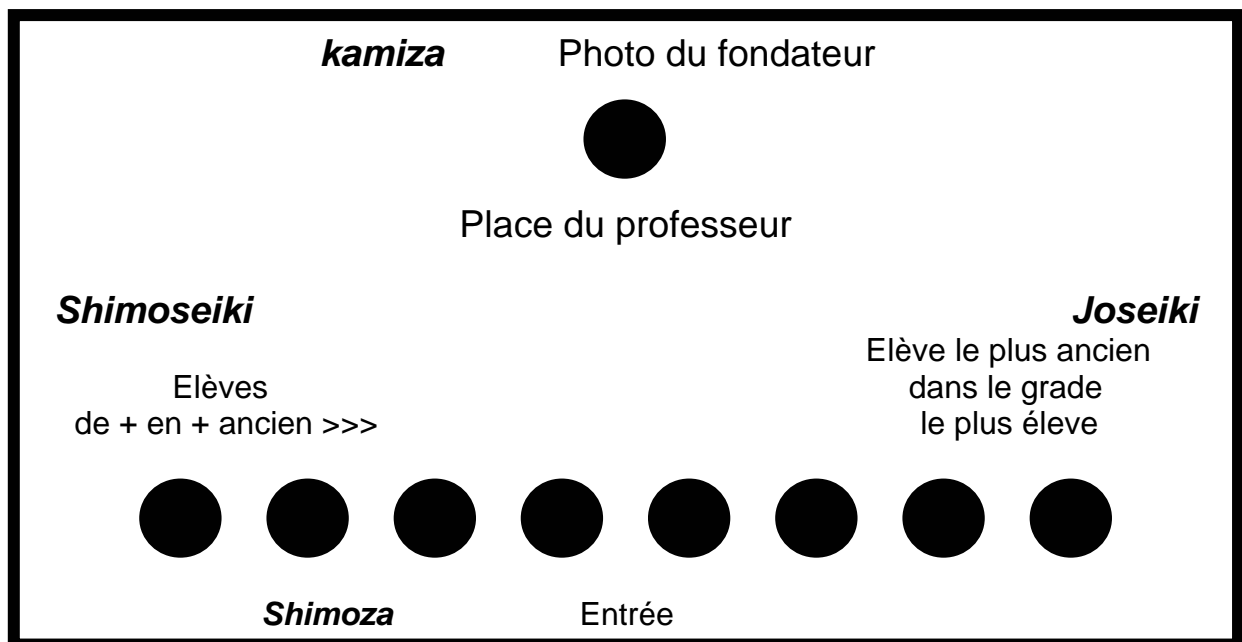


# LE DOJO

Le dojo est le lieu privilégié pour la pratique des arts martiaux. Il diffère d'une simple salle de sport par l'existence d'un certain nombre de règles et de conventions, souvent aussi par un style de décoration, qui lui donne un cachet spécial. Dès l'entrée dans celui-ci, on se sent passer dans un monde différent : un bon dojo est celui dont se dégage une impression de sérieux et de calme avant et après chaque cours, celui où le silence (lorsque le professeur explique une technique) alterne avec des moments d'explosion d'énergie, celui qui reflète à chaque instant la concentration et la sérénité de ceux qui y viennent. Cependant si les cours ne sont pas dispensés dans un dojo cela ne veut pas dire que le club ne mérite pas votre attention.

## Règles et conventions au dojo



## ***Définition***

DO : la voie, le cheminement spirituel.

JO : le lieu.

DOJO : lieu où l'on étudie la Voie.

Tout dans ce lieu est régi par l'Etiquette, à commencer par la disposition et les orientations.

## ***L'appellation des murs du dojo***

**Kamiza**, c'est le mur d'honneur on y expose habituellement une photo du fondateur de l'école.

Au japon on y trouve aussi un petit temple dédié aux divinités shintô (kami).

Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position.

**Shimoza**, c'est le mur inférieur, il fait face au kamiza. La porte d'entrée principale s'y trouve.

Ainsi est symbolisé la passage de l'inférieur (shimoza) vers le supérieur (kamiza). En effet les élèves se placent du côté du shimoza pour le salut ou lorsque le professeur donne des explications, tandis que le professeur lui se tient du côté du kamiza.

**Joseki**, lorsque l'on est face au kamiza c'est le mur qui est à droite. C'est le côté supérieur, les élèves les plus gradés se placent près de ce mur.

**Shimoseiki**, il est à gauche lorsque l'on se place face au kamiza. C'est le côté inférieur, c'est le côté où se tiennent les débutants.

## ***Entrer et sortir en saluant***

En entrant arrête-toi à l'entrée pour saluer debout en direction du kamiza. Fais-le avec soin en prenant le temps. Il serait dommage de commencer ta séance en bâclant ton premier signe de respect envers le dojo. En saluant ainsi tu exprimes le respect que tu as pour ceux qui ont transmis le karaté jusqu'à nos jours, pour tes professeurs, tes partenaires d'entraînement. Tu exprimes aussi ton engagement à évoluer dans discipline que tu as choisie. Lorsque tu sors du dojo tu dois saluer de la même manière.

## ***Un lieu calme***

Le dojo n'est pas une salle de jeu. On y court pas, on y braille pas. Chacun de vos actes dans le dojo doit être empreint de noblesse et de courtoisie.

### ***Arriver en retard***

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si tu le peux essaie d'arriver en avance, d'abord pour te préparer mentalement à ta séance mais aussi pour commencer à t'échauffer même si le professeur fait un échauffement au début du cours. En effet nous avons tous besoin de nous échauffer de manière spécifique.

Cependant il se peut que tu sois amené à arriver en retard. Si cela était prévisible, alors pense à en avertir ton professeur la séance précédente. Dans le cas inverse, positionne toi au bord du dojo, et fais les différents saluts du début du cours (salut vers le kamiza, salut vers le professeur), attends ensuite que le professeur te fasse signe d'intégrer le cours.

### ***Salut de début et de fin de cours***

Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif. 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 élève, 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" tous le monde ferme les yeux pour la méditation qui peut être brève (10 seconde à 3 minutes). Ensuite "mokuso yame" marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux. Ensuite viennent les saluts. Le professeur se tourne vers le kamiza si ce n'est pas encore le cas. "Shomeini rei", tout le monde salut. Le professeur se tourne vers les élèves : "sensei-ni-rei" (saluer le professeur), le professeur et les élèves se saluent. Dans certains dojo les élèves se saluent entre-eux : "otogai-ni-rei".

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.