

Amazon training: face à un adversaire

Avec cette discipline dérivée des arts martiaux, cette fois, on monte d'un cran: on porte des coups, légers quand même, sur un adversaire, chacune étant équipée de protection pour ne pas se blesser. Et, à la fin du cours, une séance de jeux de rôle est prévue: vous êtes selon les cas l'agresseur ou l'agressée! Rien de tel pour apprivoiser sa peur et mieux cerner ses limites.

Académie des arts de combat. www.adacfrance.com

Pas le temps de s'ennuyer pendant la séance

Inutile d'afficher un gabarit de catcheuse pour vous y mettre. Mais attention, ces activités sont malgré tout très « cardio ». Mieux vaut donc être en bonne santé, avoir du souffle et, surtout, ne pas avoir peur de porter ses coups! Lors d'une séance d'amazon training, par exemple, l'entraînement démarre par des mouvements d'échauffement variés: bouclier de

frappe, corde, pompes, exercices de musculation avec élastique... Ensuite, on enfile les gants pour faire face à son adversaire. En fin de séance, on simule une mise en situation de défense ou de fuite, en intégrant parfois des objets (sac à main...). On ne risque donc pas de s'embêter!

Un peu de technique... et de tactique

Une fois les bases acquises, c'est à vous d'adopter, dans certains cours, la meilleure tactique pour vous sortir d'affaire, en fonction de vos forces et faiblesses. « À chaque jeu de rôle, j'élabore une stratégie mentale. Je réfléchis à la meilleure manière de me défendre, s'enthousiasme Jennifer, 28 ans, adepte de l'amazon training. Je me dépense, tout en faisant travailler mes méninges. »

Tout bon pour renforcer son mental

Comme vous progressez rapidement, votre confiance en vous augmente. Viser juste, se déplacer agilement, acquérir de bons réflexes... Les techniques de self-défense permettent de mieux faire face à d'éventuelles situations critiques, en étant plus sûre de soi. « Le stress est une réaction naturelle, explique Eric Quéquet, créateur de l'amazon training, mais qui peut occulter une partie de nos ressources. Apprendre à le canaliser aide à rester maître de soi et de ses réactions. » Bref, à se sentir moins vulnérable!