



## Le Dojo, un lieu de vie et de pratique

**Dojo** est un mot japonais, d'origine Bouddhiste, qui correspond au terme sanskrit : place de l'éveil ; c'est un endroit consacré à un travail sur soi à travers l'art martial que l'on pratique. C'est aussi l'endroit où le professeur partage sa connaissance avec ses élèves.

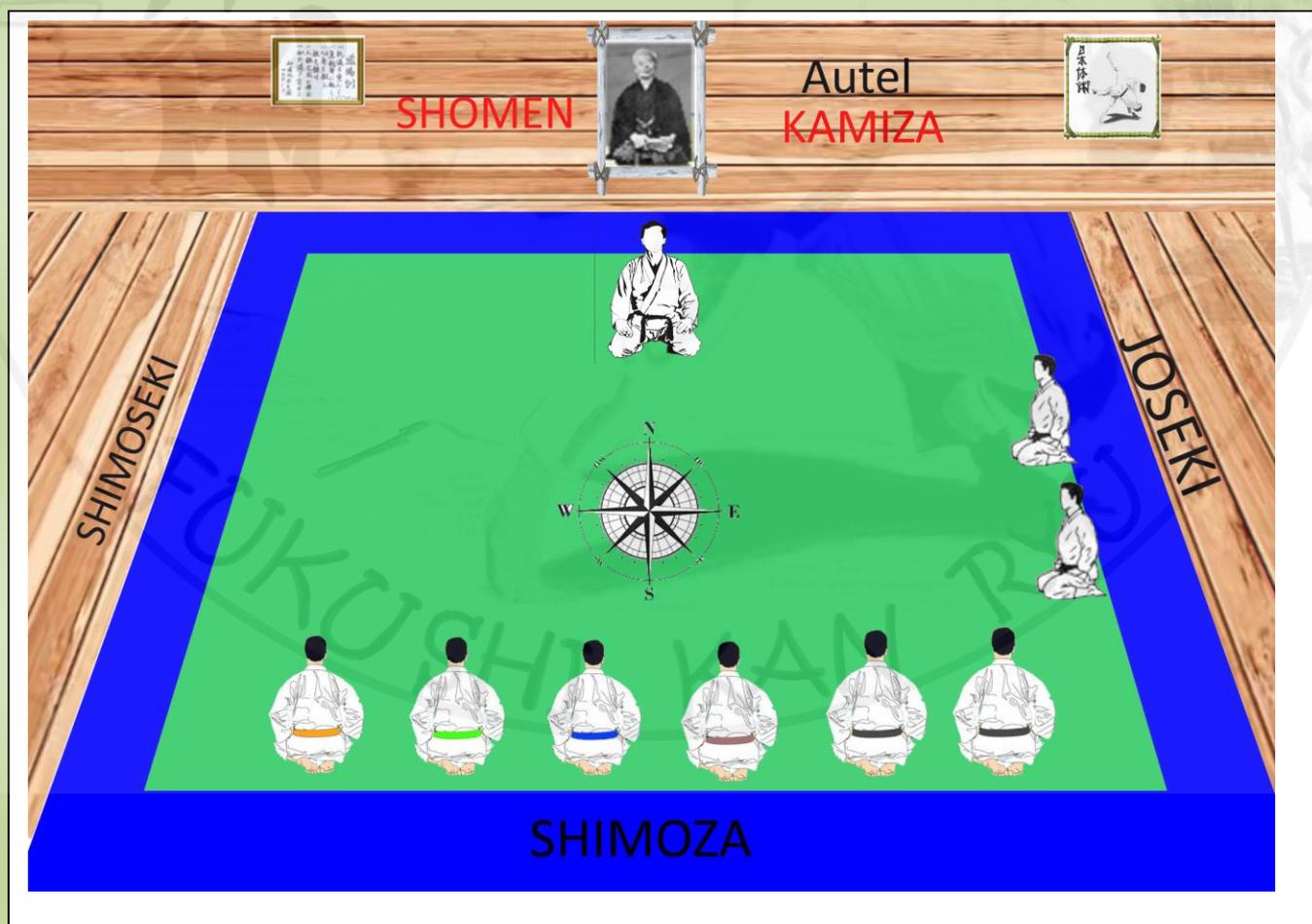
Il diffère d'une salle de sport par l'existence d'un certain nombre de règles et usages.

© **DO** : la voie, le cheminement spirituel

© **JO** : le lieu.

© **DOJO** : lieu où l'on étudie la Voie.

### L'organisation du dojo





Théoriquement, le Dojo est construit de manière très précise, et chacun de ses quatre murs à une fonction particulière :

► **Kamiza** : le mur frontal, est le cœur du Dojo. Dans un Dojo traditionnel japonais trône sur le mur un petit autel Shintô où l'on vénère les divinités. On peut également y trouver l'image du fondateur de la discipline, une citation ou encore une calligraphie qui exprime l'idéal, la philosophie et l'éthique du club.

Le Senseï se place de ce côté, face à ses élèves.

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

► **Joseki** : les assistants du *Senseï*, 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, et à l'origine constitué de couches de pailles de riz.

## Définition :

### Le senseï :

*Senseï* 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 *senseï*, 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* peut être ; le plus ancien élève du professeur, le senior, le plus ancien élève lors d'une séance, quelqu'un de plus ancien par rapport à un autre, 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. Il se doit, pendant le cours et les saluts, veiller à ce que les élèves respectent bien toutes les règles du dojo.

Tout pratiquant dans un dojo est le *sempai* de quelqu'un...

## 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 de celui qui transmet ses connaissances acquises par l'effort, et la persévérance

## L'étiquette au Dojo

Tout dans le Dojo est régi par "l'Etiquette",

**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 des dispositions immuables d'une étiquette, **Rei Shiki**.

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. Nous avons incorporé ces façons de se comporter à notre pratique occidentale d'arts martiaux.

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 gros bon sens, sécurité, discipline et bonnes manières, pour permettre un engagement optimal lors des entraînements.

## Entrer et sortir en saluant

En entrant, on s'arrête pour saluer avec soin en direction du Kamiza. Ce salut exprime le respect pour ceux qui ont transmis les arts martiaux jusqu'à nos jours, pour les professeurs, les partenaires d'entraînement. Lorsque l'on sort du dojo, le salut se fait de la même manière

## Salut de début et fin de cours

Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif qui peut se faire debout ou assis :

### 1/ Salut Debout

#### Position :

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.

On se penche légèrement, lorsque l'ordre est donné, en gardant les yeux au sol.

### 2/ Salut Assis

#### Position :



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.

Pour le salut assis on se met en position **seiza** :

Posez directement le genou gauche au sol, puis le droit, et on s'assoit sur les talons, orteils allongés et croisés. Les genoux doivent être distants, perpendiculairement, de deux fois la largeur d'un poing, les paumes sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est droit.

## Les ordres :

► Les élèves se positionnent le long du Shimoza en faisant face au Kamiza comme indiqué sur la figure ci-dessus, du moins gradé à gauche vers le plus gradé à droite. Le professeur quant à lui se met du côté du Kamiza, soit face aux élèves, soit face au Kamiza.

Le professeur se met en position assise.

- Puis sur l'instruction "seiza" de l'élève le plus gradé les élèves s'assoient.
- Ensuite sur le commandement "mokuso" tout le monde ferme les yeux pour la méditation qui peut être brève. Ensuite "mokuso yame" marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux. Viennent alors les saluts.
- Le professeur se tourne vers le Kamiza si ce n'est pas encore le cas. "**Shomen ni rei**", tout le monde salut. On salue le fondateur de la discipline.

Ce salut sert à remercier les anciens sans qui notre art martial n'aurait pu prendre naissance, et qui ont consacré leur vie pour le développer et le faire perpétuer jusqu'à aujourd'hui.

© **Shomen** signifie l'au-delà, le maître,

© **Rei** c'est le commandement d'exécution que l'on retrouve à chaque fois

- Le professeur se tourne vers les élèves : **sensei-ni-rei** (saluer le professeur), le professeur et les élèves se saluent.
- **Sempaï-ni-rei** : on salue les assistants du professeur.
- **Otoga-ni-rei** : les élèves se saluent entre-eux :



- Puis le professeur se lève, ensuite le plus gradé continue ses instructions " **kiritsu** ", les élèves se lèvent. Puis le professeur et les élèves se saluent à nouveau debout.

## Le salut :

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.

Au commandement on se penche brièvement sans toucher le sol avec son front. Puis on se redresse en plaçant les mains sur les cuisses.

## Le regard :

On baisse les yeux uniquement lorsque l'on salue à l'entrée et à la sortie du dojo, ou pour signifier son humilité profonde à une personne, ou encore pour exprimer des excuses à quelqu'un.

Dans de pareilles circonstances et dans la position *Seiza*, on salue en s'inclinant très bas. A l'exception des cas cités ci-dessus, on maintient toujours le regard vers la personne située face à soi lors du salut sans manquer de vigilance, et ce afin de prévenir toute attaque surprise.

## Quelques principes à suivre pour le bien-être de tous lors des entraînements

1. La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée. Votre équipement doit être propre,
2. Il est important de rajuster son Keïko-gi de temps à autre au cours de l'entraînement et avant chaque salut.
3. Le nœud de ceinture doit être fait correctement.



# Fukushi Kan Ryu



Janvier 2017

4. L'écusson du club doit être cousu sur le côté gauche du Keiko-gi.
5. Pour des raisons de tradition et d'hygiène, il est interdit de marcher sur le tatami avec des chaussures.
6. Les ongles doivent être coupés, c'est une question d'hygiène et de sécurité.
7. Les bijoux doivent être enlevés, et les cheveux attachés en arrière avant que la pratique commence.
8. Un pratiquant doit toujours saluer lors de toute entrée et sortie du dojo, mains sur l'avant des cuisses, regard au plancher.
9. S'il y a un cours qui se termine avant le vôtre, soyez silencieux pour que les élèves puissent bien entendre l'instructeur.
10. Si vous arrivez en retard, attendez que le professeur vous donne la permission de rejoindre les rangs.
11. Il est nécessaire de toujours avertir le professeur pour sortir du dojo pendant le cours. Si vous devez quitter avant la fin du cours, informez le professeur au début du cours ; c'est surtout une question de sécurité.
12. Au signal *yame*, ne quittez pas la salle pour aller boire, arrêtez de bouger et ne parlez pas au voisin pendant que le professeur donne ses directives pour le prochain exercice.
13. En silence, écoutez attentivement les consignes le professeur. Regardez, puis pratiquez les techniques
14. Lorsque le professeur corrige notre technique, on le remercie en s'inclinant.
15. Ne vous appuyez pas contre le mur, ne croisez pas les bras (attitude de fermeture).
16. Si vous êtes à l'avant asseyez-vous pour permettre aux élèves derrière vous de voir les démonstrations.
17. Ne permettez pas à votre attention d'errer pendant le cours en jasant avec les autres. Tirez le meilleur de chaque pratique.
18. Après le dernier salut à la fin du cours, il est d'usage de remercier le professeur pour avoir partagé avec nous son expérience.
19. Finalement, rappelez-vous d'employer la bonne étiquette et la bonne attitude partout où vous êtes, et de manifester une certaine



# Fukushi Kan Ryu



Janvier 2017

fierté. Tout ceci démontre qui vous êtes, et votre club où vous vous entraînez sera bien représenté.

