

Le programme « Amazone »

(déjà 686 femmes et jeunes filles « Amazones » sont venues participer à une séance entre 05-2012 et 12-2023 : vous pouvez faire partie des prochaines)

Qu'est-ce que le programme Amazone ?

*Il s'agit de permettre aux **femmes** et aux **jeunes filles** (15 ans minimum) de s'inscrire à une séance de « self-defense » de 2h30.*

Voici les questions que vous êtes susceptibles de vous poser, les réponses suivent :

1 - Pourquoi un programme Amazone ?

2 - Pourquoi ce programme uniquement pour les femmes et les jeunes filles (15 ans minimum) ?

3 - Pourquoi ce programme à Liège dans le quartier du Laveu ?

4 - Mais la « self-defense », qu'est-ce que c'est finalement ?

5 - A quoi ressemble une séance de 2h30 de self-défense ?

6 - Si je ne suis pas une sportive, est-ce que je vais pouvoir suivre physiquement ?

7 - Pourquoi une seule séance de 2h30 d'affilée ?

8 - Quand auront lieu les séances proposées ?

9 - Si je ne souhaite pas venir mais que je souhaite envoyer ma fille ou ma nièce qui a tout juste 15 ans, est-ce possible ?

10 - Si j'ai déjà fait une séance de self-defense il y a quelques années, qu'est-ce que cela m'apporte de plus de venir à nouveau ?

11 - Comment est-ce que je dois m'habiller ?

12 - Prix de la séance ?

13 - Comment s'inscrire ?

1 - Pourquoi un programme Amazone ?

Parce qu'il est important, aujourd'hui, d'acquérir les gestes utiles pour vous protéger ou protéger vos proches d'une éventuelle agression physique.

Parce que la maîtrise de certains gestes permet justement d'éviter la plupart du temps l'agression physique, puisque votre attitude décourage l'éventuel agresseur d'aller au-delà de la simple agression verbale (ce qui n'est déjà pas très agréable, mais qui est bien mieux pour tout le monde). Parce qu'il est toujours préférable d'anticiper et d'acquérir les gestes de base en matière de protection d'agression (comme les gestes d'urgence pour le secourisme), et d'être prêt en cas de besoin. Parce que cela ne rend pas forcément paranoïaque et que ce n'est pas toujours « voir le mal partout », que d'anticiper et d'apprendre les rudiments de la « self-defense ».

2 - Pourquoi ce programme uniquement pour les femmes et les jeunes filles (15 ans minimum) ?

Parce que c'est la cible privilégiée des agresseurs potentiels.

Parce que c'est l'occasion pour les femmes d'être entre elles pour ce genre d'exercices...et qu'on verra ensuite pour les messieurs et les ados-hommes.

3 - Pourquoi ce programme à Liège dans le quartier du Laveu ?

Parce que c'est un quartier plein d'idées, qui vit et qui est actif. Les habitants sont ouverts aux nouveaux projets de développement personnel et de convivialité. Parce qu'il y a une salle de sports qui ne demande qu'à vous accueillir, à moindre frais.

4 - Mais la « self-defense », qu'est-ce que c'est finalement ?

Il s'agit de techniques, sous forme de gestes précis, qui permettent à une personne de se défendre d'une agression physique.

Par exemple, savoir se défendre dans le cas d'un agresseur qui vous saisit par les cheveux.

5 - A quoi ressemble une séance de 2h30 de self-défense ?

Cela ressemble en gros à la vidéo qui suit :

<http://goo.gl/xRB6Je>

La séance proposée de 2h30 met l'accent sur l'utilisation de mouvements instinctifs, de techniques pragmatiques et de scénarios réalistes.

En toute sécurité, le formateur vous enseigne comment analyser, éviter ou gérer une confrontation inattendue.

6 - Si je ne suis pas une sportive, est-ce que je vais pouvoir suivre physiquement ?

Cette séance n'est pas destinée aux sportives (tant mieux si les participantes le sont), mais à des personnes **en bonne santé** susceptibles de pouvoir suivre une séance d'aquagym par exemple, ou de gymnastique douce. Si vous êtes à même de faire un petit tour de piste en trottinant et de taper sur un coussin, à votre rythme, sans avoir peur de vous casser les os, cette séance est pour vous. La seule condition pour participer à la séance : ne pas avoir de problème de santé grave. Il s'agit d'acquérir des gestes de base en « self-defense », pas de faire une compétition ni de prendre des risques pour votre santé.

7 - Pourquoi une seule séance de 2h30 d'affilée ?

C'est le temps nécessaire pour faire un petit échauffement, pour écouter les quelques principes théoriques et surtout pour pratiquer en apprenant les différents gestes simples que vous pourrez retenir. Donc, vous n'êtes pas « à fond » pendant 2h30. Il y a une bonne répartition entre des moments intenses et des moments plus calmes. Plusieurs dates seront proposées. Vous pourrez donc assister à une ou plusieurs séances, en guise de « piqûre de rappel ».

L'entraînement est en effet le seul moyen de transformer des gestes acquis en réflexes.

8 - Quand auront lieu les séances proposées ?

Le dimanche matin (de 10h00 à 12h30).

Les dates seront proposées par email, sans engagement de votre part, **uniquement aux personnes qui préciseront par simple retour d'email** le message suivant :

« Merci de m'informer des dates du projet Amazone qui se déroulera dans le quartier du Laveu, 4000 Liège ».

9 - Si je ne souhaite pas venir mais que je souhaite envoyer ma fille ou ma nièce qui a tout juste 15 ans, est-ce possible ?

Oui, bien sûr. Elle peut venir avec une copine pour se sentir moins « seule ».

10 – Si j’ai déjà fait une séance de self-defense il y a quelques années, qu’est-ce que cela m’apporte de plus de venir à nouveau ?

C’est en fait d’une part un bon rappel de ce que vous avez appris il y a quelques années, d’autre part un bon complément puisque l’enseignant est différent. Les méthodes peuvent être un peu différentes mais l’objectif reste le même : sortir d’une situation dangereuse avec le moins de dégâts possible, en priorité pour soi et les siens, ensuite pour l’agresseur. Selon Imi Lichtenfeld : « So that one may walk in peace » / « Alors on peut marcher en paix ».

11 – Comment est-ce que je dois m’habiller ?

Un tee-shirt, un training, une paire de baskets (il n’y a pas de douche dans la salle de sport).

De l’eau et un petit « en-cas » si besoin.

12 - Prix de la séance ?

Mais pour le projet Amazone du quartier du Boutelicou-Laveu, grâce aux différents sponsors (!), cela revient au prix défiant toute concurrence de **12 Eur par personne (10 Eur pour les étudiantes)**.

Pour rappel, une séance de cinéma au Kinépolis d’un film en 3D (comme notre séance !) est de 12 Eur, et de 9 Eur pour un film normal ... Notre séance n’est pas un film, c’est réel !

13 – Comment s’inscrire ?

Il suffit de m’envoyer un email qui précise :

« Merci de m’informer des dates du projet Amazone qui se déroulera dans le quartier du Laveu, 4000 Liège ».

Les dates seront ensuite proposées par email, sans engagement de votre part.

Merci de votre lecture attentive,

Vous pouvez bien sûr faire suivre cet email à toutes vos connaissances féminines susceptibles d’être intéressées,

Patrice Royer

Organisateur du projet « Amazone »

GSM : 0476 93 98 33

info@patriceroyer.be