



LE SALUT. AU COEUR DU JUDO

Pourquoi salue-t-on au judo ?

Le salut est un **acte fondamental du judo**, hérité de la culture japonaise et du code d'honneur des samouraïs. Il exprime le **respect**, l'**humilité**, la **gratitude**, la **maîtrise de soi** et la **confiance mutuelle**, sans contact physique.

À l'origine, s'incliner signifiait montrer que l'on n'était pas hostile et que l'on respectait l'autre. Cette symbolique demeure aujourd'hui et instaure un **cadre moral** avant toute pratique.

Le salut reflète également le principe du **JU (souplesse)** : le judoka s'ajuste à la situation et à son partenaire. Il organise la vie du dojo en montrant le respect : **du lieu** qui permet la pratique, **du professeur** pour son enseignement, **du partenaire** pour sa coopération, et **de l'adversaire** pour l'évaluation qu'il offre. Tous ces éléments sont essentiels à la progression.

Enfin, inscrit dans les règles, le salut favorise le **calme**, la **concentration** et le **contrôle des émotions**, rappelant que le respect est une valeur essentielle, sur le tatami comme dans la vie.

Le salut expliqué en d'autres termes

LE SALUT AU JUDO

Un geste simple, une grande valeur

Pourquoi saluer ?

Le salut est une **marque de respect** :

- Envers le **dojo**
- Envers le **professeur**
- Envers le **partenaire / adversaire**
- Envers les **valeurs du judo**

Quand faut-il saluer ?

- En montant sur le tatami
- En descendant du tatami
- Avant et après chaque combat ou randori
- Au début et à la fin du cours

Comment saluer ?

Debout (Ritsu-rei)

- Corps droit
- Bras le long du corps
- Inclinaison du buste
- Regard vers le sol

A genoux (Za-rei)

- Position à genoux
- Mains au sol
- Inclinaison du buste

👉 Ce que signifie le salut

Saluer, c'est dire :

- *Je respecte mon partenaire*
- *Je m'engage à pratiquer avec sérieux et sécurité*
- *Je respecte l'esprit du judo*



Pas de judo sans salut.

Le respect commence sur le tatami et continue en dehors



LE SALUT À GENOUX
ZA REI 座礼



LE SALUT DEBOUT
RITSU REI 立礼