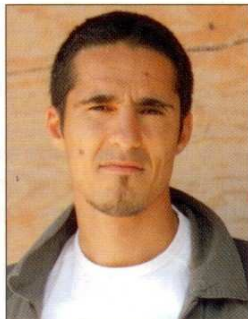


## L'Amazon Training d'Eric Quéquet **FRAPPER FORT SANS AUCUNE HÉSITATION**

**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 frapper fort, ce qui nécessite aussi un renforcement musculaire. »

*Voir contact p.98*

### 1<sup>er</sup> enchaînement



### 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.

