

# Karaté Club Vauréen



## Le dojo



### Le dojo

Le dojo (en japonais : 道場, *dōjō*, avec deux *o* longs) est le lieu consacré à la pratique des *budo*<sup>1</sup> ou à la méditation bouddhiste zen.

Littéralement en japonais, *do* signifie la voie, *dōjō* : le lieu où l'on étudie/cherche la voie.

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

## Règles et conventions

Traditionnellement, le *dōjō* obéit à des règles concernant son orientation.

Le côté honorifique, dit **kamiza** (le côté élevé) est situé face au Sud. (Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position) Le kamiza est le plus souvent décoré d'une calligraphie, de sabres, d'un portrait ou de tout autre objet symbolique de la discipline enseignée.

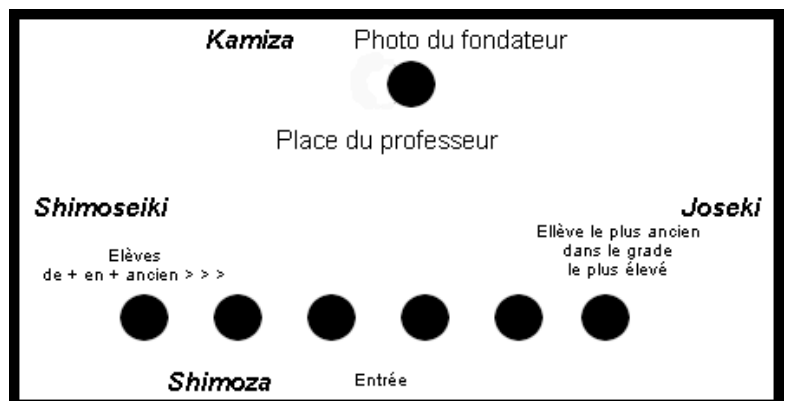
L'enseignant s'assied dos au kamiza. C'est aussi de ce côté qu'est placé un invité de marque.

Le mur d'en face est le **shimoza** (côté bas), où sont assis les élèves. Ainsi est symbolisé le passage de l'inférieur (shimoza) vers le supérieur (kamiza). Les élèves les plus anciens sont à la gauche de l'enseignant (à l'Est, donc), les débutants à l'Ouest. C'est également à l'Ouest que sont placés les visiteurs éventuels, tandis que les assistants de l'enseignant s'asseyent dos au côté Est de la salle.

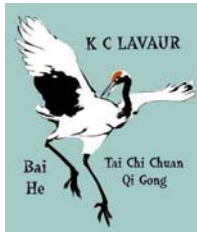
**Joseki**, lorsque l'on est face au kamiza c'est le mur qui est à droite. C'est le côté supérieur, les élèves les plus gradés se placent près de ce mur.

**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.

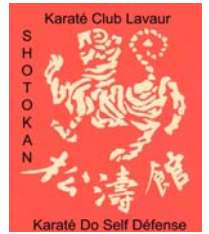
Cette orientation a une signification symbolique. Assis face au Sud, l'enseignant reçoit en plein la lumière du soleil, qui est la connaissance qu'il doit transmettre. Les élèves, eux, ne peuvent voir cette lumière qu'au travers de la réflexion qu'en offre l'enseignant, qui se doit donc d'être le miroir le plus fidèle possible. Les pratiquants anciens sont du côté du soleil levant : de par leur ancienneté, ils commencent à comprendre les principes essentiels de leur discipline, alors que les débutants sont encore dans l'ombre. Le placement des invités du côté des débutants est également un héritage historique. Quand il existait de nombreuses écoles concurrentes, mettre les invités du côté des débutants et loin des anciens rendait difficile aux éventuels espions envoyés par les autres écoles de voir les techniques particulières à ce *dōjō* (toutes les techniques étant alors réputées secrètes).



<sup>1</sup> Les **budō** (武道) sont les arts martiaux japonais apparus entre le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle et le milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Les *budō* les plus connus en Occident sont le judo, le karaté et l'aïkido. Ce sont les héritiers des techniques guerrières médiévales, les **bujutsu**.



# Karaté Club Vauréen



## **Entrer et sortir en saluant**

En entrant, saluer debout en direction du kamiza. C'est le premier signe de respect envers le dojo, pour ceux qui ont transmis le karaté jusqu'à nos jours, pour tes professeurs, tes partenaires d'entraînement. C'est également un engagement à évoluer dans la discipline.

En sortant, saluer de la même manière.

## **Ponctualité**

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si l'on arrive en retard, saluer en direction du kamiza et attendre au bord du dojo, que le professeur fasse signe d'intégrer le cours.

## **Un lieu calme**

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

Pour s'asseoir dans le dojo, il existe deux postures à adopter. La première est la position en **seiza** (agenouillée). La seconde est la position en **anza** (assise 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.

Il faut absolument éviter de se coucher sur le sol ou de s'asseoir avec les jambes allongées, car ces postures, en plus d'avoir l'air négligées, peuvent être source d'accident.

Il faut également éviter d'adopter une posture négligée ou nonchalante : un karatéka doit toujours être alerte et savoir bien se tenir à l'intérieur du dojo. La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée. Il est donc important de rajuster son karaté-gi de temps à autre au cours de l'entraînement et il est impératif de le faire avant chaque salut. Le nœud de ceinture doit être fait correctement.

Pour des raisons de tradition et d'hygiène, il est interdit de marcher sur l'aire d'entraînement avec des chaussures. Le port de zoris au dojo, en-dehors de l'aire d'entraînement, est recommandé.

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

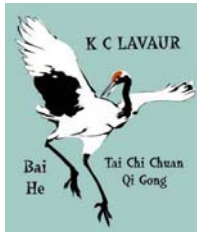
Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif. Les élèves se positionnent le long du shimoza en faisant face au kamiza, du moins gradé à gauche vers le plus gradé à droite. Le professeur quant à lui se met du côté du kamiza, soit face aux élèves.

Le professeur se met en position assise. Puis sur l'instruction "seiza" s'assoient, en partant plus à gauche des gradés vers le plus à droite des élèves. Descendre en premier le genou droit puis le gauche en conservant le buste bien droit, les orteils à plat se touchent et les genoux sont écartés de 2 poings.

Ensuite sur le commandement "mokuso" tout le monde ferme les yeux pour la méditation qui peut être brève (10 seconde à 3 minutes). Fermer les yeux, essayer de vider l'esprit de tous soucis et anxiétés. Rechercher le calme et la sérénité. Respirer lentement et profondément. Ensuite "mokuso yame" marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux.

Le professeur se tourne vers le kamiza. "Shomen-ni-rei", tout le monde salut. C'est s'incliner devant l'esprit du ciel, le ciel antérieur, ce qui est avant nous, ceux qui sont avant nous (nos ascendants).

Avancer les deux mains autour des genoux pour les poser au sol devant soi, main gauche en premier, puis main droite. Les pouces et les index se touchent pour former un triangle. Incliner le buste jusqu'à ce que le visage se trouve à environ 20 cm du sol. Maintenir le corps en équilibre, le dos droit et la tête dans son prolongement.



# Karaté Club Vauréen



Le professeur se tourne vers les élèves : "sensei-ni-rei". C'est s'incliner devant le professeur, celui qui a parcouru le chemin, celui qui est adulte dans sa pratique. Le professeur et les élèves se saluent.

Lorsque Sensei n'est pas présent au cours, le salut d'adresse au sempai : "sempai-ni-rei". C'est s'incliner devant celui qui est plus en avant sur le chemin.

Les élèves se saluent entre eux : "otogai-ni-rei". C'est s'incliner devant celui qui est au début du chemin.

Puis le professeur se lève, "kiritsu", les élèves se lèvent, en partant plus à gauche des gradés vers le plus à droite des élèves. Puis le professeur et les élèves se saluent à nouveau debout.