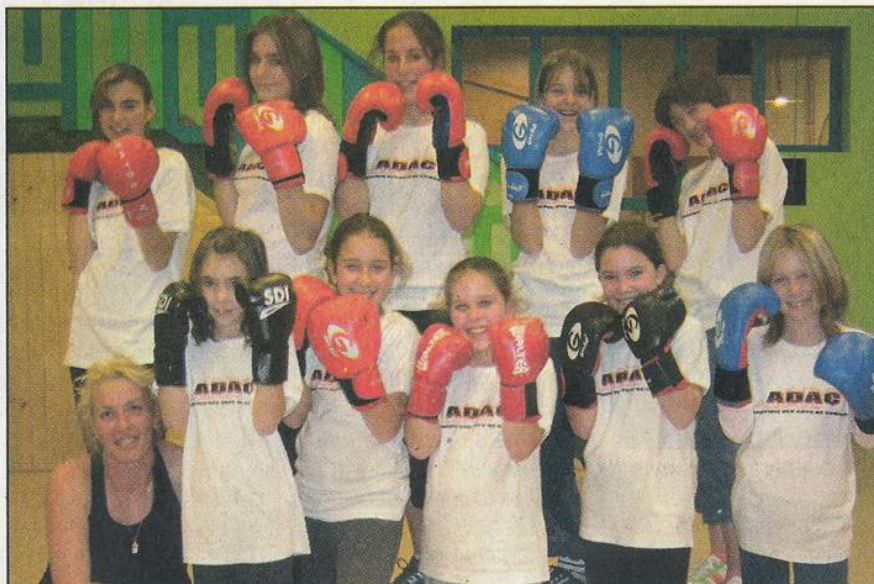


Boxe

Messieurs, ces dames savent se défendre !

Elles ont entre 8 et 14 ans et chaque jeudi soir, elles se retrouvent autour de leur professeur pour apprendre l'art de l'amazone training. Cela se passe à Saint-Etienne-de-Crossey et ce cours dispensé aux toutes jeunes filles est unique en France. Leurs mamans, elles, viennent s'entraîner en soirée sur la même technique. Mais l'amazone training, qu'est-ce que c'est ?

Ce cours, spécialement conçu pour les femmes, a été créé par Eric Quequet, (ancien garde du corps de Jacques Chirac) à partir du constat que les femmes étaient peu confiantes en leurs capacités physiques et prenaient vite peur face au danger. D'où l'idée de leur proposer cette discipline pour



Les filles autour de leur professeur Lisette.

apprendre à se défendre mais aussi à se défouler tout en tonifiant et en assouplissant

leur corps. Amélioration des capacités cardiovasculaires, musculaires, défensives et

du bien-être sont les quatre grandes orientations données pendant les cours.

L'amazone training est une des disciplines enseignées par l'Académie des Arts de Combat dont la vocation est d'apprendre à ses adhérents la prévention des actes violents et à y faire face le cas échéant. La boxe de rue, la canne de rue, la savate défense sont les autres disciplines dispensées par L'ADAC.

Une discipline pour reprendre confiance

A Crossey, c'est l'année dernière que les adultes ont découvert cette discipline, Michel Benes et sa famille s'installant sur la commune. Michel est professeur diplômé tout comme Lisette Gatier. Tous deux, ont fait découvrir ce sport aux Stéphanoises. Les filles, trouvant leurs mamans « beaucoup plus

détendues » ont décidé de les imiter. Et voilà comment chaque jeudi soir, elles viennent toutes « se défouler », tout en pratiquant une discipline très physique et qui leur permet de prendre confiance en elles. Mais attention, elles font cela très sérieusement et apprennent les gestes et attitudes essentiels. C'est ainsi qu'elles ont déjà reçu la visite des gendarmes qui leur ont enseigné quelques rudiments de prudence et prochainement avec les pompiers, elles apprendront les gestes de premiers secours. C'est ainsi que l'année 2007 verra la naissance du premier « savate club » stéphanois. Affaire à suivre...

Renseignements au 04 76 93 04 07 ou sur www.adac-france.com

Résultats

Résultats mitigés



Rendez-vous à Crossey

Basket

Matches à domicile au gymnase du collège de Coublevie pour les équipes de :

- les poussins contre l'Albenc
- les benjamins contre Chatonnay

- Moins de 13 ans (3) en promotion C match à 14 h contre AS Ver Sau 2
- Benjamins à 7 match à 15 h contre l'US Romans 1
- Benjamins à 9 match à 15 h contre les Martinérois 1

Chaque vendredi
retrouvez