



Étiquette du Dojo

L'étiquette du Dojo est définie comme étant le comportement exprimant la politesse et la courtoisie. C'est l'attitude respectueuse à adopter envers les autres et dictée par les Arts Martiaux traditionnels. Les salutations font parties de l'expression de cet état spirituel.

Le cérémonial est très important afin que l'étiquette du Dojo demeure vivante. Il s'agit d'un ensemble de traditions, rites et mouvements symboliques créant une atmosphère spéciale à la pratique des Arts Martiaux. Le Dojo est un lieu d'entraînement du corps mais également de l'esprit; c'est la source de la concentration et du respect mutuel.

Chaque disciple doit respecter son maître mais également les personnes les plus âgées ou ceux qui possèdent un rang plus haut. Ils méritent l'admiration car grâce à leurs efforts continus et leur patience, ils purent atteindre un rang plus élevé.

L'étiquette est élaborée pour s'assurer que tout le monde s'entende et se sente bien. L'acte de se comporter de manière respectueuse n'est pas imposé comme un acte de discipline visant à endurcir les étudiants. Nous sommes polis envers les autres pour que chacun se sente à son aise, car personne ne devrait jamais se sentir gêné car il ne sait pas quel comportement adopter.

Observer cette étiquette ne nous rend pas meilleurs grâce à la discipline mais nous permet d'être aimable les uns envers les autres. Un débutant peut penser que ces gestes et cérémoniaux peuvent être ennuyants, mais, il découvrira bien vite que l'étiquette sert à améliorer les relations sociales. Une attitude polie envers les autres et une bonne attitude sont les clés d'une bonne atmosphère pendant l'entraînement.

Un exemple pour expliquer l'étiquette du Dojo est le positionnement des différents membres du club en début et fin de leçon. Dans un Dojo traditionnel, un petit endroit ou Shinto est dédié à la vénération des divinités. Le Senseï (qui est né d'abord) se tient debout à son côté de face à ses étudiants. Sur l'autel, nous pouvons trouver une représentation ou photo du fondateur, une citation ou même une calligraphie exprimant la philosophie ou l'éthique du club. Les élèves se placent, de gauche à droite, du plus bas au plus haut rang; L'ordre des rangs est montré sur l'image ci-dessous. Les assistants du Sensei et toutes les ceintures noires se tiennent le long du mur droit; ainsi que l'invité d'honneur si présent.

Règles de vie

Au cours de ses entraînements et durant toute sa vie, le KempoKa devra suivre les cinq règles de vie.

Chaque leçon commence par le salut. Le KempoKa met son genou et son poing droit sur le sol afin de se remémorer et de méditer sur ces cinq règles de base:

- Nous jurons de suivre les règles de vie du Shin Gi Tai Kempo.
- Nous jurons respect et fidélité à notre Sijo et nos enseignants.
- Une réelle amitié nous unit.
- Nous nous engageons à n'utiliser notre Art Martial que pour nous défendre ou protéger les autres.
- Nous nous engageons à pratiquer sa discipline et son entraînement difficiles avec honnêteté et courtoisie.

À l'entraînement

1- Arrivée au dojo

Par respect pour le groupe, nous demandons aux élèves de se présenter avant l'heure du début du cours et d'être prêts en tenue. Si vous êtes en retard, nous vous prions d'en avvertir le responsable du club ou un des senseïs pour que nous soyons au courant. Si vous arrivez en retard, et que le cours a commencé, veuillez mettre votre ceinture et vous placer en YOI au bord du dojo; attendez ainsi jusqu'à ce que le professeur vous fasse signe de vous joindre au cours. Il se peut qu'une sanction, comme un exercice physique supplémentaire, soit imposée par discipline.

À votre arrivée au dojo, vous devez vous incliner en avant de franchir le pas de la porte pour montrer votre respect. Il s'agit d'un geste qui doit être fait à chaque entrée et sortie du dojo (même lorsque vous allez aux vestiaires ou toilettes). Par dojo, nous entendons toute salle où vous pratiquez notre art martial.

2 - Gi et Ceinture

Notre kimono, ou autrement appelé Gi, se compose du pantalon et d'une veste noire. Nous demandons à ceux qui veulent porter un t-shirt en dessous de la veste d'endosser le t-shirt de la fédération ou du club ou vous vous entraînez habituellement. Nous vous demandons de vous présenter avec un Gi que nous vous demandons de tenir propre. Cependant, la ceinture ne se lave jamais car elle représente vos efforts et a été bénite par vos professeurs. Dans certains clubs, la tenue peut varier suivant le choix du professeur. Cependant, lors d'un entraînement dans le dojo de Sijo, nous vous demandons de respecter ce code vestimentaire.

Nous avons des badges que nous vous demandons de disposer comme sur le schéma si dessous. Certains badges sont obligatoires comme, par exemple, le logo du style. Leurs positions sont également précises et ils ne peuvent pas être disposés à votre guise. Nous sommes là pour vous guider, n'hésitez pas à demander en cas de doute.

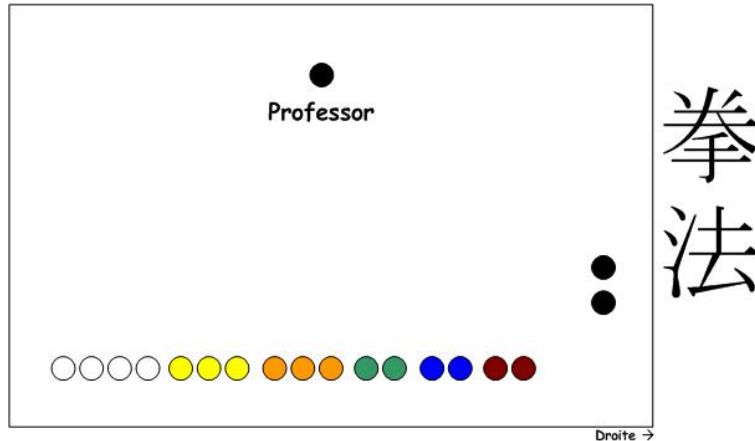


Pour en revenir à la ceinture, elle représente votre évolution et chemin martial. Dès lors, quelque soit notre grade, nous donnons beaucoup d'importance. Il ne s'agit pas que d'un morceau de tissu mais d'un symbole que nous portons fièrement peu importe sa couleur. Ainsi, nous ne jouons pas avec, ne nous la laissons pas traîner, nous ne la jetons pas, nous ne la mettons pas au sol et nous ne frappons pas nos partenaires avec. On la garde en main, autour du cou, glissée dans le kimono ou on la range dans son sac.

3 - Salutations et début du cours

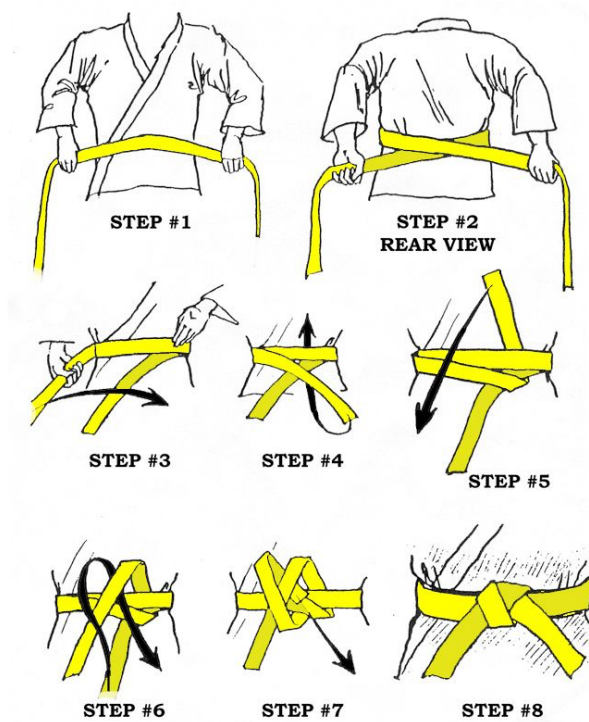
Lorsque le signal est donné par Sijo ou le professeur en charge du cours, veuillez vous placer en ligne comme présenté sur le schéma ci-dessous. Il s'agit d'un classement par ordre de grade et d'ancienneté. Bien entendu, il faudra prendre en considération la salle et s'ajuster suivant sa disposition et sa taille.

Lorsque vous rejoignez votre place dans le rang, veuillez ne pas passer devant tout le monde mais passer derrière les élèves déjà en position.



Dès lors, veuillez vous placer en YOI en attendant les consignes du professeur en évitant au maximum de parler entre-vous. Au signal du Sergent of Arm, qui seconde Sijo ou le professeur titulaire du cours, nous allons entamer les trois étapes suivantes:

- Belt : Mise de la ceinture - On fait claquer la ceinture au dessus de la tête, on l'appuie sur le front et la bouche pour la refaire claquer au niveau du coeur. On fait un demi-tour gauche pour se retourner le dos au dojo pour mettre ceinture suivant le schéma ci-dessous. Une fois la ceinture bien mise et de la même longueur, on refait demi-tour gauche pour se remettre face au dojo.



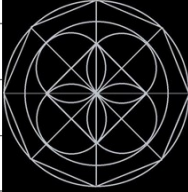
- Knee : On place le genou et le poing droit à terre afin de méditer quelques secondes et rendre hommage à ceux qui sont passés avant nous.
- Up : On se relève pour se remettre en YOI.
- Salutations : Le salut du Shin Gi Tai vous sera enseigné.

4 - Déroulement du cours

Le cours commencera par un échauffement suivi de l'étude des techniques et du programme. Si vous avez des blessures ou problèmes physiques, veuillez prévenir le professeur, les senseïs et instructeurs ainsi que vos partenaires afin d'éviter des problèmes non souhaités. Pendant l'entraînement, si vous ressentez une douleur insoutenable pendant une technique, n'hésitez pas à clapper pour le signaler à votre adversaire.

Lorsque le professeur explique, veuillez vous placer avec le genou droit au sol et vous tenir droit. Vous pouvez également opter pour une position seiza. Nous demandons une position toujours en respect avec l'enseignement. Quand l'explication est terminée, nous saluons le professeur qui vient de faire la démonstration en disant "OSS".

Lorsque le professeur montre la technique, veuillez prêter attention à la démonstration et n'hésitez pas à demander de revoir la technique si vous avez un doute. Lorsque vous vous exercez, le professeur passe corriger, posez-lui vos questions. Si le professeur est occupé, vous pouvez demander de l'aide aux senseïs et instructeurs qui se feront un plaisir de vous guider dans votre chemin martial. Vous trouverez ci-dessous le rang et le titre de chacun:

Shin Gi Tai Kempo Belt Ranking						
Rank	Title	Colors				
10 th - 8 th Kyu	Student	White		1 st Dan	Senseï	Black 1 Stripe
7 th Kyu	Student	Yellow		2 nd Dan	Senseï	Black 2 Stripes
6 th Kyu	Student	Orange		3 rd Dan	Senseï	Black 3 Stripes
5 th Kyu	Student	Green		4 th Dan	Renshi	Black 4 Stripes
4 th Kyu	Student	Blue				Red & Black Vertical
3 rd Kyu	Student	Brown 1 Stripe		5 th Dan	Sigung	Black 1 Thick Red Stripe
2 nd Kyu	Student	Brown 2 Stripes				Black & Red Border
1 st Kyu	Student	Brown 3 Stripes				Red & Black Vertical
Instructor or Sibak (according to ranking)		Red & Black Horizontal				Black 1 Thick Red Stripe & 1 Regular Red Stripe
				6 th Dan	Sigung	White & Red Horizontal
			White & Red Vertical			

Par respect pour notre Grand Maître Daniel Hayen, nous le nommons Sijo.

"Hajime" annonce le début l'exercice; pour annoncer que l'exercice en cours s'achève et qu'il faut se préparer au suivant, vous entendrez "Yame".

Si pendant le cours un senseï ou un instructeur vous fait une remarque, veuillez le respecter et l'accueillir en ayant en tête qu'il s'agit d'une aide pour votre développement. Souvenez-vous que nous apprenons tous les jours et que les commentaires sont donnés afin de vous aider à vous améliorer. Sauf instructions contraires, n'hésitez pas à changer régulièrement de partenaires pendant le cours afin de découvrir différents types de corps et diverses réactions.

Nous utilisons par fois des armes, comme le bâton court, le bo, les couteaux et autres. Elles sont également très importantes et doivent être respectées. Nous ne les jetons pas au sol, nous ne les faisons pas tomber car nous jouons avec, nous ne les utilisons pas pour nous appuyer pendant les explications du professeur. Lorsque nous ne les utilisons pas, nous essayons également de les manier en faisant le moins de bruit possible. Lorsque vous passez votre arme à votre partenaire ou professeur, présentez-les de manière respectueuse. S'il s'agit d'un couteau, ne présentez jamais la lame à votre partenaire ou professeur, même si l'arme est factice.

Si pendant le cours, vous souhaitez quitter le dojo, veuillez demander la permission au senseï que vous remercerez en le saluant. Respectez toujours le salut à chaque entrée et sortie de salle.

5 - Fin de cours

En fin de cours, tous les senseïs et élèves se remettent en ligne pour conclure le cours dans la même position qu'au début du cours. On salue le professeur et les senseïs puis on enlève sa ceinture. On se remet en Yoi jusqu'à ce que le professeur fasse signe de dissoudre le rang.

6 - Passage de grade et rituel

Sur décision de Sijo ou des senseïs, un examen de passage de grade est organisé pour voir si vous avez les capacités requises pour obtenir le grade suivant. L'examen se déroule lorsque Sijo ou votre senseï vous estime prêt. Vous ne devez pas le demander vous-même. Lorsque l'élève est promu, un rituel de transmission de ceinture a lieu. Vous êtes appelé à quitter la ligne et à vous diriger vers Sijo ou votre senseï. Vous vous mettez à genoux et dès que vous recevez l'ordre, vous retirez votre ceinture et la repliée sans la faire toucher le sol. Tendez la ceinture au dessus de la tête, Sijo ou le senseï l'attrape et vous l'arrache. Vous ne devez pas tomber de l'avant et restez en position droite. Ensuite, vous recevrez l'ordre de vous relever et de vous mettre en YOI, soit avec les mains sur la tête, soit tendus en croix. Sijo ou le senseï bénit une première fois la ceinture puis la remet au plus jeune ceinture noir qui se dirige vers l'élève. Il bénit à son tour la ceinture et l'utilise pour effectuer quelques frappes au corps. Vous devez recevoir les coups sans bouger ni réagir. Le jeune ceinture noir passe la ceinture au suivant et le rituel se répète autant de fois que de ceintures noires présentes en allant du moins gradé au plus gradé. Le tout se termine par Sijo qui répète le rituel et l'achève en mettant la ceinture autour de votre taille en signe de reconnaissance de passage. Une fois que c'est fait, l'élève retourne dans le rang d'élèves en prenant sa nouvelle place dans la ligne qui correspond à son nouveau grade. Tout le monde l'applaudit. Voilà pourquoi notre ceinture est si importante, elle représente la transmission du savoir et le respect envers nos aînés.

S.G.M. Daniel Hayen
10th Dan Shin Gi Tai Kempo

L'élève
Je m'engage à respecter les règles
du Shin Gi Tai Kempo



SGM HAYEN DANIEL
10 Degree Black Belt

