

# MARTIAL SPORTS

# MARTIAL SPORTS

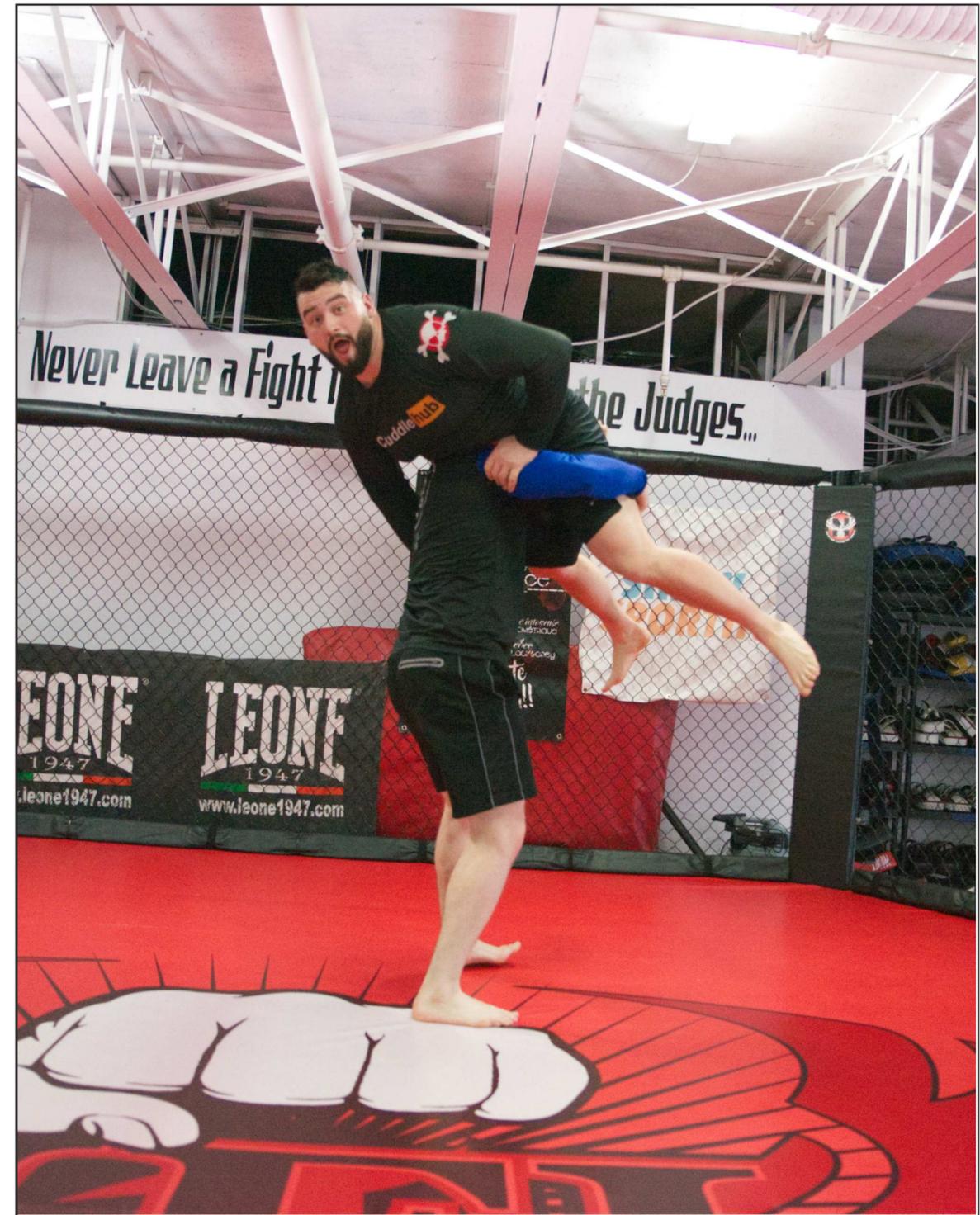
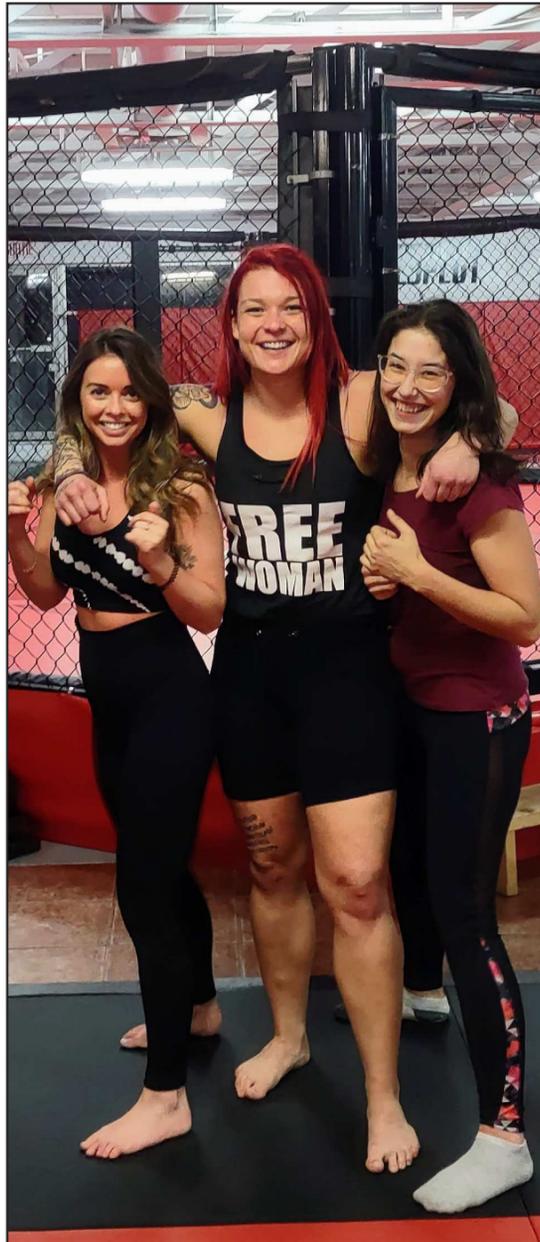


MARTIALSPORTSMAGAZINE.COM  
A Division of TALENT MEDIA PUBLISHING Inc.

Special Edition



# Featuring

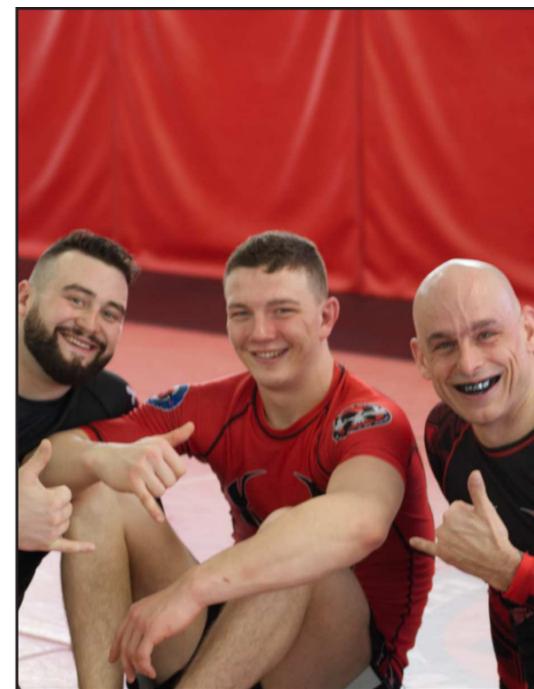


ISSN 2371-2937 COPYRIGHT 2015 TALENT MEDIA PUBLISHING NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED WITHOUT THE EXPRESS WRITTEN CONSENT OF THE PUBLISHER. PUBLISHER: TALENT MEDIA PUBLISHING INC. EDITOR: CHIDIAC PRODUCTION: ROBERT BOULANGER PRINTING: DE FEUILLES EN FEUILLES, INC. SUBMISSIONS & ADVERTISING: MAGAZINEPUBLISHINGAPPLICATION@GMAIL.COM WEBSITE: MARTIALSPORTSMAGAZINE.COM, PHONE: (438)522-2255 NOTICE TO READERS: ALL PHOTOS PUBLISHED IN THIS MAGAZINES HAVE BEEN VOLUNTARELY SUBMITTED BY THE ATHLETES THEMSELVES OR THEIR RESPECTIVE COPYRIGHT OWNERS UNDER A PUBLISHING RELEASE AGREEMENT AUTHORIZING THEIR PUBLICATIONS.PRINTED IN CANADA





# Preview



**Anouar Elmessaoudi...** J'ai commencé le sport dès mon enfance, en fait mon père était un grand fan de Bruce Lee, Jackie Chan, et Jeté Lee ,et il m'a poussé à les aimer aussi et à regarder leurs films presque chaque samedi soir.

Du coup, il m' a inscrit dans un centre de karaté kyokushinkai à l' âge de 5 ans .

Et depuis mon aventure a commencé .

J' ai participé à plusieurs compétitions locales ,et dans plusieurs fois ils y'avais des professionnels parmi le public qui atteste de mes compétence et m' encourage à continuer dans ce sport ,

Une fois jai eu la ceinture noir en karaté , j ai décidé de commencé un nouveau défi et d'essayer un autre sport , c'était a l âge de 14 ans , ou j ai commence a m intéresser au kick Boxing j étais et je suis toujours passionné par ce sport c

est au moment de l'exercer ou je sens que je me trouve , que je suis entrain de faire ce qui me plaît en parallèle de mes études bien sur . C' est là ou je me débarrasse rapidement de toutes les ondes négatives et me redonne de la bonne énergie , pour moi les arts martiaux sont des remèdes mental psychique ou il me donne l' harmonie et l' équilibre au corps c est tout simplement indispensable.

Je suis arrivé au Canada en 01.08.2021 pour faire mon baccalauréat en génie mécanique , et après une année d'adaptation au climat et au système d' études nord américaines qui est totalement différent par rapport au système d' éducation au Maroc , je me suis trouvé à la recherche d un gym pour réveiller le guerrier et trouver l équilibre .

Finalement ,un de mes amis québécois m'a ouvert les yeux sur Nova Gym , et dès la première séance d' essaie ils m' ont invité pour devenir un membre



**Phil Marcil...** Tout d'abord,

J'ai commencé les arts martiaux malheureusement trop tard. J'ai débuté à 24 ans lorsque un de mes amis m'a dit phil essaye le tu va tripper je te connais. Moi j'étais un athlète de force et je pratiquais le strong man et le powerlifting. Pour moi le mma était une discipline complètement différente et je peux vous dire que l'univers du mma est vraiment un autre monde que le monde de la force. Je venais de me faire opérer à l'épaule 3 mois auparavant et j'étais tanner de toujours me blesser en pratiquant les sports de forces. Alors j'ai essayé un matin un open mat en jiu-jitsu brésilien no gi ... WoW que dire ! Sincèrement sa été le coup de foudre de ma vie j'ai tripper et depuis ce temps là j'y vais à presque tous les matins. Cela fait près d'un an et c'est une véritable drogue pour moi, je m'entraîne à pratiquement tous les jours en

pratiquant le mma et j'en mange encore et encore. J'ai perdu bcp de poids et j'ai adapté ma condition physique en conséquence. Depuis que je pratique les arts martiaux je suis vraiment mieux dans ma peau Et ça complètement changer ma vie. J'apprécie énormément le milieu du mma en particulier mon gym le nova gym. Des entraînements bourrés de savoirs et des entraîneurs passionnés, un merci particulier à Dany Laflamme. J'ai déjà 2 compétitions à mon actif au travers de quelque blessure et je compte continuer à en faire car j'ai une véritable passion. Je prend de l'expérience de jours en jours. Les arts martiaux m'aide énormément dans ma vie de tous les jours car elle m'aide sur la confiance en soi et ma concentration. Je suis entrain de me planifier voyage de longue durée au Brésil pour rouler à tout les jours et apprendre leurs cultures. Merci de votre lecture, OSS

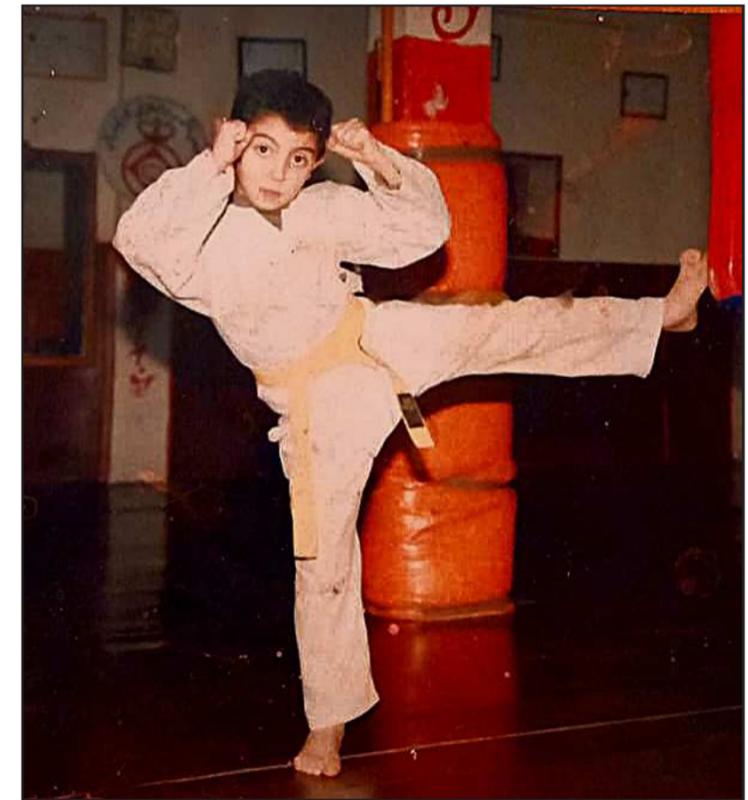


de leurs famille sportifs afin de changer les connaissances et m'encourager afin de réaliser des titres, et j'étais et je suis impressionné par ce geste loyal.

Je me cache pas que le défi n'est pas facile, et je me rappelle bien que lorsque j'étais au Maroc j'avais beaucoup de temps pour s'entraîner mais ils y avait pas de grande opportunité, des compétitions professionnelles pour se lancer, au contraire de ma situation présente où je remarque l'opportunité mais le temps est chargé par mes études.

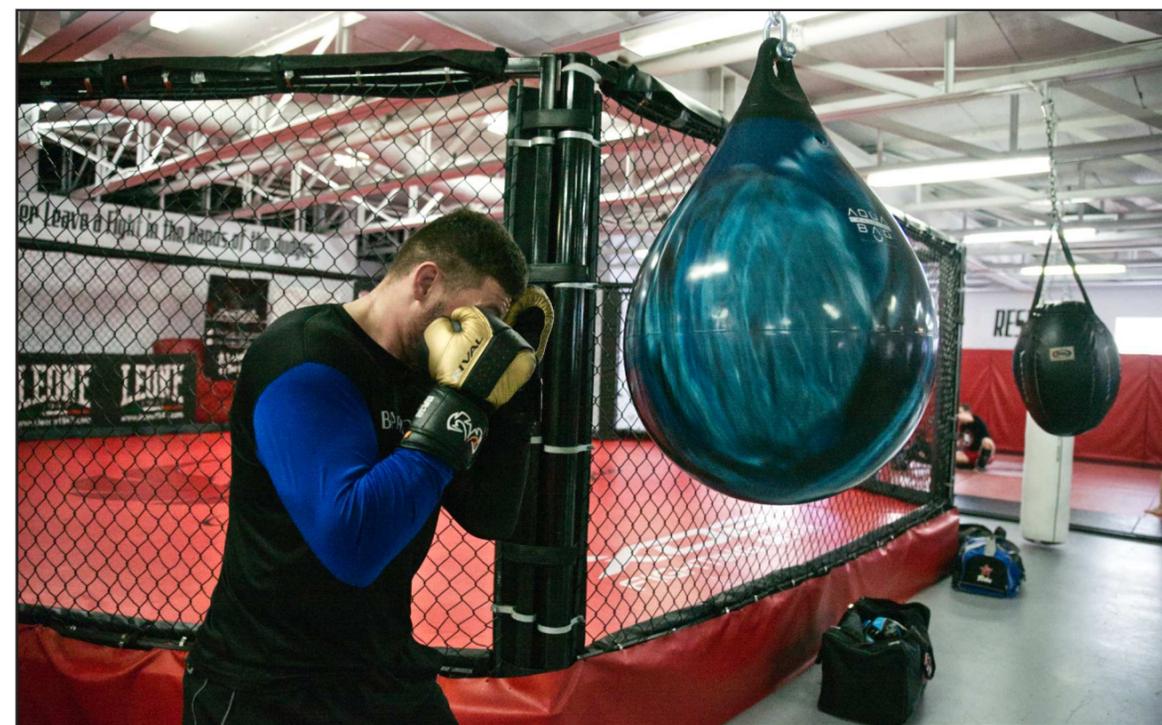
Dernièrement j'ai participé à mon premier combat où j'ai gagné.

Je compte continuer et faire tout mon effort pour devenir champion et graver mon nom dans l'histoire de ce sport, étant donné que je suis dans un meilleur endroit pour s'améliorer et apprendre des nouveaux styles





# Audrey Vaillancourt





**Audrey Vaillancourt... Mon sport, mon combat**

Je suis une Combattante de MMA à Québec. J'aime beaucoup les entraînements et les compétitions mais j'aime à penser que je ne suis pas qu'une athlète. Je travaille d'arrache-pied pour servir d'exemple aux jeunes, pour promouvoir l'activité physique et le respect. J'ai aussi comme ambition de transmettre aux femmes les aptitudes et la confiance nécessaire pour se défendre de toute agression.

**Mes équipes**

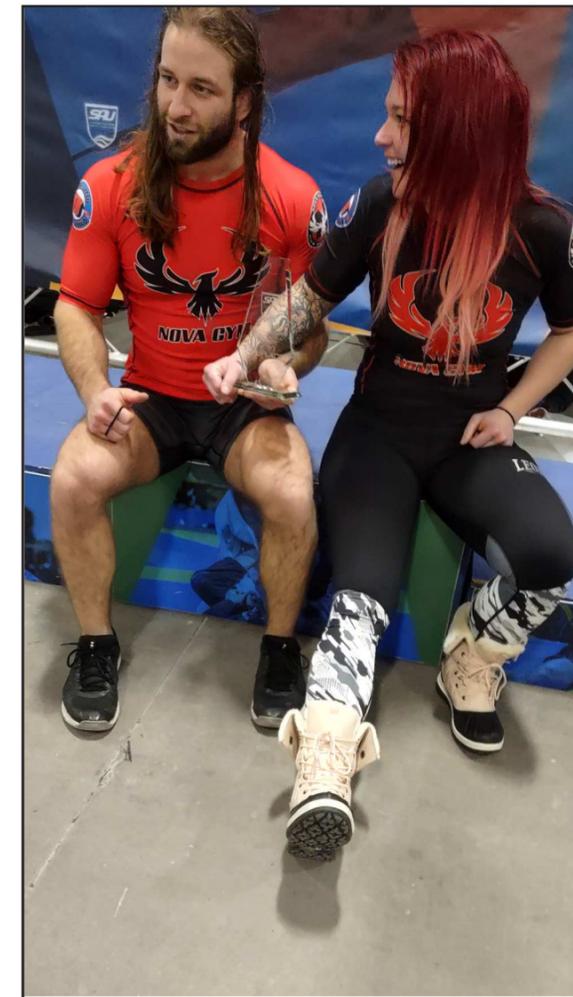
Je suis coach pour les cours des enfants au Nova Gym, Centre fitness MMA de Québec. Je donne

des cours privés et des cours de groupe. Je suis aussi fournisseur de l'IVAC pour des cours d'auto-défense basé sur les arts martiaux mixtes.

**Mon style**

J'aimerais pouvoir laisser un héritage derrière moi. J'éprouve énormément de difficultés à me trouver des adversaires de mon poids, puisque le sport n'est pas assez populaire. J'ose croire qu'en parler me donnera, un jour, la chance d'ouvrir des catégories de poids plus lourdes au Canada.

Nova gym, je suis une combattante, qui fait début professionnel en mars pour samouraï MMA





# Audrey Vaillancourt



moi pour poursuivre mon entraînement entre autres).

Aujourd'hui, après presque quatre ans d'entraînement et de combats, j'en suis à quatre victoires pour zéro défaite. Je prévois plusieurs autres combats en 2023 et je vise me qualifier pro en 2024. Tout ce parcours n'aurait jamais été possible sans l'appui de ma famille, de mes amis et de mon gym principal, le Nova Gym. Ils m'ont tous accompagné autant dans le sport qu'au niveau personnel et même professionnel. En

effet, d'autres partenaires et moi démarrons présentement notre propre entreprise de boisson énergisante. En tant qu'entrepreneur, mon objectif principal est de devenir indépendant financièrement afin de pouvoir consacrer la majorité de mon temps au sport, au MMA principalement. Si tout continue à évoluer de la sorte pour moi, je suis persuadé que je possède le potentiel pour me rendre jusqu'à la UFC et représenter fièrement le Québec.

Steven Duquette-Raymond





**Cedrick Begin et Erick Légaré**

Mon nom est Steven Duquette-Raymond, j'ai 25 ans et je suis passionné par le MMA (mixed martial arts) depuis bientôt quatre ans. Issu d'une famille adepte de sports et d'entraînement physique, j'ai débuté l'entraînement en salle à l'âge de 16 ans. J'ai ensuite inclus pendant quelques années le powerlifting, puis l'haltérophilie. Ces disciplines ne me convenaient pas parfaitement; le côté réactif manquait à mon sport. C'est lorsqu'un ami m'a invité à sa salle de gym afin de faire l'essai d'un cours de boxe que je me suis rendu compte que ce sport me ressemblait beaucoup et que mon côté réactif était interpellé. Bref, j'ai eu la piqûre à ce moment-là, et j'ai compris que c'est vers ce genre de discipline que je devais me tourner.

Déjà, le lendemain, je m'inscrivais dans une salle d'entraînement d'arts martiaux. C'est avec beaucoup de motivation que je m'entraînais régulièrement et de façon rigoureuse. Puis, après seulement 9 mois, le 8 février 2020, j'ai effectué mon premier combat de kickboxing dans la ville de Drummondville qui s'est conclu par une 1re victoire pour moi. La période de la COVID ayant été un frein à ma lancée qui en était à ses débuts, j'ai quand même continué mon entraînement de façon régulière et soutenue pendant cette période (je m'étais créé un espace dans le cabanon chez-



Francis Mor



**Steven Duquette**



Francis Moran Photographe



### Érick « The Dragon » Légaré

Déjà à mon jeune âge j'étais attiré par les sports de combat. C'est à l'orphelinat que je serai initié à la boxe et au judo, mais tout a réellement commencé vers l'âge de 9 ans lorsque j'ai vu « Opération Dragon » avec Bruce Lee et les vieux films de kung fu dans la série « Black Belt Theater ». Après avoir été adopté dans un petit village où les arts martiaux se résumaient qu'au karaté, ce fut donc le premier style (Yoseikan) que je commençai à pratiquer. La piqûre fut immédiate.

Ayant été abandonné très jeune, j'avais en moi une rage qui se devait de sortir. J'avais essayé d'autres sports tels que le hockey et le baseball mais je n'y trouvais pas du tout ma place. C'était vraiment dans les sports de combat que je trouvais mon compte. Vers l'âge de 15 ans et une fois ma ceinture noire de karaté obtenue, j'avais besoin de nouveaux défis, de nouveaux apprentissages, quelque chose de différent. J'ai alors découvert le Ninjutsu, arts et techniques

d'origines traditionnelles, pratiqués par certains espions du Japon féodal, les « Shinobi », plus connus ici sous le nom de Ninja. J'ai adoré pratiquer ce style avec son côté mystérieux et intrigant, mais encore à cet âge, je crois que ce n'était pas ce que je recherchais. J'avais besoin de plus d'action, de contacts, j'avais beaucoup trop de rage à l'intérieur de moi.

En 1993, je découvris le premier UFC, organisation où on présentait un tournoi permettant de confronter différents styles d'arts martiaux et sports de combat dans des règles libres. Alors là je m'y voyais sans contredits. De voir un combattant de 170 livres (Royce Gracie) vaincre des adversaires beaucoup plus gros que lui, je me suis alors dit que c'est ce style que je voulais faire. Je trouvai donc une école de Jiu-jitsu Brésilien et commençai à m'y entraîner. Après quelques années et plusieurs combats de styles libres à mon actif, le côté traditionnel me manquait et je décidai de me diriger à nouveau en karaté. Cette fois-ci, un style plus dur et se



rapprochant des combats libres, je tentais cette fois le « Kyokushin » où j'y fis plusieurs combats également.

Après une petite pause pour des raisons professionnelles et étant maintenant mieux réglementé, c'est en 2008 que je reprenais plus assidûment les Arts Martiaux Mixtes au côté de Dany Laflamme. En tant que combattant oui, mais aussi comme entraîneur pour tous les âges et les niveaux. Partager ma passion est tellement valorisant et de voir nos élèves s'épanouir dans notre sport n'a pas de prix. De plus, avec le temps et l'âge, j'ai découvert que les arts martiaux m'ont énormément aidé à avancer dans mon cheminement de vie et peut-être même sauvé. Je voulais donc partager ça avec d'autres passionnés. Certains pratiquent les arts martiaux pour se remettre en forme, travailler la souplesse, la force physique, mais aussi afin de savoir se défendre et améliorer leur confiance. Pour moi, ce fut bénéfique sur tous les niveaux en plus d'acquérir de la discipline.

La discipline exige une constance afin d'atteindre

mes objectifs. Cette même discipline m'a apporté énormément d'effets bénéfiques dans ma vie de tous les jours et j'en suis sorti grandi. Les arts martiaux m'ont apporté beaucoup dans des situations où j'étais très loin de ma zone de confort. C'est aussi ce que je veux enseigner à mes élèves. Je leur apprend donc des solutions pour passer au travers et ce, comme dans la vie de tous les jours. Je trouve important d'en faire le parallèle entre les deux car cela leur servira un jour ou l'autre. De plus, pour moi c'est de loin l'un des meilleurs antistress que je connaisse. Quoi de mieux après une grosse journée de travail ou d'école, que de frapper dans un sac de frappe afin de libérer l'énergie et le stress d'une manière saine? Il ne faut surtout pas oublier aussi que l'on y travaille beaucoup le respect. On apprend et on échange en équipe, on s'aide en équipe, on se supporte en équipe. En fait, nous sommes là les uns pour les autres.

Nous sommes tout simplement une « FAMILLE ».

Érick « The Dragon » Légaré



**Cedrick Begin et Erick Légaré**



**Roland Laberge et Steven Duquette**





**Dany Laflamme**



**Roland Laberge et Steven Duquette**





**Dany Laflamme...** Depuis plus de 35 ans que je pratique les arts martiaux. Le mma qui est ma passion j'ai commencer la pratique à la naissance de l'organisation de combats UFC. Quand j'ai vu le premier événement je me suis dis c'est ca que je veux faire comme sport.

J'ai fait quelques compétitions amateurs avant de faire le grand saut chez les professionnels avec des organisations comme UCC, TKO, RING EXTREME et XTREME MMA.

Par la suite j'ai ouvert un gym dont j'ai été co-propriétaire pendant 10 ans avant de décider de voler par mes propres ailes.

Le 20 janvier 2014 le NOVA GYM ouvrait enfin ses portes, un club à mon image avec des valeurs de partages et de respect. Je me suis entouré d'une équipe d'entraîneurs passionnés, des amis..une famille...

Depuis son ouverture plusieurs centaines d'athletes ont franchis les portes soit pour la remise en forme ou bien pour la compétition.

Nous avons formés des combattants professionnels qui ont compétitonnés pour le UFC, Bellator, Bare knuckle fighting, BFL, Samourai mma etc...

Nous avons une superbe relève qui s'entraîne sans cesse pour vivre leur objectif, leur rêve!!!

Au Nova gym on peut commencer les arts martiaux à partir de 5 ans.

La pratique des arts martiaux amène à une vie saine et en santé.

Vous êtes tous la bienvenue!!

Nova gym plus qu'une équipe ....UNE FAMILLE!!!

Cardio Militaire - Cardio KickBoxing - Cross Training

**NOUS SOMMES LA REFERENCE A QUEBEC**

Faites nous confiance pour vos objectifs de perte de poids, gains d'énergie, mise en forme ou tout simplement pour le plaisir de vous entraîner.

Inscrivez-vous Maintenant!

418-455-4623 / 581-742-2444  
www.novagym.ca

Les Galeries de la Canadienne, 2485 boulevard St-Anne, suite #202, Porte 3, Quebec, QJ 1V4





Les arts martiaux m'a aider à reprendre confiance en moi, ma sortie de mes mauvaises habitudes de vie .ça ma souvent sauvez la vie.

Michaël Rochette



**Donovan Poitras et Michael Rochette**



**Nicolas Fecteau et Jean Nicolas Hamel**







**Donovan Poitras et Michael Rochette**



**Nicolas Fecteau et Jean Nicolas Hamel**





**Éric Hamel...** En février 2021 , mon garçon qui allait avoir 6 ans me dit :

-Papa , c'est plate ,je n'aurai personne pour venir à ma fête à cause du virus.

Son frère de 8 ans en voulant le consoler lui dit:

- Moi ça va être la deuxième fois. Je sais que c'est plate.

Les deux avaient les larmes au yeux.

J'ai été touché et triste.

Je ne savais pas trop quoi dire. Puis j'ai pensé à leur expliquer que malgré tout , on est en famille et en santé. Je leurs ai expliqué que plusieurs familles n'avaient pas cette chance. Ils avaient des enfants qui étaient malades et qui ne pouvaient plus faire d'activité et voir des gens de leurs propres familles dû à la pandémie et les restrictions.

Le lendemain , je me suis dit qu'est ce que je pourrais faire pour ses familles qui vivent des moments durs. J'ai eu l'idée d'amasser des fonds pour une fondation et j'ai pensé à Make-A-Wish / Rêves d'Enfants. Je voulais faire quelques choses de différent qui serait aussi un gros défi pour moi. J'ai pensé à un combat de MMA ( Arts martiaux mixte) avec un ancien combattant de UFC.

Yves Jabouin qui a fait le UFC a accepté ma proposition. (Mais dû à une blessure de Yves j'ai fait mon défi avec Dany.)

Dany Laflamme qui est propriétaire du Nova Gym centre



**Nicolas Desroches et Roland Laberge**





fitness MMA a accepté de faire l'évènement dans son établissement. J'avais environ 8 mois pour apprendre.

L'évènement a eu lieu le 15 octobre

Avoir découvert le Nova Gym est une des belles choses qui m'est arrivé.

Au Nova Gym, j'ai découvert une famille, des gens extraordinaires qui ne te jugent pas sur ton niveau mais au contraire, ils vont te l'enseigner et

s'adapter à toi pour qu'on s'améliore. J'ai appris à me faire de plus en plus confiance à 41 ans, je n'ai jamais été aussi en forme et bien dans ma peau. J'ai perdu 30 livres en 8 mois.

Mes garçons aussi s'entraînent au Nova et j'ai été surpris comment ils ont pris confiance en eux et comment ils ont dû fun à apprendre.

Les arts martiaux mixte à fait de moi une personne en santé, bien dans ma peau et en santé autant physiquement et psychologiquement.



**Eric Hamel et Mathieu Gagnon**





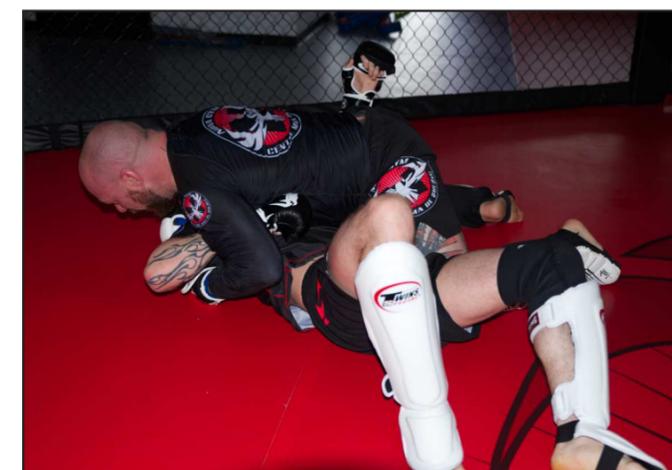
**Roland Laberge...** Il y a 5 ans, je vivais des moments difficiles. Je combattais de vieux démons et j'avais de gros problèmes de consommation de drogues et d'alcool. J'avais de mauvaises fréquentations et je m'attirais toujours des ennuis. Je crois que d'une certaine manière, je voulais tester mes limites, me sentir invincible. Mais, au contraire, je me sentais mal tout le temps.

Puis un jour, je suis entrée dans une salle de MMA. Dès que mon regard s'est posé sur la cage, j'ai su que je voulais y être. Ce serait moi qui s'y battrais. Ce serait mon nom qu'on crierait dans les estrades. J'avais enfin trouvé une aspiration, un but à atteindre, une raison pour me ramener sur le droit chemin. Je me suis mis à m'entraîner et rapidement, je me suis retrouvé dans la cage. Je n'étais pas prêt. Mais, l'entraînement préparatoire m'avait permis de me libérer de mes addictions et de mes pensées noires.

Aujourd'hui, je ne vois plus la vie de la même manière. Mon sport m'a sauvé la vie. Je ne consomme plus de drogues ni d'alcool. Je m'entraîne plus sérieusement et je privilégie des habitudes de vie saines pour pouvoir donner le meilleur de moi dans les combats à venir. En octobre dernier, j'ai connu une première victoire par étranglement et je souhaite bien en connaître plusieurs dans les années à venir.

Le Nova gym, où je travaille et m'entraîne 6 jours par semaine, est devenue ma deuxième maison. Le propriétaire du gym, Dany Laflamme, est d'ailleurs devenu plus qu'un coach, un mentor, un ami.

Mon rêve ultime serait de vivre quelques combats en tant que professionnel. Pour y arriver, je m'entraîne actuellement avec le général, un pilier des arts martiaux mixtes au Québec. Je me sens invisible et prêt à tout pour atteindre mes objectifs.





Nicolas Desroches et Roland Laberge



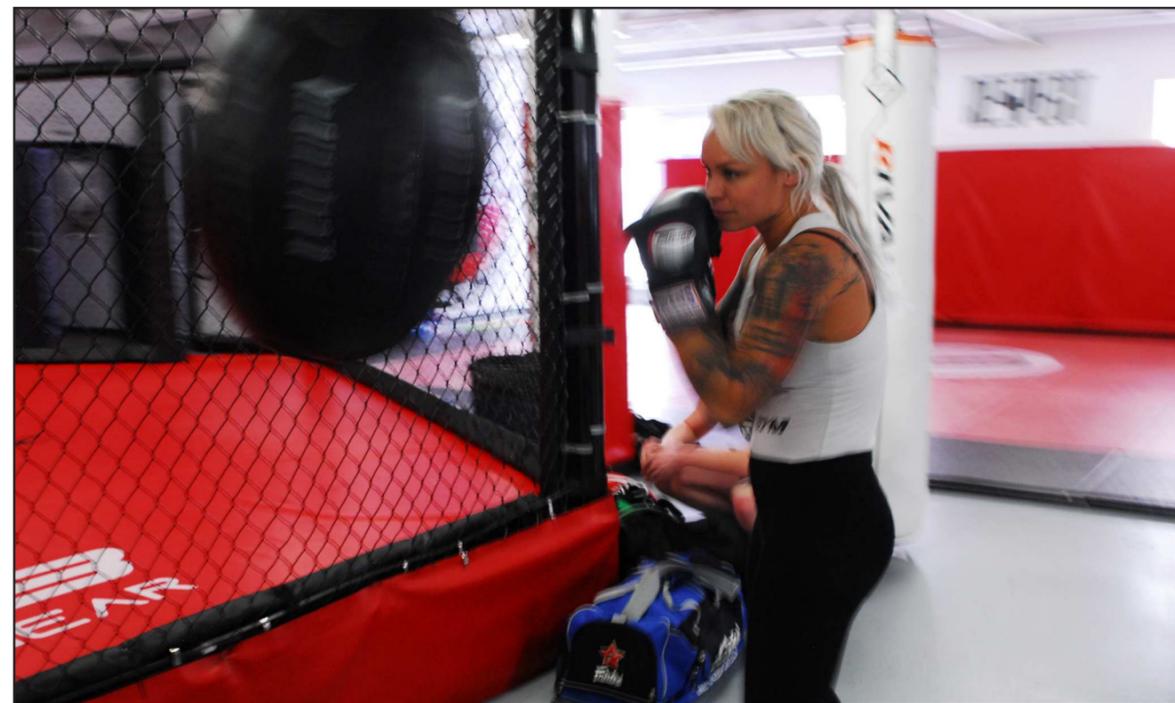


Jade





**Mathieu Gagnon et Dany Laflamme**





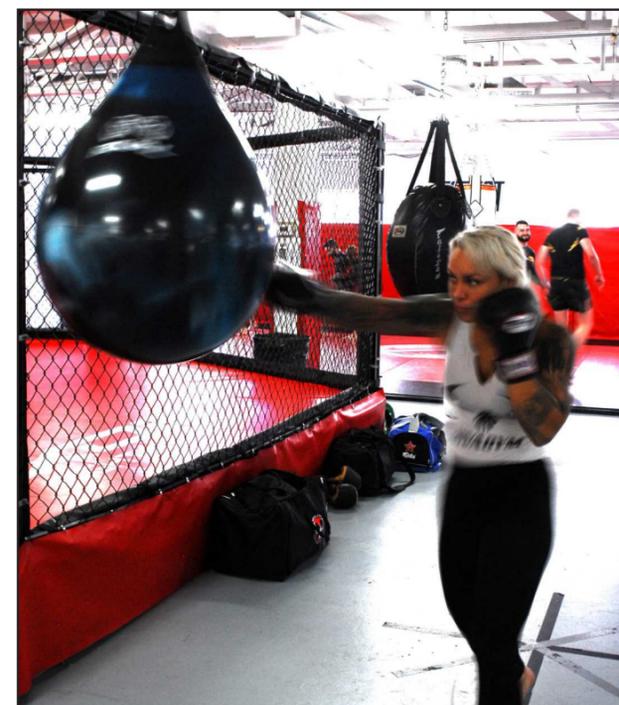
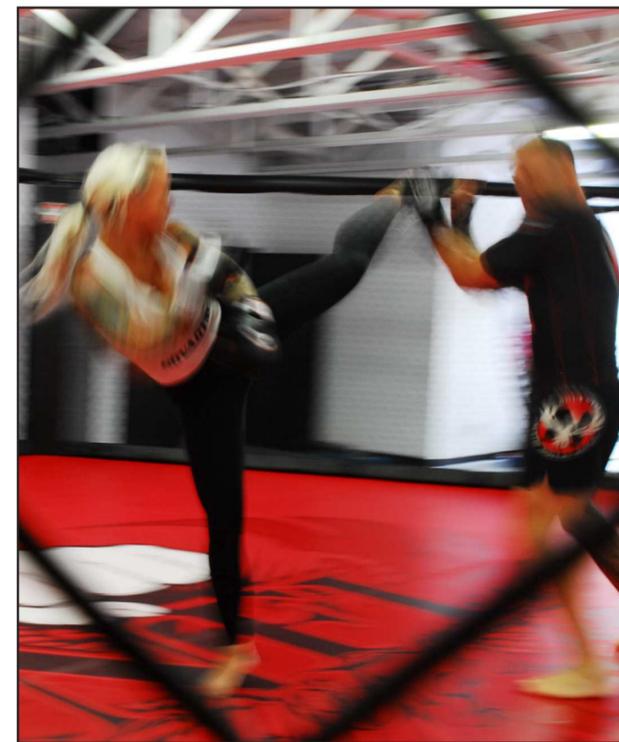
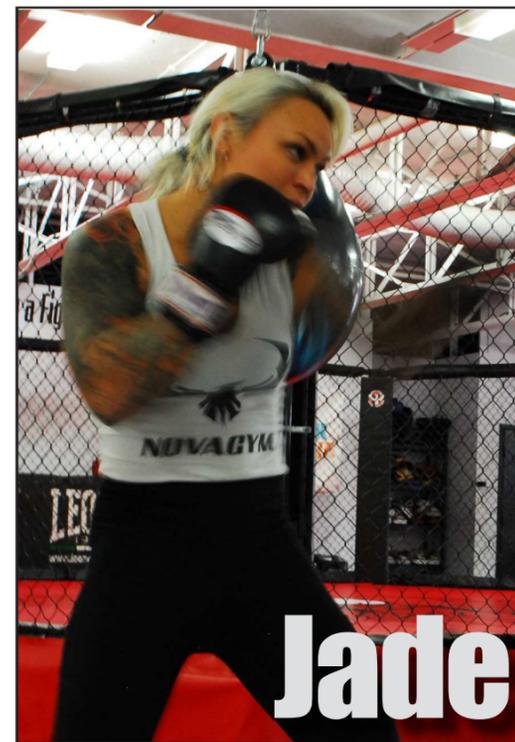
**Mathieu Gagnon...** D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu je crois une passion pour les arts martiaux. Petit, j'étais littéralement fasciné par ces gens et personnages aux allures de super-héros, presque surhumains parfois. Je voulais tout simplement être comme Jackie Chan dans les Chevaliers de Shanghai! Vers 7-8 ans, j'ai donc commencé mon initiation au Karaté et au Taekwondo, pour ensuite explorer au secondaire la boxe. Mais rapidement, je me suis redirigé vers le Kung Fu qui se donnait à la même école. Là, j'ai vraiment eu un coup de cœur. Tellement que à l'âge de 19 ans, je me suis inscrit dans une école internationale de Kung fu...en Chine! Je suis donc parti seul avec moi-même et mon sac à dos et suis resté à QuFu pendant 2 mois. Toute une expérience! Mais en revenant, j'ai pris une grande pause. Disons que j'en avais surdosé des arts martiaux traditionnels et de l'ambiance parfois trop disciplinaire pour moi. Tout s'est donc arrêté net, jusqu'à ce que 5 ans plus tard, je fie la découverte du Nova Gym. Un point tournant qui m'a fait découvrir le sport de combat. Paradoxalement à ce que j'avais imaginé, je me suis surpris a trouvé en ce lieu, une sorte de paix

intérieure et d'affinités à travers ce sport et ces gens qui le pratiquent. Un sanctuaire matelassé qui me permettait le temps d'un entraînement, de laisser-aller tous mes problèmes et tracas. Mais surtout, le Nova Gym fut pour moi comme une nouvelle famille avec des liens tissés serrés dans un sport encore marginalement, et malheureusement trop méconnu pour ce qui l'est vraiment. Aujourd'hui j'ai 28 ans. Encore presque tous les jours je vais au gymnase pour m'entraîner et travailler à parfaire mon art du mieux que je peux. Et aussi le transmettre à mes petits élèves. Quand j'y repense, je dirais finalement que mon parcours sportif ressemble un peu à une montagne russe "martial". Des vrilles inattendues, des arrêts complets suivi de l'ajout de nouveaux rails, des hauts et des bas parfois aussi vertigineux qu'un improbable quadruple spinning back kick! Mais au final, les arts martiaux m'auront fait vivre toute une aventure de vie! Merci au Nova Gym d'avoir rallumé cette petite flamme que je croyais éteinte mais qui dans le fond, n'a jamais cessée de m'éclairer et de me guider dans la vie!



**Mathieu Gagnon et Dany Laflamme**





Je m'appelle Allan Girard, j'ai 34 ans et je commence ma huitième année de compétition au Nova Gym centre mma de Québec.

Avant d'arriver au Nova Gym, je m'étais déjà entraîné dans quelques écoles de boxe à Québec.

Je me cherchais un mentor qui allait m'encadrer dans le sport, m'apprendre l'art du combat et me montrer comment devenir un athlète dans le but de faire des combats un jour.

Je ne trouvais pas ce que je cherchais dans les écoles de boxe que je fréquentais.

Un jour, je suis passé devant le Nova Gym et je suis arrêté voir à l'intérieur à quoi ressemblait un centre de mma.

J'ai alors rencontré Dany Laflamme le propriétaire. On a discuté un peu, j'ai pris quelques informations et je suis revenu la semaine suivante pour m'inscrire.

Après ma première semaine d'entraînement, je savais que j'avais trouvé ce que je cherchais.

J'ai donc rejoint l'équipe de compétition et 3 mois plus tard je faisais mon premier combat.

Le Nova Gym est devenu ma deuxième maison et ma deuxième famille.

J'ai développé des liens d'amitié avec mes partenaires d'entraînement et mes entraîneurs.

Je passe la plupart de mon temps à m'entraîner et travailler sur moi.

Les années ont passé, j'ai cumulé 19 combats amateurs, je suis devenu champion dans 2 catégories et je suis passé chez les professionnels.

Je me prépare aujourd'hui pour mon troisième combat professionnel et j'adore ça!

Fighters never quit, quitters never fight!



degré d'expérience qu'on peut avoir, on a envie de le transmettre au suivant et ainsi de suite. C'est un puits sans fond d'apprentissages qui nourrit mon désir d'en savoir toujours plus tout en appréciant chaque victoire qui compte, aussi minime qu'elle soit.

De mon point de vue, les arts martiaux véhiculent des valeurs fondamentales bien ancrées en chacun de nous : FAMILLE, RESPECT, LOYAUTÉ, ENTRAIDE. C'est donc parfait pour y retrouver ses repères et j'espère bien susciter de plus en plus l'intérêt de mes enfants dans cet univers. Évidemment, rien ne serait possible si je n'avais pas ma 2e maison pour m'y ressourcer. Nova Gym est sans aucun doute beaucoup plus qu'un gym, cet endroit est imprégné d'amour, de compassion



et de complicité. Sans oublier mon coach, Dany Laflamme, un ambassadeur passionné, impliqué et dévoué. Merci pour tout ! Et merci à moi, d'avoir su écouter les signes qui m'ont amené où j'en suis présentement.

À présent, mon défi personnel est de mieux concilier ma vie de maman, mon travail et évidemment faire une plus grande place au Jiu-Jitsu qui est essentiel à ma santé. Mon objectif 2023 : faire une compétition. Pour le futur : je veux tout simplement garder en tête que le plus important c'est de toujours avancer, même si c'est à petit pas ...

Marie





**Marie Michelle Lemire...** J'adhère 100% à la pensée « il n'est jamais trop tard » et qu'un esprit ouvert et attentif à ce qui l'entoure, nous amène toujours à faire de belles découvertes. Je m'appelle Marie et c'est avec humilité et gratitude que je vous raconte mon histoire d'amour avec les arts martiaux.

Reculons à mes 34 ans, j'avais deux jeunes garçons et j'étais plongée dans le tourbillon d'une dépression majeure depuis un mois. J'étais à la conquête d'un « je ne sais quoi » de nouveau, une révélation qui me sortirait de cette emprise maléfique. Au bon moment, un ami a su éveiller ma curiosité par sa façon passionnée de me parler du sport qui avait changé sa vie, le Jiu-Jitsu. Donc un soir, j'ai amené avec moi mon petit « pack sac mental » totalement vide de confiance, mais plein d'appréhension et je suis allée l'essayer. À mon

retour à la maison, l'étincelle pour cette discipline s'était déjà incrustée en moi et au fil du temps, une transformation positive s'est amorcée.

Pour continuer dans ce sport, tout devenait contradictoire avec le combat de vie que je menais, j'apprenais à me défendre alors que je n'avais plus envie de me battre, je devais être focus et miser sur l'équilibre alors que j'étais en perte de contrôle et maîtrise de tout dans ma tête. J'apprenais de nouvelles techniques, j'accomplissais de nouveaux défis alors que je n'avais aucune estime de moi en arrivant là-bas. C'était clairement ma méditation ....

À travers les 4 dernières années, des blessures physiques et le covid ont nettement ralenti mon apprentissage, mais, mon amour pour ce sport est toujours resté et j'ai continué. Peu importe le







# Kenny deRepentigny

Je m'appelle Kenny, j'ai 31 ans et je suis chauffeur/livreur pour coca-cola à la ville de Québec. Depuis ma jeunesse, je pratique plusieurs sports dont l'haltérophilie et l'escalade. À la suite d'une blessure j'ai dû me trouver de nouvelles passions. C'est à ce moment que j'ai finalement essayé le jiu-jitsu et la lutte après un peu plus de 10 ans d'hésitation. J'ai rapidement développé un amour pour ses sports. Ils me permettent de garder un équilibre de vie saine, d'augmenter mes limites personnelles et d'agrandir mon potentiel. Au cours de la dernière année, le jiu-jitsu m'a permis de canaliser mon trop plein d'énergie, de favoriser le bon contrôle de mes émotions et de m'épanouir physiquement. Mon objectif principal est de me développer en tant qu'individu mais également en tant qu'athlète.

C'est pourquoi dorénavant je participerai à des compétitions. Je désire repousser mes limites et agrandir ma connaissance pour ces sports. De plus, j'ai envie de partager mon expérience avec ma famille, amis et enfants afin de leur faire découvrir à leur tour ses sports qui m'apportent beaucoup plus qu'une simple dépense énergétique.

Pour finir, j'aimerais dire que le Nova Gym est pour moi bien plus qu'un centre MMA, mais une deuxième maison, une deuxième famille. Cet endroit où l'entraide et le respect sont la priorité.

Qu'attendez-vous 🙌

Kenny deRepentigny



