

## Des Marseillaises sur leur gardes

**DÉFENSE.** Elles n'ont rien de lutteuses catchant dans la boue, les élèves de Christian Pasqualini, formateur en autodéfense féminine ou en amazon training, au centre d'animation Girardin de Marseille. Et pourtant. A la suite d'une agression, Megan, collégienne de 13 ans, et Mariane, 43 ans, gérante d'un commerce, sont déterminées à savoir se défendre en cas d'attaque. Très éloigné d'une séance de boxe, le cours enseigne d'abord à gérer son stress en cas d'acostage pour éviter le conflit. Si la tension monte, les amazones useront d'astuces de protection, mais aussi de projection, de percussion et de soumission.

### Rires et cris

Concentrée, la jeune Megan tente de faire chuter Mariane. Parfois, les articulations craquent et des cris, mais aussi des rires, fusent. Récupérer sa voiture dans



ANDREA HAUG

Le cours enseigne avant tout à gérer son stress.

### Les situations à risque sont décryptées afin de mieux réagir

un parking, attendre un bus, retirer de l'argent, autant de situations à risque qui seront décryptées pour réagir au mieux.

En quelques cours, Megan est déjà plus attentive à son environnement. Mariane se sent en confiance et tranquilisée. **ANDREA HAUG**

» + Info sur [www.adacfrance.com](http://www.adacfrance.com)  
tél.: 06 63 58 58 60.