

Stage de self-défense à la Jeune France

Depuis lundi, la Jeune France vit self-défense. En effet, 7 personnes sont en stage de perfectionnement technique, sous la houlette d'Eric Quéquet, fondateur et directeur technique de l'Académie des arts de combat et Thomas Gilbert, enseignant à la JF. Objectif : tenter de passer les grades, base, confirmé, avancé ou maîtrise, grâce à la mise en pratique de différents exercices appris avec les deux encadrants.

« Le but pour nous, c'est de prévenir l'agression, sans entrer dans la violence, de n'y faire face que s'il n'y a pas d'autres recours ». D'où un apprentissage pointilleux, autant

physique que psychologique. Les encadrants du stage visent une « **expansion lente de l'Académie des arts de combat pour faire parler la qualité** ».

Cinq femmes et hommes, de tous horizons, passent en parallèle leur diplôme en amazon training ou en boxe de rue, avec des séances théoriques et pratiques, et la coordination d'un cours à la Jeune France. « **Nos animateurs doivent maîtriser leur sport, mais aussi savoir gérer le stress, les conflits, pour transmettre au mieux à leurs élèves ensuite.** » Et mettre en avant des pratiques qui ont déjà prouvé leur efficacité, utilisées à bon escient...



12 personnes sont en formation self-défense cette semaine à la Jeune France.