

CHÂTEL-SAINT-DENIS

Sébastien Vuignier manie l'art de la persévérance

NINJUTSU Ancien champion du Valais de tennis devenu maître de ninjutsu, Sébastien Vuignier enseigne un art martial unique, entre self-défense, développement personnel et agilité mentale. A Châtel-Saint-Denis, son dojo ne cesse de grandir et attire plus de 150 enfants chaque semaine.

Dans un dojo sous le bâtiment de la poste au cœur du chef-lieu veveysan, on peut entendre résonner les rires des enfants et les chocs amortis des paumes sur les sacs d'entraînement. Loin des clichés sur les arts martiaux, c'est un lieu vivant, familial et profondément humain que Sébastien Vuignier a construit il y a cinq ans. «On vient pour apprendre à se défendre, oui, mais surtout pour gagner en confiance, se recentrer et évacuer le stress», explique le Valaisan, ceinture

der l'antenneveveysanne, tout d'abord à Semsales, en 2013 alors qu'il vivait dans la région, et depuis cinq ans à Châtel-Saint-Denis.

Une école en plein essor

Le dojo de 180m² attire aujourd'hui des élèves de toute la région. «Cette année, on est passé de 70 à 150 enfants. On a dû tripler les cours!» Entre les sessions Mini Ninja Warrior pour les 5-8 ans et les Kids Ninja Warrior pour les 9-12 ans, les plus jeunes apprennent



Plus qu'un sport, pour Sébastien Vuignier, le ninjutsu permet notamment de gagner en confiance en soi. RÉGINE GAPANY



«C'est une grande boîte à outils. Chaque élève construit son style en fonction de sa morphologie.»

Sébastien Vuignier

noire à la tête de l'école, également basée à Sion, non loin d'Ayent près d'Anzère où il vit avec sa famille.

Le sportif découvre le ninjutsu à 13 ans, alors qu'il est déjà champion valaisan de tennis. «Je voulais m'assouplir, à la base. Mais ce que j'ai trouvé, c'est une immense confiance en moi.» Le déclic est immédiat. L'art des ninjas, né au Japon (*voir encadré*), n'est pas qu'un sport de combat, c'est un mode de vie. «Ninjutsu, ça veut dire technique du ninja, mais littéralement, c'est l'art de la persévérance.»

Après avoir obtenu sa ceinture noire à 18 ans, il reprend son club d'origine à Sion en 2012, avant de fon-

der l'antenneveveysanne, tout d'abord à Semsales, en 2013 alors qu'il vivait dans la région, et depuis cinq ans à Châtel-Saint-Denis.

der l'antenneveveysanne, tout d'abord à Semsales, en 2013 alors qu'il vivait dans la région, et depuis cinq ans à Châtel-Saint-Denis.

der l'antenneveveysanne, tout d'abord à Semsales, en 2013 alors qu'il vivait dans la région, et depuis cinq ans à Châtel-Saint-Denis.

der l'antenneveveysanne, tout d'abord à Semsales, en 2013 alors qu'il vivait dans la région, et depuis cinq ans à Châtel-Saint-Denis.

De Jet Li à Naruto

Le ninjutsu enseigné ici est unique. Non affilié à une fédération, le dojo s'inspire de techniques de judo, karaté, boxe anglaise ou thaïe, mais aussi de mouvements plus libres. «C'est une grande boîte à outils. Chaque élève construit son style en fonction de sa morphologie, note le coach. Moi, par exemple, j'ai un style «tigre-viking», avec les mains ouvertes et puissantes.» Inspiré par des figures comme Jet Li ou Naruto, Sébastien Vuignier adapte les techniques pour les rendre efficaces dans la rue. «On apprend à esquiver, à maîtriser sans blesser. Nos cours servent aussi à des gardiens de prison ou des policiers.»

L'école travaille également avec le centre LAVI, qui aide les victimes de violences. «Des femmes ou des hommes viennent nous voir pour des cours privés. On les aide à se reconstruire, à retrouver confiance en eux.» L'académie propose en outre un dojo en ligne, avec de la méditation,

des conseils de bien-être et des programmes de remise en forme personnalisés.

Avec une équipe de dix instructeurs, dont la seule femme est pour l'instant son épouse, Sébastien Vuignier veille à maintenir un équilibre. «Il y a autant de filles que de garçons parmi les élèves, mais passer la ceinture noire demande un tel engagement que peu s'y risquent.» Il partage ainsi sa vie entre Ayent et ses deux dojos de Sion

et Châtel-Saint-Denis. Et s'il n'a jamais été au Japon, il incarne à sa manière l'esprit du ninja moderne, mobile, adaptable et résilient.

RÉGINE GAPANY

Cours Kids Ninja Warrior (9-12 ans): lundi de 17 h à 17 h 50, Mini Ninja Warrior (5-8 ans): mercredi de 17 h à 17 h 50, cours adultes: lundi, mercredi, jeudi dès 18 h. Plus d'informations sur www.ninjutsu-sion-chatel.com

Une pratique issue du Japon féodal

Au Moyen Age, les ninjas ou shinobi, coexistaient avec une figure spirituelle, les moines yamabushi, ermites des montagnes japonaises. Praticiens du shugendo, ces derniers étaient les garants d'une discipline de l'esprit et du corps à travers rituels, mantras et méditations dans la nature. «Ils effectuaient des exercices respiratoires (kata), méditaient sous les cascades (taki), récitaient des mantras en montagne, note Sébastien Vuignier. Je continue à le faire, ici, dans la Veveysse, même en hiver.»

Les moines collaboraient avec les ninjas, qu'ils soutenaient spirituellement. A l'inverse, les ninjas proté-

geaient les temples jusqu'à l'arrivée des armes à feu au XVI^e siècle. «De nos jours, de nombreux styles d'arts martiaux se réclament du ninjutsu, mais à l'origine, il ne s'agissait pas tant d'un art martial que d'un talent d'espionnage.»

Chaque élève qui intègre l'école de Sébastien Vuignier signe une charte. «S'il utilise ce qu'il apprend pour nuire, il est exclu. Il y a une vraie philosophie derrière.» Plus qu'un art martial, le ninjutsu moderne est, pour le Valaisan qui pratique également le trail, un chemin d'évolution personnelle, enraciné dans l'histoire et dans la nature. RG

CINÉMAS

CHÂTEL-SAINT-DENIS

► **Le film à voir:** *La guerre des Rose*, une comédie de Jay Roach avec Olivia Colman et Benedict Cumberbatch, 1h 45, 2025, Etats-Unis, 12/14 ans. Vendredi à 20h 30 et dimanche à 17h.

Synopsis: Ivy et Theo forment un couple parfait à qui tout réussit: des carrières couronnées de succès, un mariage épanoui, des enfants formidables... Mais sous les apparences de cette vie idéale, une tempête se

prépare... Alors que la carrière de Theo s'écroule et que celle d'Ivy décolle, leurs ressentiments et leur rivalité jusque-là étouffés vont bientôt exploser.

► **A l'affiche:** *Douce (R) évolution* – sa 18h. *Karate kids: legends* – sa 20h 45. *Falcon express* – di 14h 30. *Valeur sentimentale* – di 20h (en VOST). *Inshallah a boy* – ma 20h (en VOST).



ORON-LA-VILLE

► **A l'affiche:** *Valeur sentimentale* – ve 20h, di 16h. *I love Peru* – ve 20h, di 18h. *Un curieux héritage* – sa 18h. *Renoir* – sa 18h. *To Kill a Mongolian Horse* – sa 20h. *Köln 75* – sa 20h, di 16h. *Sirât* – di 18h. *Mutiny in Heaven* – lu 20h. *Transamazonia* – lu 20h. *Far West* – ma 20h. *My Sunshine* – ma 20h.

CARROUGE

Il n'y a pas de film à l'affiche au cinéma du Jorat. Prochaines séances prévues à la fin de l'automne, quand les travaux de rénovation et d'agrandissement de la grande salle seront achevés.

MÉTÉO

VENREDI

Min. 12°
Max. 25°

SAMEDI

Min. 14°
Max. 24°

DIMANCHE

Min. 13°
Max. 20°

LUNDI

Min. 11°
Max. 14°

MARDI

Min. 8°
Max. 12°

MERCREDI

Min. 7°
Max. 12°

JEUDI

Min. 6°
Max. 13°

faites la pluie et le beau temps
en insérant votre publicité ici!

emplacement réservé à la semaine ou au mois

media f

+41 26 426 42 42 | info@media-f.ch
www.media-f.ch

Le **Message**

IMPRESSUM: Hebdomadaire de la Veveysse, de la région d'Oron et du Jorat | Tirage contrôlé REMP 2019: 3200 exemplaires | © Tous droits réservés - Fondé le 4 mars 1916 | Editeur responsable: St-Paul Médias SA, boulevard de Pérolles 42, 1700 Fribourg Administration: administration@lemessenger.ch | Rédaction: Régine Gapany (RG), responsable de publication / Tél. 026 426 40 92 / redaction@lemessenger.ch | Thomas Christen (TC), journaliste RP / Tél. 026 426 40 59 / redaction@lemessenger.ch / Avenue de la Gare 36, C.P. 112, 1618 Châtel-St-Denis | Service de publicité: Régie media f, boulevard de Pérolles 38, 1700 Fribourg / Site web: www.media-f.ch / Mail: info@media-f.ch. Tél. 026 426 42 42 | Guichets media f: boulevard de Pérolles 38, 1700 Fribourg. Tél. 026 426 42 42 / Site de Bulle, rue de la Toula 9, 1630 Bulle. Tél. 026 919 69 00