

# REISHIKI

Merci de prendre connaissance de ces quelques règles d'étiquette et de comportement : leur respect permettra d'assurer l'harmonie au sein du *Dojo*, et aidera chacun(e) à se concentrer pour bénéficier au maximum des bienfaits de la discipline.



Bonne pratique à toutes et tous !

## La tenue

- 01.** La tenue se compose d'un vêtement blanc, veste et pantalon, dénommé *keikogi*, sans nom de marque apparente, d'une ceinture de couleur blanche ou noire selon le grade et, en fonction du niveau atteint, d'un pantalon jupe dénommé *hakama* de couleur noire ou bleu marine, sans nom de marque apparente. Pour les pratiquantes un sous-vêtement blanc peut couvrir le buste.
- 02.** Les pratiquant(e)s doivent être tête nue, pieds nus (sur le tapis) et ôter tous objets susceptibles d'entraîner une blessure (montre, bague, collier, boucles d'oreilles, piercing, etc.).
- 03.** Respecter sa tenue et ses armes : le *keikogi* doit être propre et en bon état, les armes sont rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

## Le salut

- 04.** Saluer en montant sur le *tatami* et en le quittant, toujours en direction du *SHOMEN* (mur d'honneur du Dojo) et du portrait du fondateur.
- 05.** Le cours commence et se termine par le salut rituel : les pratiquant(e)s et l'enseignant(e) saluent d'abord le *shomen*, ensuite l'enseignant(e) et les pratiquant(e)s se saluent mutuellement.
- 06.** Au moment du salut du début du cours, on dit habituellement "*Onegai shimasu*" (litt. : « Je vous fais une requête », « S'il vous plaît ») et "*Arigatoo gozaimashita*" (« Merci ») en fin de cours.

## Le comportement

- 07.** Quelques minutes avant le début de la séance, s'asseoir en *seiza*, pour se préparer ainsi mentalement à la pratique.
- 08.** Respecter l'horaire de la séance, et en cas de retard, attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant(e) indique de se joindre au cours ; toujours saluer en montant sur le *tatami*.
- 09.** La façon correcte de s'asseoir sur le *tatami* est la position en *seiza*. Néanmoins en cas de blessure au genou, il est possible de s'asseoir en tailleur.
- 10.** Garder une attitude correcte, ne pas allonger les jambes, ni s'adosser au mur ou à un poteau, afin de se rendre disponible à chaque instant ; ne pas rester debout sur le tapis sans pratiquer, mais se mettre en *seiza* en attendant son tour, en s'arrangeant pour ne pas tourner le dos au *Kamiza*.
- 11.** Quand l'enseignant(e) montre une technique, rester assis et regarder attentivement. Après la démonstration, saluer un(e) partenaire pour l'inviter à pratiquer, ou accepter tout(e) partenaire qui vous salue. Dès la fin d'une technique, arrêter immédiatement son mouvement, saluer son/sa partenaire et rejoindre les autres pratiquant(e)s en ligne.
- 12.** Quand l'enseignant(e) montre un mouvement en particulier pendant le cours, s'asseoir en *seiza* puis le/la saluer lorsqu'il/elle a terminé ; lorsqu'il/elle corrige un(e) autre pratiquant(e), il est possible de s'arrêter de pratiquer pour regarder en se mettant en *seiza*.
- 13.** Si l'on doit poser une question à l'enseignant(e), on le/la salue avec respect, et l'on attend sa disponibilité ; un salut debout suffit dans ce cas.
- 14.** Ne pas quitter le tapis pendant la pratique, sauf en cas de nécessité impérieuse (blessure, malaise, etc.) : prévenir alors immédiatement l'enseignant(e).
- 15.** Respecter les pratiquant(e)s les plus gradé(e)s, et ne pas discuter à propos de la technique.
- 16.** Si l'on connaît la technique et que votre partenaire ne la connaît pas, il est possible de le/la guider, mais ne jamais le/la corriger dès lors que l'on n'est pas *YUDANSHA* (ceinture noire).

## Invité(e)s

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition d'observer les règles suivantes :

- 17.** Prévenir l'enseignant(e) que vous avez invité quelqu'un.
- 18.** Avertir votre invité(e) qu'il /elle doit avoir une attitude discrète et correcte,
- 19.** Qu'il est interdit de boire ou de manger pendant les cours,
- 20.** Qu'en aucun cas il /elle ne doit adresser la parole à quelqu'un se trouvant sur le tapis.