

Université Sétif-02

Département Science technique des APS

Cours 08: L'étiquette au dojo

Le **Reigi-Saho** est défini comme étant le **comportement exprimant la politesse et la courtoisie**, au Dojo comme dans n'importe quelle activité de la vie **quotidienne**. Il s'agit d'une **attitude empreinte de respect envers autrui** et prescrite dans les arts martiaux traditionnels japonais par les dispositions d'une étiquette.

Le salut n'est que l'une des expressions de cet état d'esprit du véritable Budoka.

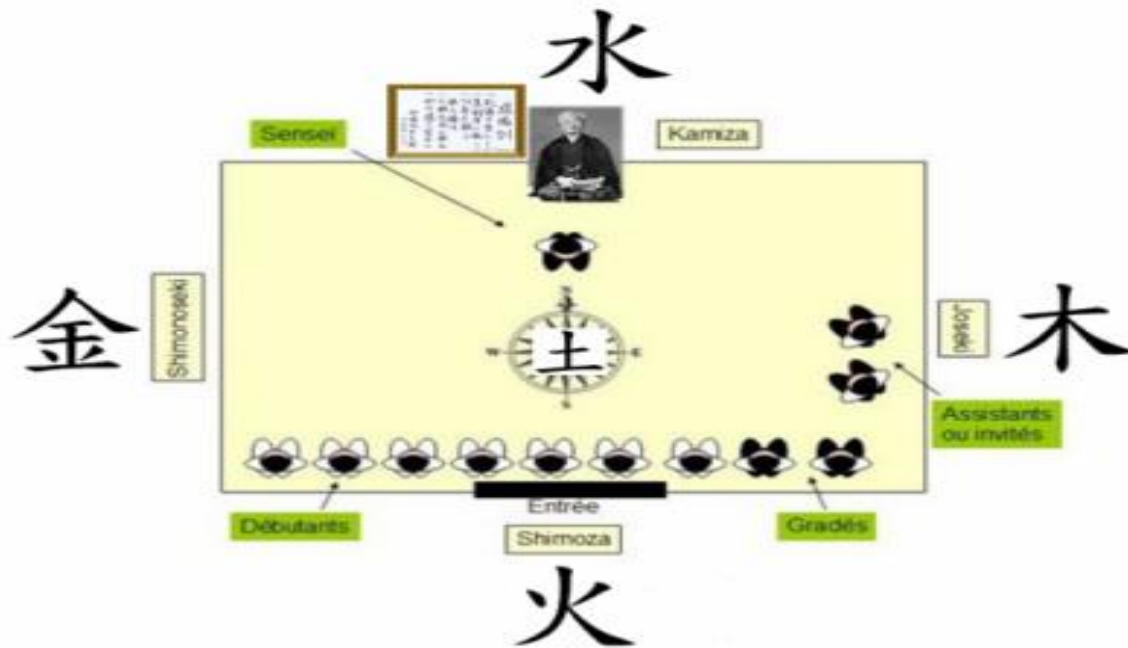


L'étiquette au Japon est une notion légèrement différente de la nôtre. Pour les Japonais, elle signifie avoir de bonnes manières : **être poli, saluer en s'inclinant, hocher la tête en signe d'écoute, utiliser des sons d'écoute, essayer de comprendre l'autre au lieu de se faire comprendre, arriver à l'heure, présenter une personne à une autre tout en parlant avec un ton poli et posé**. Ces façons de comportement japonais se mêlent à la pratique occidentale du karaté. L'étiquette dans le dojo n'est pas conçue pour glorifier les seniors. Elle n'est pas conçue pour contribuer à la doctrine des arts martiaux. **L'étiquette au Dojo est le bon sens, la sécurité, la discipline et les bonnes manières, pour permettre un engagement optimal lors des entraînements.**

Le but de l'étiquette est que les gens que nous côtoyons se sentent à l'aise. **Être respectueux n'est pas un acte de discipline imposé sur des personnes afin de les fortifier. Nous sommes polis envers les autres afin qu'elles se sentent les bienvenues**, et jamais inconfortables parce qu'elles se demandent quel comportement adopter. Quel que soit l'acte à accomplir il y a, selon le karaté japonais, une façon économique de le faire. Un débutant peut trouver lassant les gestes et les formes des rituels. Mais, rapidement, il découvrira que les manières prescrites sont celles qui sont les plus économiques au niveau énergétique.

Le Dojo : Comme tout autre art martial japonais, le karaté se pratique dans un Dojo. Le Dojo est un mot japonais, d'origine Bouddhiste, un endroit où le professeur partage sa connaissance avec ses élèves. Pour cette raison il est d'usage de saluer en entrant dans le dojo dans la direction du *Joseki*, et de saluer le professeur en tant que votre hôte. Effectuez le même salut lors de votre sortie du tatami à la fin du cours, et ensuite en sortant du Dojo. Théoriquement, le Dojo est construit de manière très précise, et chacun de ses quatre murs à une fonction particulière ¹:

¹ <http://sksrkarate.e-monsite.com/medias/images/dojo-emplacement.png?>



Kamiza, le mur frontal, est le coeur du Dojo. Dans un Dojo traditionnel japonais trône sur le mur un petit autel Shintō. Le Sensei se place de ce côté, face à ses élèves. On peut également y trouver l'image du fondateur du *Karate-Do*, **Funakoshi Gichin**, une citation ou encore une calligraphie qui exprime l'idéal, la philosophie et l'éthique du club.

Shimoza est situé en face. Les élèves se placent de ce côté, les débutants (*Kohai*) à la droite du Sensei, les plus gradés à sa gauche.

Joseki : les assistants du Sensei, et les ceintures noires se placent le long de ce mur, ainsi que les invités d'honneur.

Shimozeki est le côté opposé au Joseki.

Le plancher du Dojo est en bois, ou recouvert d'un tatami, sorte de matelas destiné à amortir les chutes

Le sensei : Sensei signifie enseignant. Ce terme n'est pas réservé aux domaines des arts martiaux, il désigne, de manière générale, un enseignant. Il se place du côté du Kamiza. Si vous arrivez en retard, saluez en entrant dans le dojo d'abord, saluez le sensei, et demandez alors la permission de rejoindre le groupe.

Le sempai : La notion de sempai est surtout une notion propre au Japon, ici elle est plus symbolique. Le sempai signifie celui qui a commencé avant vous. Le sempai du cérémonial c'est l'élève le plus gradé, et lorsqu'il y en a plusieurs du même grade, c'est le plus ancien.

Le kohai : Le kohai est quiconque avec moins d'expérience que vous, littéralement il signifie le "junior". Veuillez aider quiconque a besoin de votre expérience, pas avec une attitude de supériorité, mais comme modèle, avec la simplicité et la modestie.

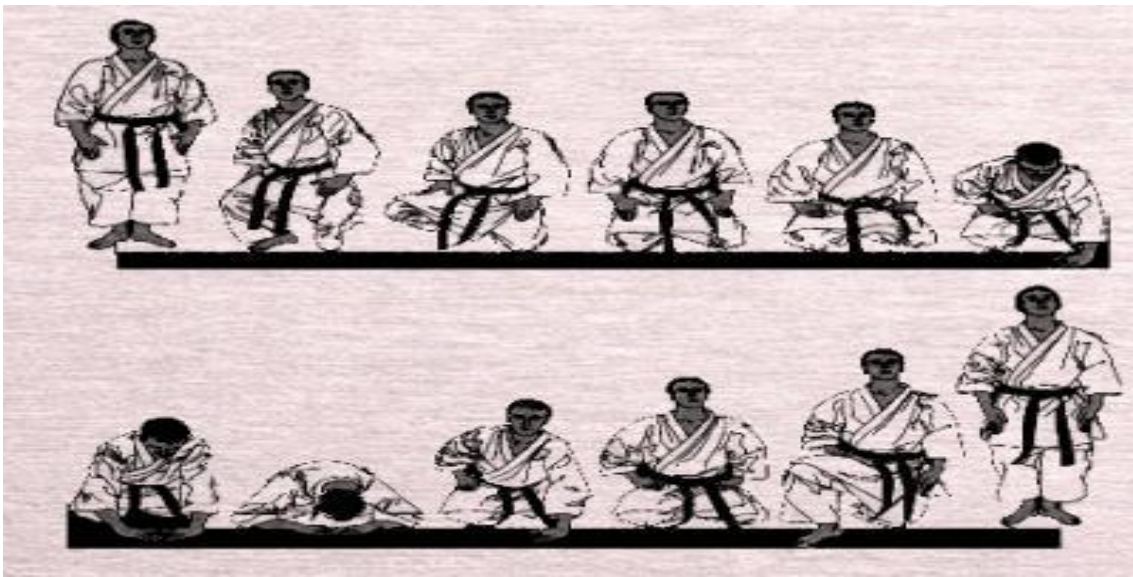
Les saluts : Au signal, vous devez aller vous placer rapidement sur une ligne droite, du côté Shimoza, épaule à épaule, face au Kamiza et l'instructeur, en ordre de grade avec les plus avancés, les sempais à votre droite. Le salut marque traditionnellement le respect que l'on témoigne au partenaire, au Maître fondateur Gichin Funakoshi, à l'instructeur et au lieu d'entraînement, le dojo.

Pour le salut debout, tenez vous droit avec la paume des mains touchant le côté des cuisses. Les pieds sont ensemble, collés aux talons avec les orteils pointés à un angle de 45 degrés (musubi dachi), colonne vertébrale bien droite, les épaules tombent naturellement. Penchez vous légèrement, en gardant les yeux au sol. Si vous saluez votre partenaire durant l'entraînement, gardez un contact visuel avec cette personne.

Shomen ni rei : on salue le fondateur Funakoshi, *Shomen* signifie au delà, le maître et *rei* c'est le commandement d'exécution que l'on retrouve à chaque fois. Ce salut principalement sert à remercier les anciens sans aux le karaté n'aurait pu prendre naissance, et qui ont consacré leur vie pour le développer et le faire perpétuer jusqu'à aujourd'hui. **Sensei ni rei** : on salue l'instructeur avec un *ouss* ! C'est une manière de montrer son respect et sa reconnaissance au professeur. **Otagai ni rei** : on salue les élèves.

Pour s'asseoir dans le dojo, il existe deux postures à adopter. La première est la position agenouillée en **seiza**. La seconde est la position en **anza**, assis avec les jambes croisées. Il est de mise de prendre l'une de ces positions lors d'explications, de démonstrations ou de période de repos.

Pour saluer, assis en *seiza*, il faut d'abord poser la main gauche au sol et ensuite la main droite. Les deux mains se rejoignent en triangle, doigts vers l'intérieur. En se relevant, c'est d'abord la main droite qui vient se mettre sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche. Lors du salut, les deux mains se positionnent ensemble à terre.



Seiza est une position assise japonaise traditionnelle. Cette façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux. Les bras viennent se placer sur le haut des cuisses, les paumes de la main bien à plat. Le dos est bien droit, le poids doit être réparti légèrement à l'arrière, la tête bien dans l'axe de la colonne vertébrale. Posez directement le genou gauche au sol, puis le droit, et en s'asseyant sur les talons, orteils allongés et croisés. Les genoux sont à la largeur des épaules, les paumes sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est droit.

Au signal **mokuso**, les yeux fermer, on se concentre sur soi avec une respiration lente et profonde. C'est le chemin qui nous ramène vers notre propre centre, le moment qui permet d'arrêter notre dispersion dans l'entourage. Ainsi, on stimule certaines parties du corps dans cette position et on chasse hors de soi toutes pensées négatives. D'une façon pratique, cela oblige les participants à laisser toute forme d'agressivité derrière eux. Le signal d'arrêt est **mokuso yame**, fin de la méditation, ouvrez les yeux.

Yoi : **Soyez prêts**. Après le salut du Shomen, celui qui a fondé le style, puis du professeur, l'échauffement commence, puis les élèves se placent en rangs, en position d'attente. Debout, pieds parallèles à la largeur des épaules, genoux souples. Les bras sont devant au niveau de la taille, poings fermés, dos droit ventre rentré, tête haute, fier de pratiquer à votre club de karaté. Le professeur annonce; jambe gauche devant, *gedan-barai*

kamae-te, le compte commence : ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hatchi, kū, jū (1, 2, 3, 4, 5...)

Yame : signifie **arrêtez** l'exercice pratiqué, il faut cependant demeurer en position d'attente tant que le signal de **repos** *yassme* n'a pas été donné. Ne bougez pas et ne parlez pas au voisin pendant que l'instructeur donne ses directives pour le prochain exercice.