



## Chapitre 11 : Le premier entraînement

Par shurikan25

Publié sur [Fanfictions.fr](https://www.fanfictions.fr).

[Voir les autres chapitres.](#)

---

Un premier jour d'entraînement avait été fixé.

Alors que je sortais de ma chambre en tenue de sport, ma mère, en train de préparer ses affaires pour aller travailler, s'arrêta pour me regarder avec une curiosité teintée d'étonnement.

"Depuis quand tu t'es remise au sport ?"

Avant même que je ne puisse répondre, on sonna à la porte.

Je n'eus pas besoin de regarder pour savoir qui c'était. Sephiroth.

Il n'avait pas pu s'empêcher de venir me chercher pour me conduire à la Shinra.

Sans un mot, je passai devant ma mère et sortis. Je sentis son regard insistant à travers la vitre, mais je ne pris pas la peine d'y prêter attention.

Dehors, Sephiroth me scruta brièvement avant de déclarer :

"Tu as bonne mine."

Il avait raison. Je dormais mieux ces derniers temps, et même si je ne l'avouerais pas à voix haute, il en était en grande partie responsable. Pourtant, il restait humble, comme s'il ne réalisait pas l'impact qu'il avait sur moi.

Nous arrivâmes à la salle d'entraînement et son sourire en coin ne m'échappa pas.

"Tu sembles si heureuse de te faire bientôt maltraiter."

Je ne pus m'empêcher de rire légèrement à sa remarque.

"Oui, c'est certainement pour ça."

J'étais prête à en baver, et il le savait.

L'entraînement débuta par un échauffement avant qu'il ne commence à m'enseigner des gestes simples.

À plusieurs reprises, il dut corriger mes postures, posant une main sur mon bras pour ajuster un mouvement, ou sur ma taille pour me faire pivoter.

À chaque contact, une chaleur étrange m'envahissait.

Mais cette sensation agréable ne dura pas longtemps : au fil des exercices, je finissais inmanquablement par terre.

Quand la séance se termina, j'étais épuisée. Assise sur le tapis, en sueur, je tentai de reprendre mon souffle.

"En tout cas, si quelqu'un m'attaque ce soir, crois-moi, je ne serai pas en mesure de me défendre."

Je ris doucement, ressentant déjà des douleurs dans des muscles dont j'ignorais l'existence.

Sephiroth, amusé, répliqua :

"Il te faudra boire beaucoup ce soir... de l'eau, bien évidemment."

J'arquai un sourcil, mais il poursuivit avant que je ne puisse répliquer :

"On fera quelques étirements avant de partir."

Alors que j'épongeais mon visage trempé de sueur, une mèche humide vint se coller à mon front.

Sans prévenir, Sephiroth écarta la mèche du bout des doigts, un sourire timide aux lèvres.

Je sentis le rouge me monter aux joues, incapable d'ignorer le frisson qui parcourut ma peau à ce simple contact.

"Tu t'es bien débrouillée pour une débutante."

Je ris légèrement en massant mon dos endolori.

"Je me demande ce que ça aurait été dans le cas contraire."

Après avoir fini ma bouteille d'eau, nous fîmes nos étirements.

Puis nous quittâmes la salle ensemble, paisiblement.

Mais la sensation de ses doigts effleurant ma peau resta ancrée en moi bien après notre séparation.

---

Publié sur [Fanfiction.fr](https://www.fanfiction.fr).  
[Voir les autres chapitres.](#)

*Les univers et personnages des différentes oeuvres sont la propriété de leurs créateurset producteurs respectifs.  
Ils sont utilisés ici uniquement à des fins de divertissement etles auteurs des fanfictions n'en retirent aucun profit.*  
2026 © Fanfiction.fr - Tous droits réservés