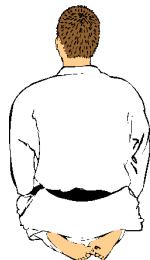


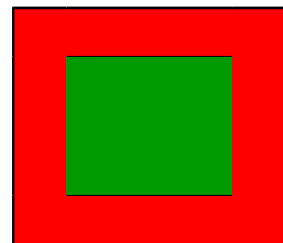


LE DOJO



Le *DOJO* est un lieu d'entraînement et d'étude, dans lequel tu dois adopter une **attitude respectueuse et correcte**.

Pour cela voilà quelques règles:



■ La tenue et l'attitude

- Déposer ses chaussures dans le sens de la sortie
- Arrivez à l'heure au cours; en cas de retard demandez la permission de monter sur le tatami.
- Ne pas parler à voix haute
- Demandez l'autorisation de quitter le tatami
- Réaliser son nœud de ceinture correctement

■ Le salut

Le salut est une **marque de respect** .

- En entrant et en sortant du *dojo*, je dois saluer.
- En début de cours et en fin de cours, on salue:
 - la place d'honneur ou le Kamiza (*Shomen-ni-rei*)
 - le professeur (*Sensei-ni-rei*)
 - les partenaires avec qui je vais travailler (*Otagai-ni-rei*)
- On salue son partenaire avant et après chaque exercice que ce soit au sol ou debout.



Le salut debout et le salut au sol doivent être réalisés sincèrement et sans hâte.

Debout, on incline le buste, les mains glissant le long des cuisses.

A genoux, on pose le genou gauche puis le droit, les mains le long du corps. On allonge les orteils. Le buste droit

s'incline vers l'avant, les mains glissent au sol formant un triangle.

