



AMAZON TRAINING

COORDONNEES ET CONTACT

Académie Des Arts de Combat
Siège : 205 rue de la croix Nivert à Paris 15^{ème}
Tel 08 70 73 90 26
E mail adac75@free.fr
Site : www.adacfrance.com

Correspondant : Eric QUEQUET ,Tel : 06 09 55 26 71

L'AMAZON TRAINING

PRESENTATION

Ce cours, spécialement conçu pour les femmes, a été créé en 2002 par Eric QUEQUET à partir du constat qu'il fallait communiquer différemment à l'égard de ces dernières et mettre au point une progression pédagogique spécifique.

Celui-ci avait remarqué au travers des cours qu'il donnait à l'Académie Des Arts de Combat que les femmes étaient peu confiantes en leurs capacités physiques et prenaient vite peur face aux pratiquants masculins.

Il s'avérait nécessaire de faire émerger leurs qualités spécifiques telles que la résistance, la vitesse, l'explosivité et la précision pour leur redonner confiance.

Le but avoué de cette discipline est de pouvoir proposer aux femmes une progression joignant l'utile (apprendre à se défendre) à l'agréable (se défouler, tonifier son corps et s'assouplir).

LES COURS

Les cours s'orientent autour des thèmes suivants selon une planification rigoureuse :

- **Amélioration des capacités cardiovasculaires** : Corde, travail au sac, jeux d'opposition, « shadow », parcours training.
- **Amélioration des capacités musculaires** : Enchaînements posturaux de tonification et d'assouplissements tirés du yoga. Exercices de musculation respectant la silhouette féminine.
- **Amélioration des capacités défensives** : Travail à deux, travail de la puissance et de la précision sur des boucliers de frappe, travail contre partenaire protégée (casque plastron *etc.*)
- **Amélioration des aptitudes au bien être**: apprentissage théorique sur le stress, apprentissage des techniques de massages, notions de diététique.

Le contenu des cours varie régulièrement en fonction de la progression du groupe et de la période de l'année.

En début de saison on commence par donner les bases techniques en travaillant beaucoup sur des boucliers de frappe tout en tonifiant progressivement le corps. Les adhérentes, par ce travail, se rendent compte qu'elles peuvent être rapides et puissantes ce qui contribue à leur donner confiance.

On incorpore progressivement le travail technique à deux afin qu'elles prennent conscience de notions fondamentales telles que la distance, le déplacement, le timing et qu'elles s'habituent à « lire » la gestuelle adverse pour s'en protéger.

La musculation prend une grande part dans l'entraînement des Amazones et la silhouette change au fil des mois tout en restant féminine. Nous avons mis au point un programme de progression avec des barèmes et des évaluations régulières assez motivantes car les adhérentes constatent leur progression.

A chaque fin de cours une séance d'étirements largement inspirée du yoga mettra l'accent sur la nécessité de bien respirer et se concentrer pour s'assouplir. Enfin l'entraînement se conclura la plupart du temps par une séance de relaxation.

IMPLANTATION ACTUELLE

L'Amazon Training est représentée à Paris 15^{ème} et 12^{ème}, à Rennes, à Toulouse, à Grenoble, et à Helsinki (Finlande) et continue de se développer.