

# PRATIQUE DU JUDO JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

DANS LE DOJO,

## LE SALUT, PRINCIPE FONDAMENTAL

### Le DOJO

Le DOJO est le lieu consacré à la pratique du judo. Il participe à la compréhension de sa culture et à la réalisation de ses objectifs techniques, sportifs, intellectuels, sociaux et humains. Le DOJO n'est pas seulement une salle de sport : c'est le lieu où l'on recherche la voie (« JUDO ») : voie de la souplesse – « DOJO » : lieu de la voie –, cette SOUPLESSE est celle de la branche de saule qui ploie sans casser comme le fait la branche de chêne sous le poids de la neige, image que l'on retrouve dans la maxime « utilisation optimale de l'énergie » ou bien « maximum de force, minimum d'énergie ».

Le DOJO est le lieu où l'on va progresser dans le chemin de l'amélioration de l'être humain et de la société.

Le DOJO est un lieu calme où l'on pratique le judo dans un esprit d'entraide et de prospérité mutuelle.



### Le KAMIZA

Un repère, généralement situé sur un mur, que l'on salue avec respect, permet de matérialiser ceux qui nous ont précédés, au cours du temps, sur les tatamis et qui ont participé à l'amélioration de notre discipline JUDO, et à la promotion de sa culture, notamment éducative (repère dénommé « le kamiza », souvent matérialisé par un portrait de Jigoro KANO).

### Les TATAMIS

Les tatamis doivent être particulièrement entretenus : ils sont notre sauvegarde physique pour les chutes et leur hygiène est importante car les judokas sont en permanence en contact direct avec ceux-ci. On ne peut marcher que pieds nus sur un tatami. La propreté et l'hygiène de chaque individu témoignent du respect de son environnement, de ses partenaires et de soi-même.

### Le JUDO-GI

Le judo-gi est le vêtement qui vous permet de pratiquer le judo avec votre adversaire. Il habille le corps et dépouille l'esprit par sa sobriété, sa simplicité et son uniformité qui retirent toute différence visible autre que celle de vos propres progrès dans la discipline pratiquée et que matérialise la couleur de votre ceinture. Le blanc du judo-gi exprime la pureté et la propreté. (Le judo-gi bleu est destiné à la compétition de haut-niveau, pour des raisons de différenciation entre les adversaires).

### Le SALUT

Le SALUT en JUDO exprime, en dehors de toute particularité culturelle, religieuse ou idéologique, le respect de ce lieu où l'on pratique, de celui qui nous enseigne ou de celui que l'on va combattre.

Les valeurs du judo doivent être aussi pour tout judoka les valeurs de sa vie.