

ARTS MARTIAUX SEMSALES

Première année réjouissante

Le dojo de Semsales, destiné à la pratique du ninjutsu et autres arts martiaux, soufflera prochainement sa première bougie. Son fondateur, Sébastien Vuignier, tire un bilan positif de l'année écoulée.

Bâti en septembre dernier sur le site Streetbox de la zone industrielle, le dojo de Semsales a attiré plusieurs adeptes de sports de combat et de self-défense au cours de ses douze premiers mois d'existence. Il compte actuellement quinze actifs âgés de 21 à 50 ans, alors que ce total ne s'élevait encore qu'à quatre en octobre, début officiel des cours dispensés par le fondateur Sébastien Vuignier. «Les participants attrapent vite le virus, rigole l'instructeur ceinture noire de 29 ans. En principe, dès qu'ils commencent, ils n'abandonnent plus et viennent régulièrement. L'atmosphère est devenue rapidement celle d'un club familial, ouvert à tous dès 14 ans révolus.»

Entraînements hebdomadaires

Les membres ont la possibilité de se perfectionner ou de se dépenser selon leur envie. En effet, tout en bénéficiant d'un accès libre au dojo, ils peuvent suivre les cours tous les lundis et mercredis, de 18 h 30 à 20 h. Les séances sont structurées en trois parties. Après l'échauffement, les sportifs sont soumis à des exercices visant à améliorer leur condition physique sur différents postes: échelle, sac de frappe, pao, etc. Vient ensuite le sparing, combat très léger mettant en lice deux ou plusieurs personnes munies de



protections. Ces mises en situation de 1x1, 2x1 ou 3x1 conduisent aux techniques de self-défense face à des assaillants armés ou à mains nues. «L'objectif est d'apprendre à se défendre en se déplaçant judicieusement afin d'esquiver ou de désarmer les assaillants», précise le Valaisan d'origine.

Sportif dans l'âme

Ce dernier propose également, sur demande, des sessions pour les particuliers, au dojo ou directement chez les concernés. Cette année, il a notamment travaillé avec un groupe de jeunes âgés de 10 à 14 ans, une adolescente et un garde-frontière. «Il devait passer des examens, indique-t-il. Il a donc suivi dix heures spécifiques pour bien se préparer. Sa réussite a témoigné de l'efficacité des cours.»

Sébastien Vuignier a commencé le ninjutsu à Sion à 14 ans, âge auquel il est devenu champion valaisan de tennis

dans la catégorie junior. Une année plus tard, il a troqué définitivement sa raquette contre les tatamis. «Les arts martiaux m'ont toujours apporté plus dans mon quotidien, se justifie-t-il. Ils m'aident à gérer les tracas de la vie.» Sa maîtrise de cet art l'a conduit au rôle d'instructeur et de président dans le club de ses débuts.

Installé à Châtel-St-Denis depuis 2011, il souhaitait ouvrir un dojo à proximité pour continuer à s'entraîner près de chez lui et offrir la possibilité à d'autres personnes de découvrir sa passion. «Même si je continue encore à enseigner à Sion, je voulais développer ce sport en Veveyse. C'était aussi un bon moyen pour connaître les gens de la région», conclut le représentant chez Hilti.

Ruben Pereira

Plus d'infos sur www.ninjutsu-self-defense-sion.weebly.com ou au 079 284 97 56