

*Chaque dojo possède sa manière d'observer l'étiquette (reishiki) propre aux arts martiaux (budo). Il ne s'agit pas d'imposer des règles arbitraires et contraignantes mais d'organiser un cadre formel à l'intérieur duquel la concentration est favorisée et l'apprentissage pourra être optimisé, évitant ainsi les accidents.*

• Au début de l'entraînement / du stage :

Les ordres sont prononcés par le Sempaï (pratiquant le plus ancien du dojo)

**Sempaï :**

SEIRETSU !	整列 !	On se met en ligne face au(x) professeur(s).
SEIZA !	正座 !	On s'assoit en seiza.
MOKUSÔ !	黙想 !	On commence la méditation.
MOKUSÔ YAME !	黙想 !	On arrête la méditation.
SHÔMEN NI REI !	正面 に 礼!	On se tourne vers le kamiza et on salue ensemble. On se replace face au(x) professeur(s).
SENSEI (GATA) NI REI !	先生 に 礼!	On salue le(s) professeur(s).

**Tous les élèves :**

ONEGAISHIMASU !      お 願 い し ま す !

**Sempaï :**

KIRITSU !	起立 !	On se lève.
-----------	------	-------------

• A la fin du cours / du stage :

**Sempaï :**

SEIRETSU !	整列 !	On se met en ligne face au(x) professeur(s).
SEIZA !	正座 !	On s'assoit en seiza.
MOKUSÔ !	黙想 !	On commence la méditation.
MOKUSÔ YAME !	黙想 !	On arrête la méditation.
SHÔMEN NI REI !	正面 に 礼!	On se tourne vers le kamiza et on salue ensemble. On se replace face au(x) professeur(s).
SENSEI (GATA) NI REI !	先生 に 礼!	On salue le(s) professeur(s).

**Tous les élèves :**

{ (DÔMO) ARIGATÔ !      どうも 有難う (ございました)!  
 { ARIGATÔ (GOZAIMASHITA) !      Merci (beaucoup)  
 { (DÔMO) ARIGATÔ (GOZAIMASHITA) !

**Sempaï :**

KIRITSU !	起立 !	On se lève.
-----------	------	-------------

## • Explications

SEIRETSU ! 整列 !  
(litt. Sur une ligne)

On s'aligne face au professeur par ordre d'ancienneté dans le grade. Le jō est tenu en *tsune no kamae*, (*ie* : le Jo est tenu sans tension en son milieu avec la main droite. L'extrémité du Jo se plaçant à la hauteur du nombril.)

SEIZA ! 正座 !

On se met à genoux, une fois que le professeur s'est lui-même assis, en essayant de le faire tous en même temps. Pour s'asseoir à genoux (*seiza*) reculer d'un demi-pas à partir du pied gauche et de là prendre la position. Si on porte un hakama, on fait un *hakama sabaki* (*ie*, on chasse du plat de la main l'étoffe vers l'extérieur sous le genou, avant de replier celui-ci). On essaie de ne pas s'affaisser en s'asseyant, en gardant toujours une vigilance (*zanshin* 残心).

On pose le jō à côté de soi à sa droite, pointant vers l'avant, le milieu du jō à la hauteur du genou droit.

Parfois, comme au kendō, on peut dire : SHISEI O TADASHITE ! 姿勢を正して ! (litt. Corrigez votre posture): il faut redresser le dos, baisser les épaules et rentrer le menton, avant de fermer les yeux.

MOKUSŌ ! 黙想 !  
(litt. Méditation en silence).

Cela marque la transition entre le monde extérieur et l'entraînement ; elle a lieu au début et à la fin du cours. On pose les mains devant le nombril, main gauche ouverte paume vers le ciel, qui vient se placer dans la main droite, également ouverte, paume vers le ciel. Les pouces se touchent presque par leur extrémité, faisant un pont dans la continuité l'un de l'autre.

Posture : On ferme les yeux à demi et on fixe un point sur le sol situé à environ 2 m devant soi. On relâche les muscles du visage, on abaisse les épaules, on rentre le menton pour tendre la nuque et on imagine qu'un fil nous étire vers le haut en partant du sommet du crâne.

On se concentre sur le point *Tanden*, situé à 3 travers de doigts sous le nombril, et on inspire de façon lente et continue par le nez, bouche fermée (le bas du ventre se gonfle comme un ballon), puis on expire par la bouche entr'ouverte, lentement et sans à-coups, en creusant le bas du ventre.

MOKUSŌ YAME ! 黙想 !

Signale la fin du *mokusō*. On replace ses mains à plat sur les cuisses.

SHŌMEN NI REI ! 正面に礼 !

On salue en direction du kamiza, qui est la place d'honneur du dōjō. On se tourne à 45° vers la droite, en déplaçant le jō sans bruit pour qu'il reste parallèle à soi. On place la main gauche puis la

droite sur le sol, les pouces (ouverts à 90° par rapport aux autres doigts étendus et serrés) se touchent et les index également, formant un triangle. On salue avec respect, en gardant le dos droit et sans lever les fesses. On replace ensuite les mains sur les cuisses dans l'ordre inverse : la droite d'abord puis la gauche, et on se replace face au(x) professeur(s).

Autrefois les dōjō japonais traditionnels avaient tous un autel domestique Shintō, où on honorait les Kami. Actuellement, on met souvent une photo du fondateur du club, une calligraphie, ou le symbole du club... (cf. image suivante). Si ce symbole n'est pas derrière le professeur, il faut se déplacer en position de Seiza, afin de le saluer en face.

SENSEI (GATA) NI REI ! 先生に礼!

On salue le/les professeur(s), en disant : ONEGAISHIMASU ! お願いします ! (litt. Je vous prie (de bien vouloir m'enseigner)), tous ensemble. Ce salut est identique au précédent, sauf qu'on démarre le salut avant le(s) professeur(s) et on se relève après lui. Il faut garder un contact visuel avec le professeur.

Parfois, on peut dire ensuite : OTAGAI NI REI ! お互いに礼! (litt. Saluez-vous les uns les autres). On se tourne légèrement vers son voisin et on se salue mutuellement, ensemble cette-fois, en disant à nouveau : ONEGAISHIMASU ! お願いします ! Là encore, on ne perd pas le contact visuel avec l'autre.

KIRITSU ! 起立 !

On prend son jō dans la main droite, par le milieu et on se lève tous ensemble. On se met sur la pointe des pieds et on déplie d'abord la jambe droite puis la gauche, en essayant de ne pas se pencher vers l'avant. On place ensuite le jō le long du corps et on salue le(s) professeur(s), cette fois-ci debout. On se replace ensuite en *tsune no kamae*.

*Le cours débute (ou prend fin).*