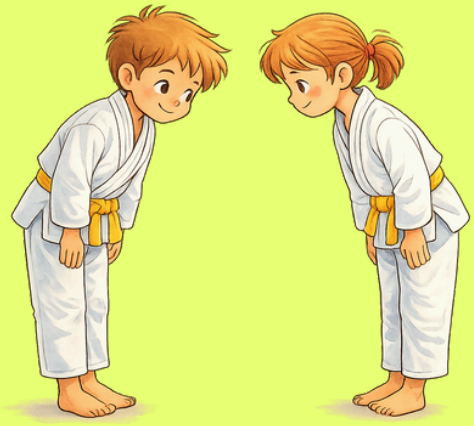
Le salut
un petit geste qui veut dire beaucoup

Qu'est-ce que le salut ?

En japonais le salut se dit **REI.** Il exprime la déférence, c'est à dire **la considération très respectueuse que l'on témoigne à quelqu'un.**
Pour beaucoup d'enfants, le salut est un geste qu'on répète sans trop y penser.
Mais en réalité, **le salut est le premier apprentissage du judo.**

Saluer, c'est s'incliner doucement pour montrer quelque chose sans parler.
On n'a pas besoin de mots : le corps parle pour nous.
Quand tu salues, tu dis :
« Bonjour »
« Je suis prêt »
« Je te respecte »
« Merci »
Tout ça avec un seul geste.



Pourquoi salue-t-on avant de commencer ?

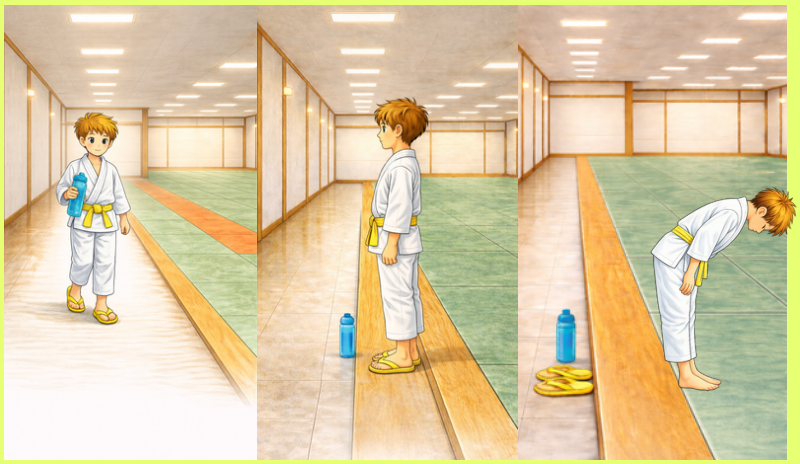
Le fait de s'incliner est une expression que l'on retrouve dans plusieurs civilisations, et ce, depuis très longtemps. C'est **une marque de politesse et de respect,** cela ne relève d'aucun rite religieux et d'ailleurs il ne se fait pas de la même façon.
Il a la même signification qu'une poignée de main, une accolade, etc.

Avant l'entraînement, le salut aide à changer d'état.
Juste avant, tu étais peut-être : pressé, excité, fatigué, ou encore en train de penser à autre chose.
Quand tu salues, tu t'arrêtes un instant.
Tu respires.
Tu te concentres.
👉 **Tu entres dans le judo.**

Quand salue-t-on?

1° Quand je monte ou descends du tatami.

Quand j'arrive au dojo, je pose mes affaires dans les vestiaires, j'enlève mes baskets et j'enfile mon judogi. Je mets mes zori et prends ma gourde.
Arrivé au bord du tatami, là, je fais une coupure face au monde que je vais quitter temporairement. Je me déchausse talons en appuis et monte sur la surface en lui **tournant le dos** laissant la pointe de mes zori vers ce **monde extérieur.**
Une fois sur le tatami, je fais face au centre, et avant même de commencer à bouger, je fais quelque chose de très important : **je salue.**
Je fais le vide de la journée passée et je suis prêt à l'étude du JUDO, au cœur même de cet espace consacré : le Dojo.



Le salut est comme une porte invisible entre l'extérieur et le dojo.

A la fin, je salue la sortie du tatami, je me tourne vers mes zori qui sont dans le sens du départ pour retrouver ma vie quotidienne. Apaisé par la pratique du judo qui m'apporte souvent le bien être après une étude et un procédé d'entraînement du corps et de l'esprit.

Je ne monte pas sur le tatami, ni en descends :

- sans saluer
- sans poser ou mettre mes zori.

2° Au début et à la fin de la séance.

Lors de chaque séance de judo, le salut en ligne marque le début et la fin du cours.

L'organisation du salut dans le dojo

L'organisation du salut s'inscrit dans **une tradition ancienne**, profondément symbolique, qui structure l'espace du dojo et donne du sens à la place de chacun. Rien n'y est laissé au hasard : **l'orientation, la disposition des pratiquants et la répartition des rôles participent pleinement à la transmission des valeurs du judo.**

Le sensei se tient dos au **KAMIZA,** espace d'honneur où est généralement placé le portrait de Jigoro Kano, fondateur du judo. **Il fait face au sud**, direction traditionnellement associée à la lumière, à la clarté et à la connaissance. Cette orientation symbolise la responsabilité de l'enseignant : **recevoir, incarner et transmettre un savoir technique, moral et culturel.** Être placé à proximité du sensei, ou aux côtés de ses assistants, constitue ainsi une marque explicite de respect et de confiance.

En face du sensei se trouve la ligne du **SHIMOZA**, occupée par **les élèves**. Placés dos au sud, les pratiquants les moins expérimentés sont volontairement protégés de la pleine lumière symbolique. Cette disposition traduit l'idée que l'apprentissage se fait progressivement, à l'abri d'une exposition trop directe, sous la protection du sensei et des plus avancés. Les débutants et les plus jeunes sont traditionnellement installés côté ouest, dans l'ombre protectrice des plus avancés.

À l'est, du côté de la lumière montante, prennent place les pratiquants expérimentés et les assistants du dojo. Cette ligne, située à la **gauche du sensei,** est appelée **JOSEKI**. Elle représente l'expérience, **la maturité et la capacité à accompagner les autres** dans leur progression.

À droite du sensei se trouve la ligne du **SHIMOSEKI**. Elle peut accueillir des pratiquants plus âgés mais encore novices, ainsi que des visiteurs ou des observateurs autorisés. Dans la tradition, cet espace est volontairement moins exposé à la lumière symbolique : on y « voit moins bien ». Cette disposition rappelle les périodes anciennes où la transmission des savoirs martiaux était progressive et partiellement dissimulée, afin de préserver ce qui devait l'être. Même lorsqu'un pratiquant est admis sur le tatami, tout ne lui est pas encore donné à voir.

Idéalement, **l'entrée du dojo** se situe **derrière le SHIMOZA ou le SHIMOSEKI**, soulignant ainsi le **passage progressif du monde extérieur vers l'espace d'étude.**

L'organisation du salut devient alors un rappel concret de la valeur du cadre, de la hiérarchie pédagogique et du respect dû à ce qui est enseigné.

Déroulement d'un salut traditionnel:
Les consignes sont données par l'élève le plus gradé (le plus à l'est de la ligne)

Seiza : Tous les judoka s'agenouillent en silence.
Kiotsuke : Chacun ajuste sa posture, le dos droit, prêt à débuter la cérémonie du salut.
Mokuso : Les yeux se ferment pour une courte méditation, on prend une bonne inspiration, on calme son esprit et on se prépare à faire un bon entrainement
Mokuso yame : Fin de la méditation , on ouvre les yeux.
Shomen ni rei : Le salut est dirigé vers le "le mur de face", la place d'honneur du dojo où se trouve la photo de JIGORO KANO. Sans lui, il n'y aurait pas de judo.
Sensei ni rei : On salue le professeur, qui transmet son savoir et sans qui le cours n'existerait pas.
Otagai ni rei : On salue l'ensemble des pratiquants, reconnaissant l'importance de chaque partenaire, car sans eux, il n'y a pas de pratique.
Kiritsu: On se relève, un dernier salut debout et la séance peut commencer ou se terminer

Bien souvent, on réduit à son minimum cette cérémonie. Mais rappelle toi, avant chaque salut, **prends un temps d'inspiration pour calmer ton esprit et être prêt à écouter, apprendre et partager.**

3° Quand je commence ou termine un travail avec un partenaire.

Le salut debout est le **RITSUREI :**
Pour l'effectuer, les talons sont joints, les bras le long du corps et on s'incline légèrement vers l'avant en faisant glisser ses mains sur le devant de ses cuisses

Le salut à genoux est le **ZAREI :**
De la position debout talons joints, je pose d'abord mon **genou gauche** puis mon **genou droit**, les orteils en "accroche". J'allonge mes orteils et je m'assois sur mes talons, le buste droit (passant d'une position de combat à une posture de paix). Je pose la main gauche, rapidement suivie par la main droite, **formant un triangle** devant moi. Je m'incline vers l'avant en regardant ce triangle (le temps de dire dans ma tête "merci de travailler avec moi"). Puis , je me redresse en faisant le chemin inverse (main droite, main gauche...jambe droite, jambe gauche).

je pose d'abord mon genou gauche.

puis mon genou droit, les orteils en "accroche".

J'allonge mes orteils et je m'assois sur mes talons.

Je m'incline vers l'avant regardant le triangle formé par les doigts, sans décoller mes fesses.

Pourquoi salue-t-on son partenaire ?

Au judo, on travaille toujours avec quelqu'un.
Ton partenaire n'est ni un ennemi, ni un objet, ni un obstacle.
Quand tu salues ton partenaire, tu lui dis :

« Je vais faire attention à toi »

« Je vais contrôler mes gestes »

« Je vais t'aider à progresser »

Et lui te répond la même chose.
C'est un accord silencieux :
On va apprendre ensemble.

Pourquoi salue-t-on à la fin ?

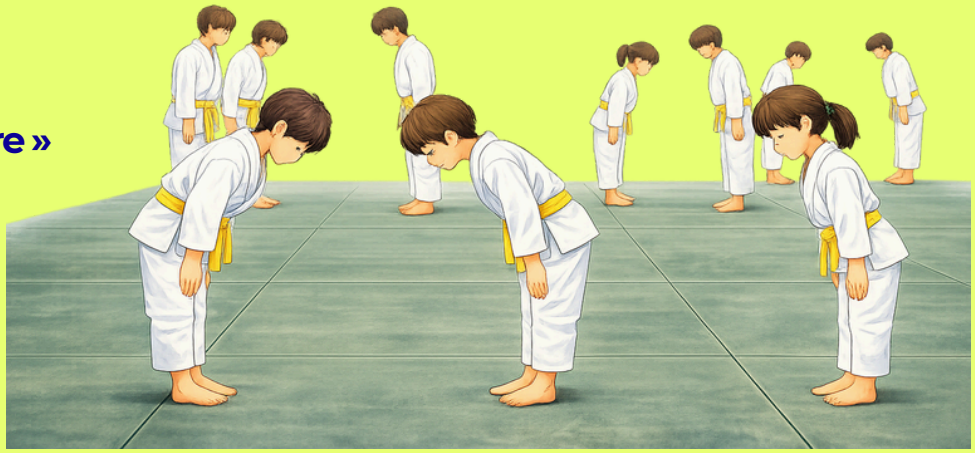
Après l'exercice ou le combat, on est souvent fatigué, content, parfois déçu.
Le salut permet de finir calmement.
Quand tu salues à la fin, tu dis :

« Merci pour le travail »

« Tu m'as aidé à apprendre »

« J'ai respecté les règles »

Même si tu as perdu.
Même si c'était difficile.



Comment bien saluer ?

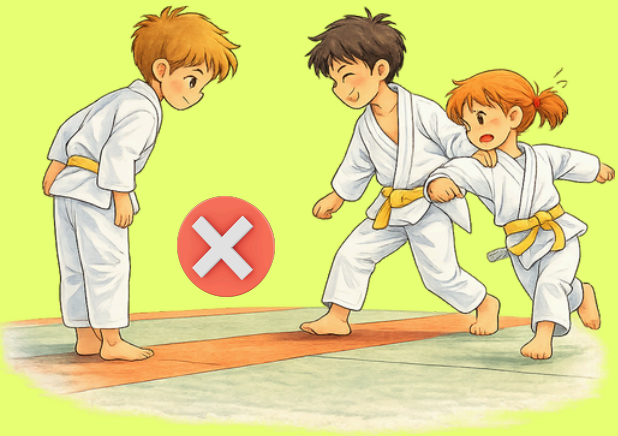
Il n'y a pas besoin d'être parfait.
Pour bien saluer :

- **tu te tiens droit,**
- **tu es bien habillé,**
- **tu es calme,**
- **tu fais attention à ce que tu fais.**

Le plus important n'est pas la forme du geste, mais ce que tu mets dedans.

Un salut rapide sans attention n'a pas beaucoup de valeur.

Un salut calme et sincère, oui.



Les erreurs à éviter:

- **Etre mal rhabillé.**
- **Ne pas saluer au bon moment**
- **Exécuter un salut de manière rapide ou désordonnée.**
- **Décoller les fesses des talons lors du ZAREI**
- **Ne pas mettre la bonne intention dans ton salut**

Ce que le salut t'apprend sans que tu ne t'en rendes compte
Sans t'en apercevoir, le salut t'aide à apprendre :

- **le respect,**
- **la patience,**
- **l'écoute,**
- **le contrôle de toi-même,**
- **la confiance dans les autres.**

C'est pour cela que tous les judoka du monde saluent, quel que soit leur âge ou leur niveau.

Et en dehors du judo ?

Ce que tu apprends avec le salut peut servir dans chaque instant de ta journée :

à l'école,
à la maison,
avec tes amis,
dans le sport...

Savoir s'arrêter, respecter, remercier et faire attention aux autres, ce sont des qualités pour toute la vie.

Ce que tu dois retenir :

Saluer, ce n'est pas juste un geste, c'est une façon de se comporter. Au judo, on apprend à saluer pour mieux apprendre à vivre ensemble

« Le salut est une expression de respect envers autrui... De cette façon, ils (les combattants) expriment leur état d'esprit, à savoir qu'ils ne se combattent pas seulement pour se perfectionner par la technique et la pratique du jùdô mais aussi pour se témoigner un respect mutuel ».
Jigorô Kanô, Méthode et pédagogie

Au judo, le salut est le premier pas pour devenir un bon partenaire et un bon judoka.