



ÉTIQUETTE DU DOJO

L'étiquette du dojo est un ensemble de règles suggérant des comportements et attitudes à adopter pour favoriser un climat respectueux, harmonieux et sécuritaire entre les membres du dojo.

Ces règles trouvent leur racine dans la tradition japonaise féodale et ont été maintenues dans les différentes écoles de karaté à travers les époques. La traduction de ces règles est inspirée de la version originale japonaise établie par Sosai. Toutefois certaines d'entre elles ont été légèrement adaptées dans une version nord-américaine.

Les différentes règles du dojo assurent notre sécurité et celle des autres, mais forgent également notre esprit, notre vigilance, nos valeurs morales, les raisons qui nous ont fait choisir la voie du Kyokushin.

ÉLÈVES

À L'ARRIVÉE

Afin de garder l'endroit propre puisque les élèves et instructeurs s'y promènent pieds nus, nous demandons de laisser les bottes et chaussures dans le « genkan » (vestibule). Des vestiaires sont mis à la disposition des élèves pour se changer en arrivant dans le dojo. Il est recommandé de laisser les sacs d'entraînement aux vestiaires afin de ne pas encombrer l'espace d'entraînement. Lorsque les exercices demandés nécessiteront le port des équipements de combat, l'instructeur allouera une brève pause pour aller chercher les équipements.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

1. Il est recommandé d'être prêt quelques minutes avant le début du cours afin non seulement de saluer nos pairs mais également afin de nous réchauffer et de nous étirer avant l'entraînement.
2. Aussi, s'assurer de passer à la toilette avant le début de l'entraînement peut éviter une frappe accidentelle au niveau de la vessie et permet de bien se concentrer sans interruption du cours.
3. Il est important pour notre sécurité et celle des autres de retirer tous les bijoux (boucles d'oreille, bagues, montre, chaîne, etc) sans exception avant d'entrer dans le dojo ainsi que de garder ses ongles de mains et de pieds courts en tout temps.
4. Il n'est jamais confortable de s'entraîner avec l'estomac plein. Dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter de manger au moins une heure avant le début des cours.

L'habillement

1. En tout temps, le « dogi » (uniforme d'entraînement) complet est exigé. Le port d'une camisole pâle est recommandé pour les femmes sous le « dogi » alors que les hommes le porteront seul. Il se doit d'être propre en tout temps. Par contre, le « obi » (ceinture), qui est le symbole contenant l'esprit de vos efforts d'entraînement, doit être aéré et non lavé.
2. L'entraînement s'effectue sans les bas bien entendu, pour une question de sécurité.

LES SALUTATIONS

1. L'expression « osu » permet de saluer l'autre en japonais. Elle permet également de signifier que nous avons bien compris une explication, de nous excuser et de remercier quelqu'un. C'est donc une expression utilisée dans plusieurs situations.
2. Dans le « yoritsuki » (espace neutre, salle d'accueil) avant l'entraînement, il est important de saluer les autres karatékas à notre arrivée. Cela développe nos liens de solidarité avec les autres mais favorise également un climat poli et respectueux.

Il est d'usage de saluer en premier lieu le « sensei » du dojo (directeur de l'école) à moins qu'un invité de ceinture plus haute en grade soit présent. Les salutations s'effectuent de la ceinture la plus haute à la ceinture la plus basse, en respect à son plus long parcours d'entraînement. Par exemple, après avoir salué le « sensei » du dojo, on saluerait un karatéka de ceinture noire avant un karatéka de ceinture jaune.

Il est préférable donc de repérer rapidement les ceintures avancées à notre arrivée au dojo ou dans un dojo où nous aurions été invités, afin de les saluer selon la tradition martiale.

Lorsque nous entrons et sortons du dojo, il est important de faire face au « kamiza » (côté honorifique du dojo situé à l'avant) et de saluer avec deux « osu » enthousiastes. En entrant, le premier « osu » salue le dojo en tant que tel, car pour les japonais ce lieu est sacré et le second « osu », salue le « kamiza » lui-même en l'honneur des ancêtres. En sortant, les saluts se feront dans l'ordre inverse, soit le premier « osu » pour saluer le « kamisa » et le second, pour saluer le dojo.

3. Il est préférable d'être ponctuel à l'horaire du cours mais il peut arriver parfois qu'une situation imprévue nous occasionne un retard. Après avoir salué à l'entrée du dojo face au « kamiza » comme à l'habitude, il est recommandé de se placer en position « seiza » (donc à genoux) près de l'entrée du dojo afin de ne pas déranger le déroulement du cours. En attendant ainsi en « seiza » et en « mokuso » (les yeux fermés), cela permettra à l'instructeur de remarquer notre présence et de nous inviter à nous joindre au groupe. Lorsqu'il le fera, nous répondrons « osu » et pourrons rejoindre rapidement le groupe.

Nourriture et breuvage

Il est interdit de manger, boire, mâcher de la gomme ou fumer à l'intérieur du dojo.

Durant l'entraînement

1. Comme karatéka, nous sommes toujours alerte et nous nous comportons de façon adéquate, particulièrement si nous sommes de niveau avancé. Il est primordial de prendre notre entraînement au sérieux, de viser à nous surpasser.

2. Sacrer, rire, parler, flâner ou être inattentif durant un cours nous fait perdre du temps ou fait perdre du temps aux autres. Par respect pour les autres et l'instructeur, nous donnerons notre maximum tant dans notre effort au travail que lorsque nous serons un coéquipier pour un autre karatéka.

3. Le respect est fondamental dans le dojo. Lorsque l'instructeur donne des consignes, nous l'écoutons attentivement en silence sans l'interrompre. Avant de parler ou de demander une explication supplémentaire à l'exercice demandé, il est important de lever la main et d'attendre que l'instructeur nous donne la parole. Nous nous exprimerons avec courtoisie et respect en l'appelant « senpai » ou « sensei », jamais par son prénom et exprimerons un « osu » en guise d'acceptation et de compréhension.

Si la réponse nous semble incomplète et nécessite de s'attarder plus longuement, il nous est possible de nous entretenir avec l'instructeur à la fin du cours afin de ne pas trop retarder la classe. Durant le cours, nous devons éviter les commentaires spontanés non nécessaires et devons nous concentrer à pratiquer les techniques demandées sans perdre de temps.

4. Lorsque l'instructeur nous demande de nous déplacer, d'aller chercher des équipements ou de prendre une position de travail, il faut toujours bouger le plus rapidement possible afin de poursuivre l'entraînement.

5. Pour le travail en équipe, il est important de respecter son partenaire dans son propre rythme. La progression de l'art du karaté est individuelle. Pour cette raison, en bon partenaire, nous ne devons pas corriger les techniques du partenaire, l'instructeur le fera lorsqu'il le jugera nécessaire selon le niveau de progression de l'individu.

Nous l'accompagnerons donc en silence ou avec des encouragements positifs discrets. Nous n'émettrons un commentaire que si sa sécurité est compromise. En se concentrant sur ce que nous devons faire, en ayant une attitude ouverte et discrète, nous devenons un partenaire humble et respectueux.

6. Pour les instructeurs en entraînement, il faut se rappeler qu'on est d'abord un élève et que lorsque nous suivons le cours d'un autre instructeur, il appartient à ce dernier de voir à la progression des élèves et à la correction des techniques. Comme tout karatéka, nous nous efforçons de donner notre maximum en nous concentrant sur nos propres efforts avec humilité et ouverture.

7. En « kumite » (combat), il est important d'adapter le rythme et l'intensité à notre partenaire selon son niveau. Le respect est encore important ici afin de pratiquer l'art martial en toute sécurité. Nous nous

concentrons à mettre en pratique les techniques apprises à travers les cours avec humilité et ouverture. Il est interdit de faire un combat sans la présence d'un instructeur.

8. Puisqu'il se doit dans la tradition japonaise d'être toujours impeccable, il est important de veiller à ce que notre « dogi » soit bien resserré après les exercices demandés. Pour ce faire, nous devons nous tourner de 90 degrés vers la droite afin d'avoir le côté gauche vers l'avant de la classe et replacer notre « dogi ». Pour le « obi » (ceinture), il nous faudra poser le genou droit au sol pendant que nous l'ajustons. Lorsque nous avons terminé, nous le signifions à l'instructeur avec un « osu » enthousiaste.

9. Une fois le cours commencé, nous devons garder les mêmes places à moins de consignes différentes de l'instructeur. Pour se déplacer, il faut marcher derrière la rangée où nous sommes situés et nous diriger vers le côté de la salle, pour ensuite nous déplacer vers notre destination.

10. À moins d'un pré-arrangement avec l'instructeur, nous ne pouvons quitter un cours avant la fin des saluts.

Les kyus

1. Durant son parcours de karatéka, l'élève sera invité à démontrer ses connaissances lors d'examen de « kyu » (examen de ceinture). Bien qu'il existe un nombre d'heures minimal requis pour l'apprentissage des différents critères à chaque « kyu », l'assiduité aux cours n'est pas le seul déterminant afin d'évaluer la préparation en vue d'un examen.

Le karatéka doit chercher à se surpasser dans l'entraînement et fournir l'ouverture et les efforts nécessaires afin d'améliorer son endurance physique, d'acquérir les connaissances et développer la maîtrise des techniques relatives à chaque niveau de ceinture.

2. Ainsi, le « sensei » a la responsabilité, aidé de ses instructeurs, d'évaluer les élèves et de déterminer leur niveau de préparation. Une fois l'élève jugé prêt, il sera invité par le « sensei » à se présenter à un examen à une date prévue.

PARENTS

Le support des parents est très important dans l'entraînement des enfants. Les enfants ont besoin d'accompagnement et d'encouragement. En tout temps, il est important de respecter le rythme de progression de notre enfant. Il se peut qu'il ne progresse pas aussi vite que nos idéaux mais on doit garder à l'esprit que l'enfant doit s'amuser pour fournir les efforts nécessaires.

À L'ARRIVÉE

1. Afin de garder l'endroit propre puisque les élèves et instructeurs s'y promènent pieds nus, nous demandons de laisser les bottes et chaussures dans le « genkan » (vestibule). Des vestiaires sont mis à la disposition des élèves pour se changer en arrivant dans le dojo. Il est recommandé de laisser les sacs d'entraînement aux vestiaires afin de ne pas encombrer l'espace d'entraînement. Lorsque les exercices

demandés nécessiteront le port des équipements de combat, l'instructeur allouera une brève pause pour aller chercher les équipements.

2. En prévoyant arriver quelques minutes avant le début du cours, cela permettra à l'élève de se changer, de se réchauffer et d'être disposé à suivre le cours. Il est aussi important de s'assurer que l'élève puisse être présent du début à la fin du cours. Chaque cours ayant le même déroulement : salutation de départ, échauffement, techniques ou autres, salutation de fin et contribuant à la maîtrise de l'art martial.

DURANT L'ENTRAINEMENT

1. Il est permis de demeurer à l'arrière du dojo afin de suivre la progression de vos enfants. Afin de ne pas déranger le cours, nous demanderons toutefois de limiter les conversations et de chuchoter si nécessaire pendant le cours.

2. Pour ne pas déranger l'enfant, nous laisserons le soin à l'instructeur de communiquer ce qu'il attend de lui et l'observerons sans émettre de commentaire.

3. Aussi, il arrive que les frères et sœurs accompagnent l'élève, ils sont bienvenus. Nous conseillons alors de prévoir une activité calme pour eux afin qu'ils ne dérangent pas le déroulement du cours.

4. Pour ne pas déranger les cours, il est conseillé de mettre les cellulaires en mode vibration. Si vous devez faire un appel, il vous sera possible de sortir de l'espace d'entraînement.

5

Nourriture et breuvage

1. Il est interdit de manger, boire, mâcher de la gomme ou fumer à l'intérieur du dojo.

Les kyus

1. Durant son parcours de karatéka, l'élève sera invité à démontrer ses connaissances lors d'examen de « kyu » (examen de ceinture). Bien qu'il existe un nombre d'heures minimal requis pour l'apprentissage des différents critères à chaque « kyu », l'assiduité aux cours n'est pas le seul déterminant afin d'évaluer la préparation en vue d'un examen.

Le karatéka doit chercher à se surpasser dans l'entraînement et fournir l'ouverture et les efforts nécessaires afin d'améliorer son endurance physique, d'acquérir les connaissances et développer la maîtrise des techniques relatives à chaque niveau de ceinture.

2. Ainsi, le « sensei » a la responsabilité, aidé de ses instructeurs, d'évaluer les élèves et de déterminer leur niveau de préparation. Une fois l'élève jugé prêt, il sera invité par le « sensei » à se présenter à un examen à une date prévue.

Soyuma...

... est venu du désir d'avoir un nom significatif pour le dojo, qui résume bien les valeurs importantes de ses dirigeants. Elles constituent également des valeurs fondamentales à la pratique des arts martiaux.

So yu ma

« sonkei » « yuukan » « makoto »
Respect courage sincérité

Respect : à la base de toute relation se trouve le respect. Sans cette considération de soi et de l'autre (coéquipiers, instructeurs, maîtres qui nous ont précédés) en gestes et en paroles la vie sociale est complexe.

Humilité : conscience réaliste de sa valeur dans ses forces et ses faiblesses. L'humilité nous amène à avoir l'ouverture d'apprendre et de recevoir de l'autre.

Courage : lorsque nous pratiquons toute activité, nous rencontrons des défis et des obstacles qui nous font grandir et apprendre sur soi et sur les autres. Le courage, c'est la capacité à foncer et affronter l'adversité malgré la peur. Le courage nous permet de se dépasser, de persévérer, de se donner des moyens et de faire des efforts pour atteindre des objectifs (défis) et surmonter les obstacles.

6

« Nanakorobi yaoki »

« Fall seven times, stand up eight » - proverbe japonais

Sincérité : est la capacité d'être vrai, authentique dans ses paroles et ses gestes. Être soi-même, en toute bonne foi, nous permet de rester ouvert aux autres, de s'engager et de devenir une meilleure personne.

Loyauté : c'est la capacité d'être fidèle à ses engagements et d'être en mesure de faire preuve d'honnêteté, de franchise, de dévouement, et de solidarité envers les autres.

Bien que l'on puisse penser que le karaté est un sport individuel, il est pratiqué avant tout à l'intérieur d'un groupe. Ces valeurs sont donc fondamentales à l'intérieur du dojo. Elles permettent de respecter le rythme de progression de chacun, d'être un bon partenaire d'entraînement pour l'autre, de se dépasser en se centrant sur ses propres forces et faiblesses et de demeurer ouvert aux apprentissages.

Bon entraînement!

Osu!

Eric Ratelle, Sensei

Directeur Karaté Soyuma