

Karaté

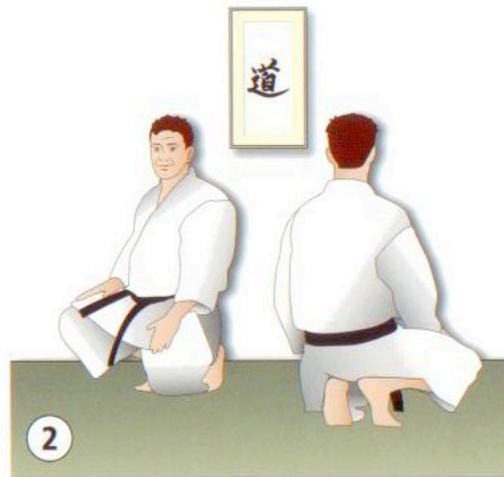
UN SPORT
UN ART DE VIVRE

Le Salut

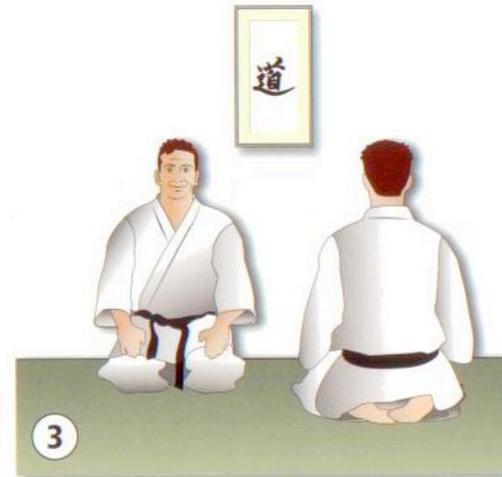
Le salut traditionnel à genoux est un signe de respect réciproque. Chacun doit avoir au cœur la notion de groupe, de travail partagé, d'énergie collective, de pratique commune. C'est un signe de gratitude pour la présence des autres. Les trois saluts représentent la forme complète du cérémonial. La F.F.Karaté vous propose ce salut traditionnel établi avec les plus grands experts fédéraux français et japonais



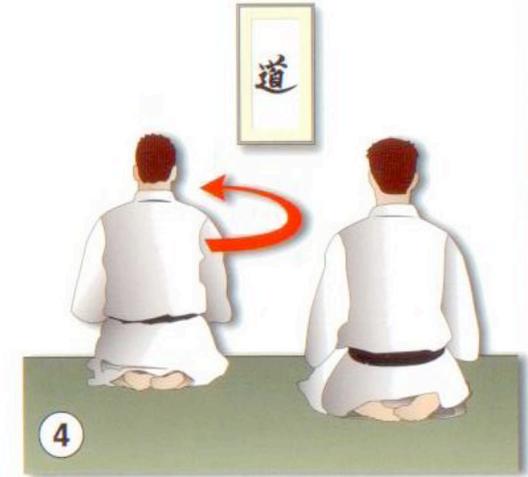
Le sensei et ses élèves (ces derniers sont placés du côté du mur "shimoza", debout, se font face. Les talons sont joints, le regard porte devant soi. Dans le cas d'un nombre important d'élèves, les plus anciens peuvent se placer sur une ligne à gauche du professeur (mur du "joseki") et les débutants à droite (mur du "shimozeki").



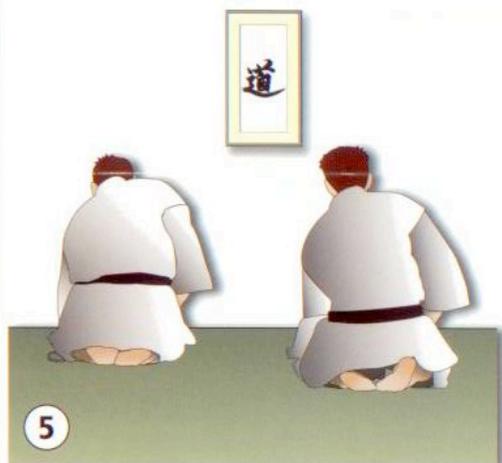
Sans déplacer les appuis ni les mains, plier les genoux en orientant le genou gauche vers l'avant pour établir le premier contact avec le sol.



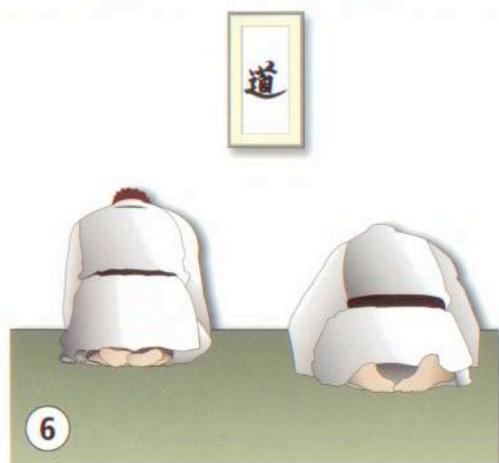
Ramener l'autre genou à distance de deux poings fermés environ (un poing pour les femmes). Pieds en appui sur les orteils puis sur les cous-de-pied. Les mains sont placées en haut des cuisses.



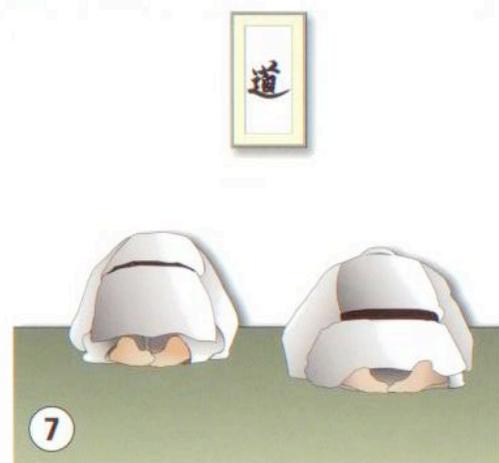
Le sensei se tourne d'un bloc du côté du "kamiza" ou "shomen" (portrait, autel ou idéogramme sur le mur derrière lui).



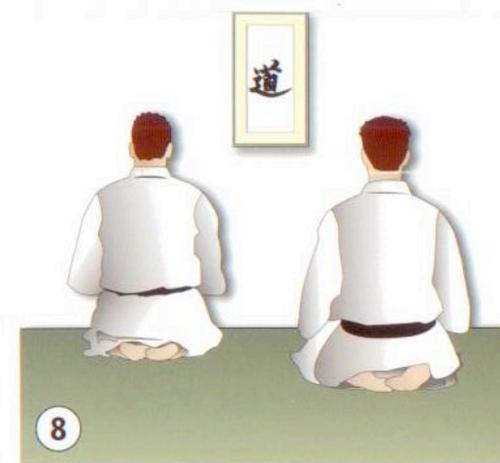
5 Le plus haut gradé donne le signal du premier salut "Shomen-ni-rei !" Glisser alors la main gauche vers le sol pour la placer devant soi, pouce ouvert (voir détails des mains dans les situations de face image 10 et suivantes).



6 Placer la main droite à côté de la gauche de façon à former un triangle, symbole d'unité et d'équilibre.



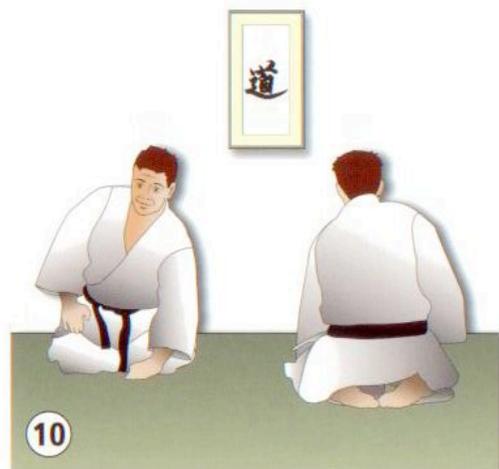
7 Incliner le buste sans relever le bas du corps de façon à placer le visage au cœur du triangle formé par les mains, regard baissé en signe de confiance.



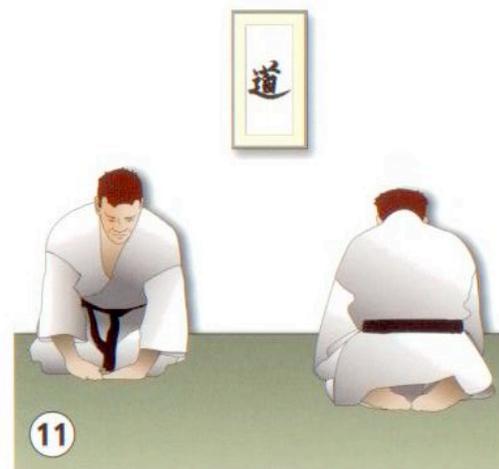
8 Redresser le buste, ramener la main droite à sa place d'origine, puis la main gauche.



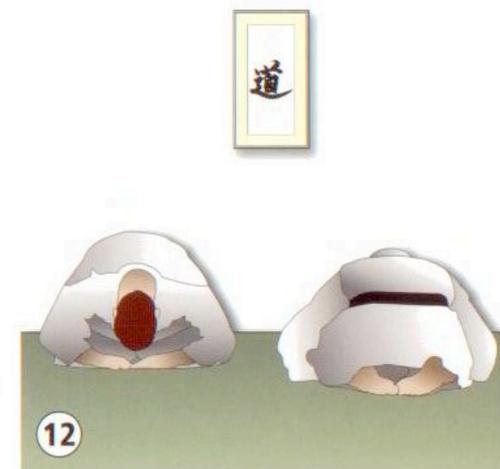
9 Le sensei se retourne vers ses élèves alignés le long du "shimoza".



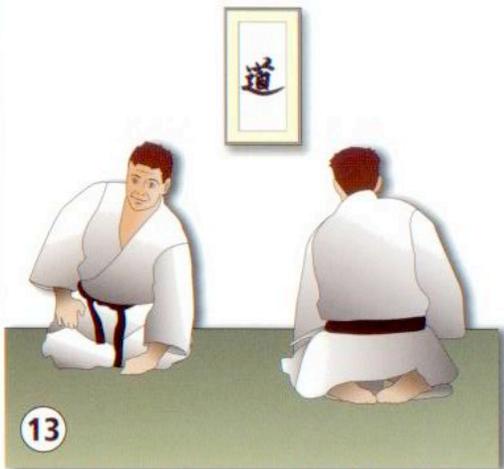
10 Le plus haut gradé donne le signal du second salut "Sensei-ni-rei !" Les élèves s'inclinent alors pour saluer le professeur, qui leur rend le salut en s'inclinant lui aussi simultanément ou juste après ses élèves. La main gauche glisse vers le sol, pouce ouvert.



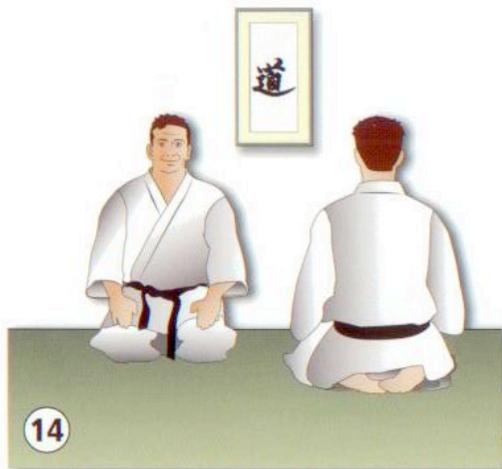
11 La main droite la rejoint, formant le triangle.



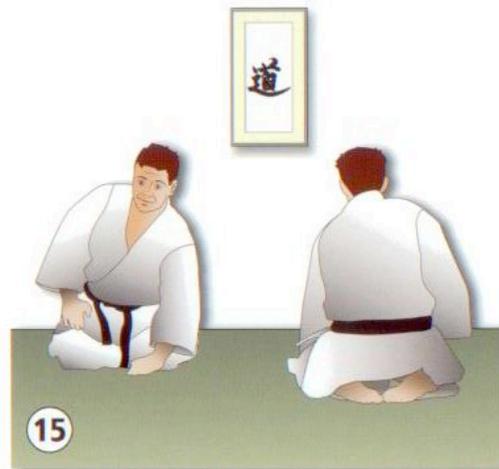
12 Le buste s'incline. Le visage se place entre les mains.



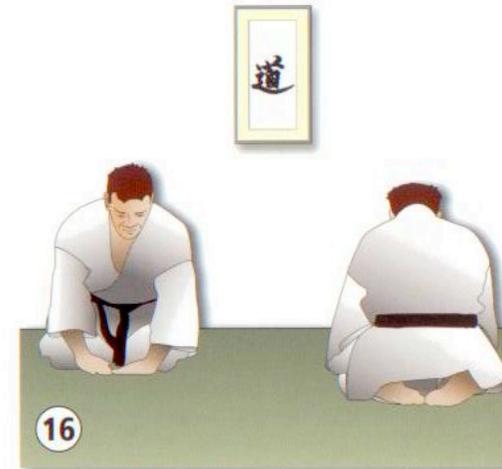
13 Le sensei et ses élèves se redressent en ramenant la main droite dans sa position initiale.



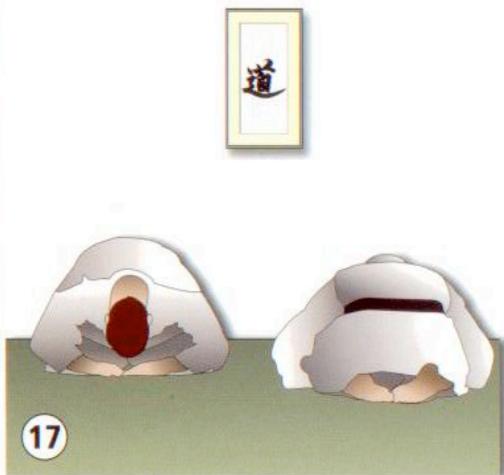
14 La main gauche rejoint elle aussi sa position d'origine.



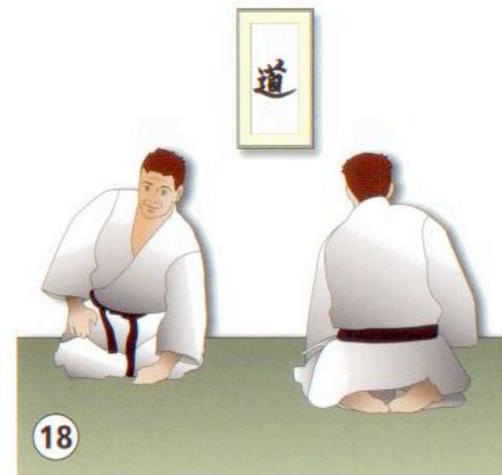
15 Le plus haut gradé donne le signal du troisième salut "Otagai-ni-rei!". La main gauche glisse alors de nouveau vers le sol.



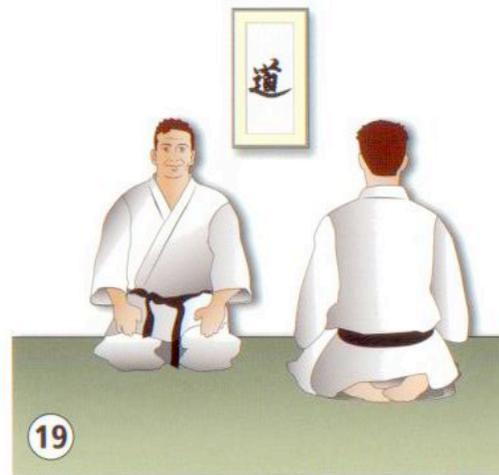
16 La main droite la rejoint.



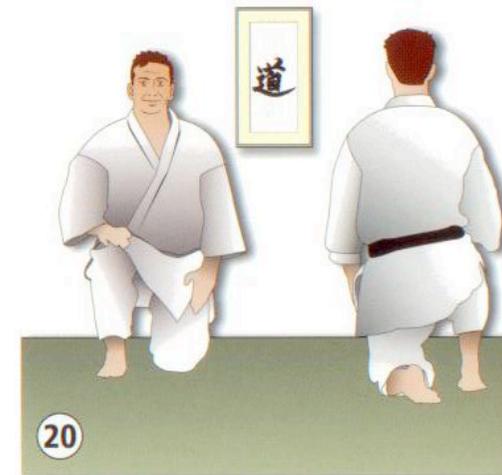
17 Tous s'inclinent face à face.



18 La main droite reprend sa position en haut de la cuisse.



19 La main gauche également, le buste est droit.



20 Se redresser en position debout en relevant d'abord le genou droit.



Ramener le pied gauche à hauteur du pied droit dans la position de départ.



Le sensei et les élèves s'inclinent face à face dans la position debout.

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

WWW.FFKARATE.FR

