

Amazon training, le self-défense pour les femmes

Conçu spécialement pour les femmes, l'amazon training séduit de plus en plus. Cinq femmes participent à un stage intensif cette semaine.



« On leur apprend à s'imposer, frapper fort et utile », souligne Myriam, professeur d'amazon training.

« Allez, frappez plus fort », insiste Myriam, 35 ans, professeur d'amazon training, dans la salle de fitness de la Jeune France de Cholet. Conçu spécialement pour les femmes, l'amazon training est une technique de self-défense. Ce cours a été créé par Eric Quetquet, fondateur de l'académie des arts de combat (ADAC). « Je me suis rendu compte que les cours de self-défense n'étaient pas très adaptés aux femmes. Qu'il fallait une pédagogie et une progression différentes. »

Cette semaine, trente personnes dont huit femmes, originaires de toute la France, participent au stage de self-défense organisé par l'ADAC dans les locaux de la Jeune France. Le stage propose trois cours. De la boxe de rue, de la lutte de rue et de l'amazon training.

Dans ce cours, cinq femmes sont inscrites.

Mais au fait, en quoi consiste cette discipline ? « L'amazone training, c'est d'abord apprendre à avoir confiance en soi, apprendre à être ferme et à dire non. L'homme est un prédateur, il cherche des proies faciles. S'il sent qu'on lui résiste, il va chercher ailleurs, détaille Myriam. Ça passe aussi par l'observation. On leur apprend à juger de la dangerosité d'une situation. S'il vaut mieux intervenir ou plutôt appeler les secours. Ensuite, on leur apprend à s'imposer, frapper fort et utile. »

Et l'amazon training correspond exactement aux attentes des femmes. « C'est pour savoir me défendre, savoir gérer le stress, apprendre à esquiver un coup et donner un coup utile que je me

suis inscrite à ce cours », confie Isabelle, 44 ans, de La Pommerais. Le reste de l'année, elle pratique la boxe de rue.

Se défendre en robe et talons

« Moi, c'est pour avoir plus confiance en moi et ne pas me placer comme une victime. J'ai appris qu'on pouvait blesser quelqu'un autant qu'un homme, qu'on peut mettre une personne hors circuit pour fuir », raconte Raphaëlle, 22 ans, de Paris. Elle pratique l'amazon training tout au long de l'année.

Si cette semaine les cours se déroulent en tenue de sport, les participantes suivent aussi des entraînements en tenue de ville, ou en robe de soirée. Avec talons et sac à main pour être au plus près des

situations de tous les jours. Selon les tenues qu'elles portent, les mouvements et les techniques de défense sont différents.

« On sait qu'on ne peut pas faire les mêmes gestes en talon, par exemple, par parce qu'on a moins de stabilité. Mais une chaussure à talon peut devenir une arme. On leur apprend aussi à frapper avec un sac à mains ou un sac de course. Mais aussi à se protéger le ventre avec si l'agresseur à une arme blanche », énumère Myriam. A la fin, toutes ces connaissances doivent devenir des automatismes pour être utilisées si nécessaire.

■ Renseignements sur www.adac-france.com

Amélie GIRARD.