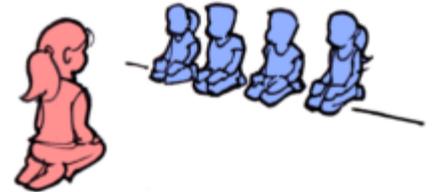


Rituels dans le sport des enfants – Jeux d'introduction sur une ligne: Salutation du judo

Ce rituel issu du judo est appliqué pour rassembler les enfants. Il convient aussi aux classes particulièrement agitées.

Les enfants se placent sur une ligne face à l'enseignant/au moniteur. Ce dernier s'agenouille en posant d'abord le genou gauche puis le droit. Dès qu'il est à genoux, l'enfant le plus à l'extérieur s'agenouille à son tour, puis son voisin fait de même et ainsi de suite. Le mouvement forme une sorte de «ola». Le dos est redressé, les paumes des mains reposent sur les cuisses.



L'enseignant/le moniteur annonce en japonais «Mokuso». Les enfants ferment alors les yeux et se concentrent. Après un moment, il poursuit avec «Yame» et les enfants ouvrent les yeux. L'enseignant/le moniteur dit ensuite «Rei» et les enfants s'inclinent en formant un triangle avec leurs mains et en touchant brièvement le tapis. A la fin, il se lève en premier, d'abord avec la jambe droite puis avec la gauche. Les enfants l'imitent, les uns après les autres.

Remarque: Le fait de s'incliner mutuellement au judo («Rei») est une marque de respect et de politesse qui montre que l'on a l'intention de s'affronter dans un esprit amical empreint de fair-play. Le «Mokuso» permet au judoka de faire un retour sur lui-même et de se concentrer. Il symbolise une coupure nette avec le quotidien et vise à se préparer mentalement à l'entraînement. La position «Mokuso» ne dure en principe que quelques secondes, mais elle peut être prolongée (30 secondes), surtout si la classe est particulièrement turbulente.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO