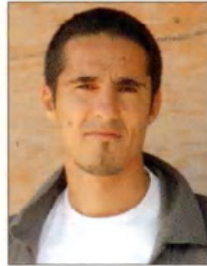


# L'Amazon Training d'Eric Quéquet FRAPPER FORT SANS AUCUNE HÉSITATION

**Eric Quéquet est un ancien policier d'élite du GSPR (protection rapprochée du Président) qui s'est inspiré de son expérience pour développer des techniques de self défense et, notamment, l'Amazon Training, spécifiquement destinée aux femmes. Trois de ses élèves, Bérangère, Myriam et Christelle, vous donnent quelques solutions, au cas où...**



Après 13 années passées dans la police, Eric Quéquet a fondé l'ADAC (Académie des arts de combat) en 1995. En 2002, il créait l'Amazon training. « C'est parti d'un constat : beaucoup de techniques ne fonctionnaient pas pour les femmes. Il fallait donc adapter la pédagogie et les réponses techniques afin de surmonter la principale difficulté auxquelles elles sont généralement confrontées : le manque de confiance », explique-t-il, « les solutions techniques n'arrivent qu'en dernier lieu. L'idée est de leur apprendre à trapper fort, ce qui nécessite aussi un renforcement musculaire. »  
*Voir contact p.98*

## Les conseils de l'expert

- « Les femmes doivent réaliser qu'elles ne sont pas impuissantes face à un homme. »
- « Il est important d'effectuer un travail de renforcement musculaire afin d'augmenter l'efficacité des coups. »
- « Après avoir repoussé l'agresseur, il faut toujours partir très rapidement. »

## 1<sup>er</sup> enchaînement



- 1 Bérangère est tranquillement en train de parler avec une copine au téléphone quand deux femmes agressives surviennent...
- 2 Instantanément et simultanément, elle frappe l'une d'elles avec son portable au niveau de la tête tout en enfonçant son talon dans le genou de l'autre...
- 3 Elle saisit ensuite le visage de l'une des deux pour appuyer son coup de genou au menton.
- 4 Elle trappe enfin avec son talon dans les côtes de la deuxième pour s'assurer qu'elle pourra s'en aller sans danger.

## 2<sup>e</sup> enchaînement

1 Bérangère s'est aperçue qu'elle était suivie par quelqu'un. Avant que son agresseur (Eric Quéquet en l'occurrence) soit trop proche d'elle et, donc, qu'il ne soit trop tard pour qu'elle puisse réagir, elle saisit sa chaussure par la pointe...

2 Elle frappe ensuite avec le talon son agresseur au visage dès qu'il est à portée de bras. Celui-ci est tellement surpris qu'il n'a pas le temps d'esquiver.



## 3<sup>e</sup> enchaînement

1 Alors que Myriam rentre chez elle après le boulot, un agresseur arrive dans son dos pour lui voler son sac.

2 Sans aucune hésitation, elle le frappe avec ses clés au niveau du visage en effectuant une rotation du corps pour donner plus de puissance à son revers avant de rentrer et rapidement fermer la porte.

