



Le travail à deux permet d'apprendre à anticiper et à gérer son stress en situation réelle.

J'AMÉLIORE MON SELF-CONTROL AVEC *l'Amazon Training*

ÇA CONSISTE EN QUOI? Inspirée d'arts martiaux, cette discipline mise au point par Eric Quéquet permet de faire face aux situations de stress, notamment en cas d'agression. Comment ? En donnant les moyens physiques et psychologiques de garder son self-control. Pendant deux heures, on apprend à cerner ses limites, à développer son endurance pour être bien dans son corps et pouvoir lui faire confiance, même en cas d'urgence. On apprend à utiliser des techniques de frappe dans toutes les positions.

COMMENT SE PASSE UN COURS? Après quelques notions sur la gestion des conflits et un échauffement, on attaque le travail cardiovasculaire pour augmenter sa résistance. Au cours d'ateliers ludiques, on se défoule dans des sacs de frappe tout en révisant sa technique : se placer correctement, viser juste, améliorer ses réflexes, etc. Pour la deuxième partie du cours, on choisit un partenaire et on s'entraîne en face-à-face. Indispensable pour anticiper ses réactions en situation réelle. Et comme on est équipée de grosses protections, on ne craint pas de se blesser. La séance se termine par une série de jeux

de rôles : on simule des scénarios de fuite ou de défense en utilisant les objets qu'on garde à portée de main (porte-clefs, sac, magazine ou bouteille d'eau). Bénéfices : vous devenez plus endurante et plus mobile, et vous éliminez sans vous forcer.

POUR QUI? Inutile d'avoir un gabarit d'athlète pour se lancer. Mais mieux vaut quand même disposer d'une bonne condition physique pour tenir le coup pendant 2 heures. Il n'y a pas d'âge limite mais l'Amazon Training est déconseillé aux personnes souffrant des articulations ou du dos.

POURQUOI ÇA VA ME PLAIRE? Parce que c'est un cours conçu pour les femmes et souvent encadré par des femmes. Du coup, pas de complexe, vous progressez vite.

OÙ PRATIQUER? À Paris ou en province, adresses sur le site www.adacfrance.com
Prix : pour un cours par semaine, durant une saison (de septembre à juin) : 280€ à Paris et à partir de 150€ en province. ■

Par Marie François

Merci à : *Eric Quéquet, Robert Rite, formateur des métiers de la forme et créateur du fit'box ; Eric Beische, directeur produit "cycling" au Club Med Gym et Bruno Sesboüé.*