nombreuses techniques issues des arts martiaux. Alliance parfaite du physique et du mental, le Full Contact demande agilité, très grande maîtrise de soi, intelligence, courage et une parfaite condition physique. La concentration, la puissance et la rapidité permettent d'atteindre une harmonie corporelle et un équilibre vital certain. Les diverses appréhensions liées aux sports de combat (prendre des coups notamment) sont en général tombées après une ou deux séances d'essai.

Ce sport est praticable dès l'âge de 5/6 ans. La richesse d'expressions corporelles du Full Contact attire de nombreux pratiquants principalement chez les jeunes. Les petites filles, jeunes filles et femmes sont également de plus en plus présentes dans cette discipline. Au FIRST CONTACT CLUB de St Etienne de Chigny, nous évoluons dans une ambiance saine et sympathique : de 5 à 66 ans, la pratique se déroule dans le plaisir et en toute sécurité. Venez essayer.....



Notre association

Le club «FIRST CONTACT CLUB» est une association sportive créée sous la loi de 1901 qui est enregistrée au journal officiel sous le nom « First Contact Club » depuis 1999.

Le First Contact Club est affilié à la FFFC&DA (Fédération Française de Full Contact et Disciplines Associées) depuis la saison 2000-2001.

Notre objectif est de proposer aux habitants de ST ETIENNE DE CHIGNY et les communes avoisinantes, la pratique de la boxe pieds poings ainsi que celles des disciplines sportives de combat pouvant s'en approcher.

Les entraînements se déroulent dans le gymnase municipal, à raison de 3 séances par semaine. Les cours sont dispensés par Pascal NOURRY 4ème Degré de Full Contact, par Mathieu SANZAY, Samir BOUDJEMA et Jean Louis UVALDO.

Le club dispose d'infrastructure permettant la pratique loisir comme compétitive, un Ring, 4 Sacs de frappes, Tapis de sol, matériel nécessaire aux ateliers de circuit cardio-training, matériel de protection, gants, protège-tibias & pieds.

L'organisation de cours, de rencontres et d'échanges sportifs avec d'autres fédérations, clubs ou associations permet à tous, à partir de 5 ans, d'acquérir le goût de l'effort et de la persévérance, la maîtrise et l'assurance, en mettant à leur portée un sport de haut niveau.

Notre Philosophie : permettre à chacun de pratiquer selon son envie. Enfants, hommes et femmes, peuvent donc pratiquer la boxe assaut, la boxe loisir, la boxe de compétition.



Rencontre interclub Adultes



Le traditionnel Repas de fin de saison,
En 2016 au parc de loisir « La récréation » à Monts



CE SPORT EST-IL ADAPTE AUX ENFANTS ?

OUI ! La pratique chez les jeunes est évidemment très ludique, avec l'accent mis sur la maîtrise de soi et de son corps. Nous travaillons beaucoup la souplesse, la rapidité et la coordination. Les techniques plaisent tellement aux enfants que cela les motivent à être assidus et sérieux.

D'un point de vue musculaire, il s'agit d'un sport complet faisant travailler absolument tous les muscles du corps et mettant l'accent sur la vitesse d'exécution et l'équilibre : rien de tel pour un développement harmonieux respectant la croissance de l'enfant.

Les « jeux de combats » chez les enfants sont complètement adaptés et encadrés, avec notamment le light contact qui impose le contrôle strict de la puissance, le full contact (coups portés à pleine puissance) n'étant officiellement autorisé et pratiqué à partir de l'âge de 18 ans.



Stage full contact en Mai 2016 à Poitiers



Entrainement des enfants... Séance d'étirements.



Remise des ceintures lors du repas de fin de saison
Au parc de loisir « La récréation » à Monts



LES ENTRAINEMENTS :

➤ Pour les enfants de 5 à 10 ans :

1 entraînement/semaine.

Le vendredi : de 18h à 19h15.

➤ **TRANSITION : Entre 10 ans et 15ans et suivant les aptitudes.**
Suivant capacité d'écoute et motivation du jeune évaluées par l'encadrement.

Dans un premier temps, poursuite de l'entraînement "enfant" (finissant à 19h15) avec les adultes (+15ans) jusqu'à 20h.

Puis possibilité d'accès aux autres entraînements de la semaine.

➤ Adultes (+15ans) :

3 entraînements/semaine.

Lundi : de 18h à 20h

Mercredi : de 18h30 à 20h30

Vendredi : de 18h à 20h

PIECES A FOURNIR à L'INSCRIPTION :

- ✓ Un certificat médical récent (moins de 1 mois) spécifiant la pratique des sports de combats, sans restriction.
- ✓ 3 enveloppes timbrées, renseignées à l'adresse personnelle de l'adhérent.
- ✓ 2 photos (pour les nouveaux adhérents).
- ✓ La fiche de renseignement complétée.
- ✓ La feuille « assurance » dûment remplie.
- ✓ Le règlement de la cotisation.





COTISATION ANNUELLE SAISON 2016/2017 :

Les tarifs sont réactualisés chaque année en fonction des nouveaux montants de la licence fédérale et de la cotisation annuelle du club.

La cotisation se décompose comme suit :

- ✓ Adhésion obligatoire au FCC..... 10 € (1 seule adhésion par famille)
- ✓ Licence FFC & DA..... 22 € (-de 15 ans) ou 32 € (adulte)
- ✓ Passeport FFC&DA..... 22 € (permettant l'enregistrement officiel des grades passés et des compétitions effectuées)
- ✓ Cotisation annuelle :
 - Oursons (5-7 ans)..... 54 €
 - Enfants (8-10 ans)..... 84 €
 - Jeunes (11-15 ans)..... 114 €
 - Adultes (+15 ans) 150 €

**F
U
L
L
★
C
O
N
T
A
C
T**

Quels que soient vos objectifs ... une pratique et des entraînements adaptés, loisir, compétition, remise en forme.

ADULTES

À partir de 11ans

Lundi 18h - 20h

Mercredi 18h30 - 20h30

Vendredi 18h - 20h

ENFANTS

de (5 à 10 ans)

Vendredi 18h - 19h15



RENDEZ VOUS :

Dès le 05 Septembre

Au Gymnase Guillaume Tell

37230 Saint Etienne de Chigny



Contacts & Renseignements

Président : Mathieu SANZAY o6.08.68.33.00 / matt sanzay@gmail.com

Sur place aux heures d'entraînements

Facebook : Full Clubboxe First



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE