



## *L'étiquette au Dojo - Rei Shiki (explications)*

Le Reigi-saho est défini comme étant le comportement (Saho) exprimant la politesse et la courtoisie (Reigi), 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 (Rei) n'est que l'une des expressions de cet état d'esprit du véritable Budoka.

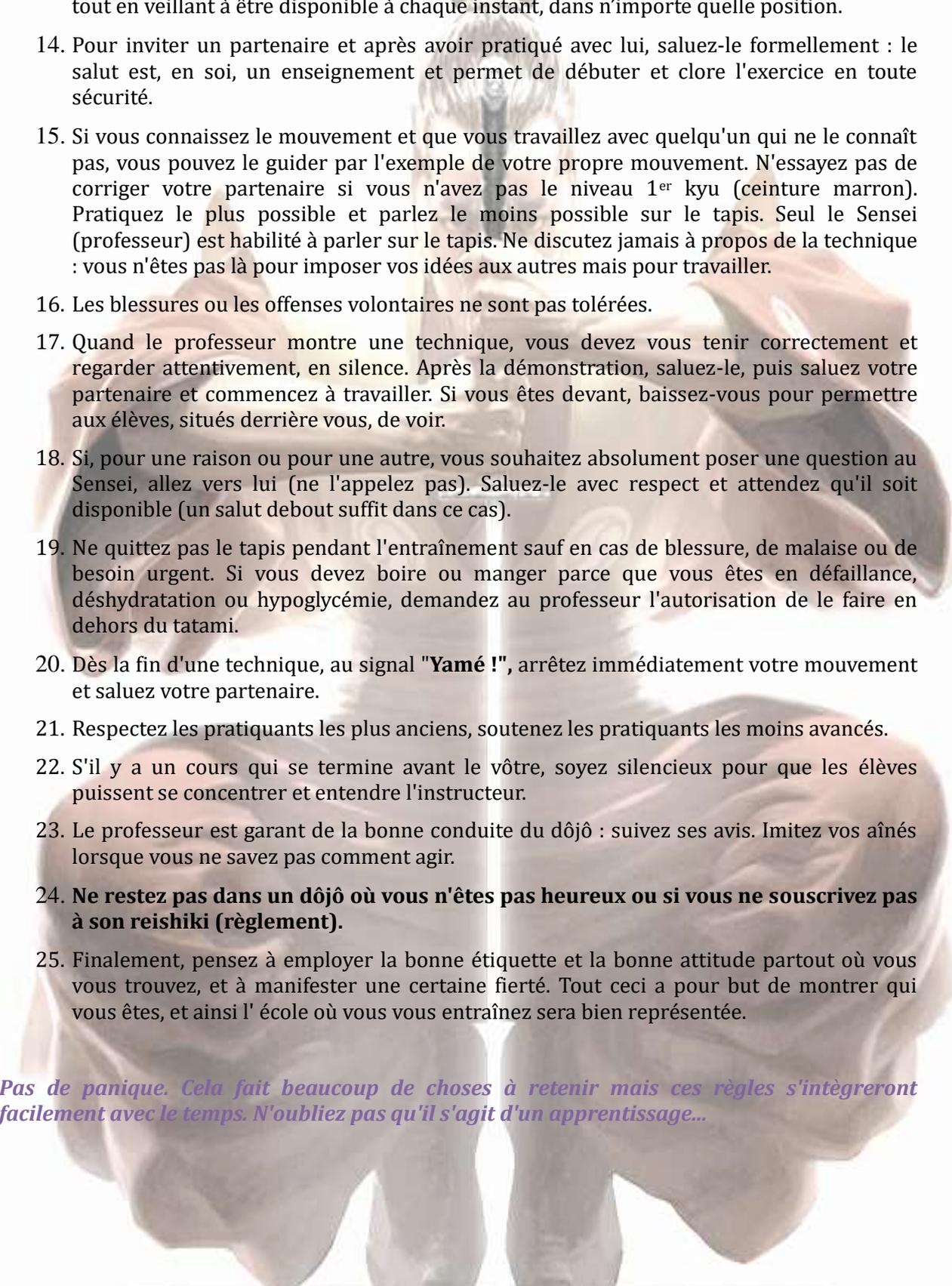
L'étiquette au Japon est une notion légèrement différente de la nôtre. Pour les Japonais, elle signifie que les élèves doivent avoir de bonnes manières ; être poli, saluer en s'inclinant, hocher la tête en signe d'écoute, utiliser des sons d'écoute, essayer de comprendre l'autre au lieu de se faire comprendre, 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 des arts martiaux. L'étiquette dans le dojo n'est pas conçue pour glorifier les seniors. Elle n'est pas conçue pour contribuer au mystique des arts martiaux. L'étiquette au Dojo est le gros 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 endurcir. Nous sommes polis envers les autres afin qu'ils se sentent les bienvenus, et jamais mal à l'aise en se demandant quel comportement adopter. Observer l'étiquette ne fait pas de nous de meilleures personnes en nous disciplinant, cela nous rend meilleurs en nous permettant d'être aimables avec les autres. Quel que soit l'acte à accomplir, il y a, selon les arts martiaux japonais, une façon économique de le faire. Un débutant peut trouver lassant les gestes et les formes des cérémoniaux et des étiquettes. Mais, rapidement, il découvrira que les manières prescrites sont celles qui sont les plus économiques énergétiquement parlant. L'étiquette, rend possibles et agréables les rapports sociaux. Une attitude arrogante, et une posture négligée favorisent le laisser-aller et la paresse, tandis qu'une attitude courtoise envers les autres et une bonne posture sont favorables à une bonne ambiance d'entraînement.

## *L'étiquette au Dojo - Rei Shiki*

Les règles qui suivent ont pour but de développer le sens du respect mutuel entre pratiquants, de préserver leur sécurité physique et de permettre à chacun de connaître sa place au sein du dojo. Ces règles relèvent de la tradition des budos (arts martiaux traditionnels). Elles doivent être appliquées avec rigueur, chaleur et intelligence.

1. En entrant sur le tatami (tapis d'entraînement), quittez vos sandales (zooris) et rangez les en les tournant vers l'extérieur. Il convient alors de saluer debout en « musubi dachi » (talons joints et pieds ouverts dans un angle de 90°) par une inclinaison du buste en direction du kamiza (portrait du fondateur) et en seiza (à genoux, assis sur les talons) pour l'aïkido. Faites-le avec soin en prenant votre temps. Il serait dommage de commencer votre séance en bâclant votre premier signe de respect envers le dōjō. En saluant ainsi vous exprimez le respect que vous avez pour ceux qui ont transmis les arts martiaux jusqu'à nos jours, pour votre professeur et vos partenaires d'entraînement. Vous exprimez aussi votre engagement à évoluer dans la discipline que vous avez choisie. En le quittant, effectuez le même salut et rechaussez vos zooris.
2. Les déplacements sur le tatami se font **uniquement** pieds nus ! Les déplacements dans le dōjō, hors du tatami, se font avec des zooris (sandales tressées japonaises) ou avec des sandales classiques.
3. Le dōjō n'est pas une salle de jeu ni une cours de récréation : on ne court pas, on ne crie pas sans raison. Chacun de vos actes dans le dōjō doit être empreint de noblesse et de courtoisie.
4. Ne mangez pas et ne buvez pas sur le tatami, ni dans le dōjō pendant l'entraînement.
5. Lorsque le professeur démontre une technique, évitez d'allonger les jambes et de vous adosser au mur.
6. Évitez de vous prélasser sur le tatami avant ou après les cours. Ne restez pas debout sur celui-ci sans travailler. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.
7. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami : le dô-gi (tenue d'entraînement) doit être propre, ajusté à sa taille et en bon état, les ongles des pieds et mains coupés courts, les cheveux longs attachés ou maintenus.
8. Ne vous servez jamais d'un dô-gi ou d'instruments qui ne vous appartiennent pas, sans la permission de son propriétaire.
9. Le port de bijoux, montre, etc. est proscrit durant les cours, à cause des risques de blessures qu'ils représentent, pour vous et pour vos partenaires.
10. Il est important de rajuster son dô-gi de temps à autre au cours de l'entraînement et il est de mise de le faire avant chaque salut. Le nœud de la ceinture doit être fait correctement.
11. Les armes doivent être disposées sur les bords du tapis, côté lame tourné vers l'extérieur, jamais pointé vers le kamiza.
12. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer ; mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tatami jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Ne perturbez pas le cours.

- 
13. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la posture en seiza . Mais si vous êtes dans l'impossibilité de vous mettre en seiza, vous pouvez vous asseoir en "anza" (en tailleur), tout en veillant à être disponible à chaque instant, dans n'importe quelle position.
  14. Pour inviter un partenaire et après avoir pratiqué avec lui, saluez-le formellement : le salut est, en soi, un enseignement et permet de débiter et clore l'exercice en toute sécurité.
  15. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider par l'exemple de votre propre mouvement. N'essayez pas de corriger votre partenaire si vous n'avez pas le niveau 1<sup>er</sup> kyu (ceinture marron). Pratiquez le plus possible et parlez le moins possible sur le tapis. Seul le Sensei (professeur) est habilité à parler sur le tapis. Ne discutez jamais à propos de la technique : vous n'êtes pas là pour imposer vos idées aux autres mais pour travailler.
  16. Les blessures ou les offenses volontaires ne sont pas tolérées.
  17. Quand le professeur montre une technique, vous devez vous tenir correctement et regarder attentivement, en silence. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez votre partenaire et commencez à travailler. Si vous êtes devant, baissez-vous pour permettre aux élèves, situés derrière vous, de voir.
  18. Si, pour une raison ou pour une autre, vous souhaitez absolument poser une question au Sensei, allez vers lui (ne l'appellez pas). Saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).
  19. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure, de malaise ou de besoin urgent. Si vous devez boire ou manger parce que vous êtes en défaillance, déshydratation ou hypoglycémie, demandez au professeur l'autorisation de le faire en dehors du tatami.
  20. Dès la fin d'une technique, au signal "**Yamé !**", arrêtez immédiatement votre mouvement et saluez votre partenaire.
  21. Respectez les pratiquants les plus anciens, soutenez les pratiquants les moins avancés.
  22. S'il y a un cours qui se termine avant le vôtre, soyez silencieux pour que les élèves puissent se concentrer et entendre l'instructeur.
  23. Le professeur est garant de la bonne conduite du dôjô : suivez ses avis. Imiter vos aînés lorsque vous ne savez pas comment agir.
  24. **Ne restez pas dans un dôjô où vous n'êtes pas heureux ou si vous ne souscrivez pas à son reishiki (règlement).**
  25. Finalement, pensez à employer la bonne étiquette et la bonne attitude partout où vous vous trouvez, et à manifester une certaine fierté. Tout ceci a pour but de montrer qui vous êtes, et ainsi l' école où vous vous entraînez sera bien représentée.

*Pas de panique. Cela fait beaucoup de choses à retenir mais ces règles s'intégreront facilement avec le temps. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un apprentissage...*