

## club de Ninjutsu à Semsales



### Un Dojo pour l'Art de l'Endurance

Après des débuts à Sion voilà 14 ans, le Ninjutsu a aujourd'hui son Dojo à Semsales, ceci grâce à la persévérance de Sébastien Vuignier.

Le terme Ninjutsu est composé de deux mots associés : Nin, qui signifie persévérance mentale et physique, et Jutsu, qui signifie art, ou technique. Le Ninjutsu est donc l'art de la persévérance et les pratiquants sont des Ninjas.

Champion junior valaisan de tennis à l'âge de 14 ans, Sébastien, souhaitait améliorer sa maîtrise de soi en pratiquant cet art martial. Habitant à Grimisuat, il se rend au Dojo de Sion, fondé par Frédéric Moret, qui devient son instructeur.

Pendant une année, sous l'œil bienveillant de Bouddha, Sébastien pratique 8 heures de tennis et 8 heures de Ninjutsu par semaine, avant de poser sa raquette pour se consacrer uniquement au Ninjutsu. Cet art lui permet de développer son positivisme et d'apprendre à mieux gérer chaque situation de la vie. Au terme de son école de commerce, certificat de maturité en poche, Sébastien s'engage avec Noël Vuignier, son père, fondateur de VITISTIM Sàrl. Cette société est spécialisée dans la vente des produits bioactivateurs naturels pour la vigne et l'arboriculture en Suisse, en Allemagne et en Autriche. Durant 4 ans, Sébastien se forme en cours d'emploi à la haute école en viticulture et oenologie de Changins. Puis en 2010, il trouve durant 1 an un emploi dans la vente de boissons chez SodaStream (SODACLUB).

Au 1er juin 2011, Sébastien se met en ménage à Châtel-St-Denis avec son amie Valérie, rencontrée au Dojo de Sion 10 ans plus tôt. C'est aussi ses débuts chez HILTI, société offrant une belle gamme de produits et d'outils spécialisés dans le chauffage, la ventilation et le froid. Sébastien relève ce défi dans un domaine nouveau pour lui, la construction, et ce grâce au Ninjutsu. Cet art martial lui permet en effet de s'améliorer de jour en jour dans la vente, le contact et l'écoute du client.

Pour rapprocher leur lieu d'entraînement de leur lieu de vie, Valérie et Sébastien trouvent leur bonheur en aménageant 2 locaux à l'étage des Streetbox de la Route de la Broye à Semsales. Ainsi, le jeune instructeur ceinture noire et son équipe s'y entraînent 2 fois par semaine et souhaitent accueillir d'autres membres dans leur nouveau Dojo.



## Self-défense et condition physique

« Ce Dojo représente l'aboutissement d'une démarche pour l'équipe, et il donne l'opportunité d'avoir un cadre agréable pour faire le vide et s'entraîner dans les meilleures conditions possibles » précise Sébastien Vuignier, tout en donnant la signification du logo du Club : « En partant du haut vers la droite, les signes japonais représentent : le premier en haut, le ciel les étoiles, à droite le feu, en dessous le vent, en bas la terre, à gauche le vide, et en haut à gauche l'eau ».



Si leur méthode de combat se base sur les principes du Ninjutsu, du Silat ainsi que d'autres arts martiaux, leur but est d'enseigner les techniques permettant de se défendre dans la rue contre n'importe quel type d'attaque. « Celles-ci peuvent être aussi bien en pied ou poing qu'avec des armes telles que bâton, couteau, batte de baseball, etc... » précise Sébastien.



Les entraînements commencent toujours par 20 minutes où on alterne les mouvements d'échauffement dans de petites séquences de 30 secondes chacune. Elle sont suivies par un travail de condition physique sur différents postes, en utilisant échelle, sparing, circuit avec sac de frappe et pao. « Nous continuons par la partie self-défense contre une ou plusieurs personnes, armées ou non » précise Valérie qui, elle aussi, a commencé à l'âge de 14 ans au Dojo de Sion. Etudiante en cours de Master en Biologie médicale, elle ne manque pas une occasion de suivre Sébastien à Sion pour les autres entraînements de la semaine.



## Les avantages de la modularité Streetbox :

A 5 minutes de Châtel-St-Denis, le Dojo de Semsales s'est fraîchement installé depuis septembre 2014 dans l'un des deux Streetbox de la zone industrielle, Route de la Broye 79, visibles depuis l'autoroute entre Vaulruz et Châtel-st-Denis.



Semsales est le premier site Streetbox a bénéficié d'un étage indépendant du rez-de-chaussée accessible depuis les côtés du bâtiment et desservi par un corridor central.

Ainsi, en bénéficiant d'un local indépendant à l'étage, les membres du Club de Ninjutsu profitent d'un espace idéal pour se développer en toute sérénité.

*L'auteur remercie l'équipe de Ninjutsu de Semsales pour sa disponibilité et lui souhaite de garder la même motivation et d'accueillir prochainement de nouveaux membres !*