

Amazon Training

Self-défense féminine



TÉMOIGNAGES

Alex. - 28 ans

L'Amazon Training me permet de me défouler, de me libérer tant physiquement que mentalement. Cette discipline me permet de sortir de ma zone de confort, m'apporte un certain bien-être, aussi et surtout de la confiance en soi.

Cécile - 29 ans

L'Amazon Training me permet de comprendre d'où vient ce sentiment de peur qui peut survenir en tant que femme dans l'espace public et de mieux l'appréhender.

Isabel

L'Amazon Training a un effet très positif sur la perception de moi-même. J'ai rapidement commencé à développer une attitude plus posée, plus sereine et plus forte.

1

Reprendre confiance

Il n'existe aucune limite.

2

Se positionner

Mieux gérer ses émotions pour mieux communiquer.

3

Se recentrer

Évacuer le stress pour être plus légère au quotidien.

Qu'est ce que l'Amazon Training ?

Une méthode simple, efficace et pragmatique pour apprendre à se défendre en un minimum de temps.

Créée au début des années 2000 par Eric Quequet*, l'Amazon Training fait partie de ce que l'on nomme **self-défense féminine**. Cependant, cette discipline ne se limite pas à un apprentissage des différentes façons de se défendre. Elle est aussi définie par la prévention, la gestion du conflit ainsi que la notion de bien-être.

Pourquoi proposer l'Amazon Training en entreprise ?

Plus qu'une discipline, l'Amazon Training est un véritable vecteur de solidarité féminine. En effet, le dépassement de notre zone de confort nous demande à toutes d'évoluer ensemble pour surmonter nos difficultés.

Lorsque cette étape est acquise, elle entraîne une augmentation de la confiance en soi et une amélioration de la gestion des émotions. Ce nouveau positionnement favorise une meilleure relation aux autres.

Enfin, les techniques de respiration et de relaxation pratiquées en Amazon Training vont permettre à vos employées de se recentrer profondément et d'être plus sereines.

Combien de temps dure un cours ?

La pratique de l'Amazon Training se décline sous forme de cours de 1h 30 à 2h. Un format plus court (1 h 00) peut être envisagé mais cela prive les pratiquantes de la relaxation de fin de séance.

Nous intervenons également sous forme de stages ponctuels à thème de 3 heures, dans lesquels des parties de cours théoriques (gestion de stress de conflits...) sont incorporées.

Comment se déroule t-il ?

Les cours d'Amazon Training sont assez dynamiques. Ils mêlent exercices cardio, renforcement musculaire, techniques de self-



défense ainsi que mises en situation pour permettre d'intégrer les techniques.

Ponctuellement, une fois un certain niveau atteint par le groupe, je fais intervenir des collaborateurs masculins munis d'un équipement spécifique (voir photo page 4). L'objectif est de faire monter un peu le stress, pour en expérimenter la gestion, et de voir comment on s'adapte face à un autre type de gabarit.

Pourquoi en tenue de ville ?

Il est intéressant de comprendre qu'en état de stress le vêtement peut constituer une gêne ou un atout selon la façon dont on le gère. Autant l'expérimenter en toute confiance et en bonne compagnie à l'occasion des cours.

« **La femme n'est victime d'aucune mystérieuse fatalité : il ne faut pas conclure que ses ovaires la condamnent à vivre éternellement à genoux.** »
Simone de Beauvoir



Une logistique simple

La salle : l'Amazon Training peut avoir lieu partout : dans une salle de danse, une salle de réunion (sans mobilier), voire un jardin pour les jours ensoleillés, cette discipline n'a pas besoin de tapis, de dojo ou de salle de sport.

Le matériel : les pattes d'ours et boucliers - coussins molletonnés pour frapper sans se faire mal - sont apportés à chaque séance.

Les protections : gants, coquille et protèges tibia sont prêtés aux stagiaires. Ils sont cependant à acheter pour les cours hebdomadaires.

Ils nous font confiance

- le Festival les Aliennes
- Le CLAJE Paris Bercy
- La maison des Femmes

* LE CONCEPTEUR - ERIC QUEQUET

Policier pendant 14 ans, Eric a travaillé dans l'anti criminalité puis à la protection des hautes personnalités notamment au Groupe de Sécurité de Présidence de la République. (GSPR). Titulaire de plusieurs diplômes sportifs, et ancien compétiteur de Boxe Française, il enseigne les sports de combat et la self défense dans le cadre professionnel et associatif.

En 1998, fort de son expérience de terrain, il quitte la police et devient formateur en gestion de l'agressivité et des conflits auprès des entreprises.

Très concerné par la cause féminine, et constatant qu'il n'existait pas de discipline de self défense adaptée aux femmes, Il s'attacha à en créer une.

L'Amazon Training était née avec pour objectif de permettre l'acquisition d'une très bonne condition physique tout en développant des aptitudes réalistes à la défense contre les agressions physiques et psychologiques.



QUI SUIS-JE ?

Formatrice Amazon Training depuis près de 7 ans, j'ai commencé la Savate Bâton Défense auprès d'Eric Quequet il y a maintenant 15ans.

Praticienne en Energétique Traditionnelle Chinoise de métier, j'ai compris que notre corps était avant tout notre sanctuaire et que la confiance que l'on se porte et notre amour propre sont deux acteurs essentiels du bonheur.

Prestataire en Amazon Training en plus de mes consultations, je suis avant tout une passionnée qui aime à prouver la force monumentale des femmes.

Ma détermination, ma pédagogie ainsi que mon enthousiasme et ma légèreté font de mes cours un moment d'apprentissage convivial et de bien-être.

Raphaële Malderez



Pour toutes informations et devis, merci de me contacter,

Par téléphone : 06 14 80 25 23

Par e-mail : raphaele.malderez@gmail.com

Site : www.amazontraining.fr