

Prénom : Philippe
Âge: 58



Quand tu as commencé le Ninjutsu ?

- 22.2.22 (c'est vrai !)

Pourquoi tu as commencé le Ninjutsu ?

- Je ne pouvais plus faire de volley à cause de mes genoux qui grinçaient et je voulais reprendre les arts martiaux (j'ai fait 4 ans de Kung Fu mais il y a très très longtemps). Il me fallait en plus prioriser un sport avec du cardio car j'ai l'artériosclérose et ça ralentit grandement son évolution.

Est-ce que tu te souviens du premier cours, qu'est-ce que tu t'es dit ?

- Put... ça fait mal ! HIHIHI... Plus sérieusement, j'ai trouvé l'ambiance et la façon de donner les cours superbes. J'ai eu beaucoup de plaisir et au vu de la transpiration, la conviction que c'était vraiment ce que je devais faire.

Qu'est-ce qui t'a plu dans le club pour que tu continues ?

- Il n'y a aucun jugement ou compétition entre nous. Que de la bienveillance et du soutien. Chacun fait à son rythme sans être jugé et malgré cela, je cherche à me dépasser à chaque fois. Pour la partie pieds/poings, ça me permet de prendre confiance en moi dans mon quotidien et ça m'apporte du coup, de la sérénité. Je deviendrai presque philosophe. Je gagne en patience (qualité que j'ai perdue il y a très longtemps) petit à petit mais là, il y a encore du travail à faire sur moi ! ;-)

Est-ce que tu as découvert quelque chose que tu n'as pas trouvé ailleurs ?

- Oui car je ne pensais pas pouvoir avoir l'envie de me dépasser à chaque répétition, sans qu'il y ait quelqu'un derrière moi pour me pousser. J'ai horreur de l'autorité si je ne comprends pas où elle veut m'emmener. Mais avec vous, il n'est pas question de hiérarchie. C'est certainement donc dû à votre méthodologie d'accompagnement. Vous faites les exercices avec nous et ça, pour moi, c'est essentiel. Le petit chef qui te dit quoi et combien faire les mains dans les poches et le sifflet au bec, ça ne passe pas avec moi !

Après toutes ces années/mois qu'est-ce qui te plaît encore ?

- Justement, votre façon d'être (sympathie, empathie, etc...) votre méthodologie et le fait de toujours repousser nos limites tout en se surprenant qu'on les a effectivement repoussées

Pourquoi tu t'entraînes et qu'est-ce qui te motive ?

- La réponse est sous la question 3 avec en plus la joie de vous revoir et de revoir ceux qui souffrent avec moi.

Un mot pour la fin:

- Vous êtes tout simplement géniaux ! Restez qui vous êtes !