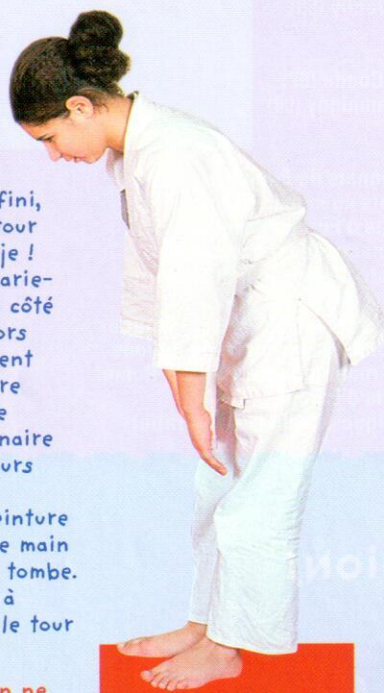
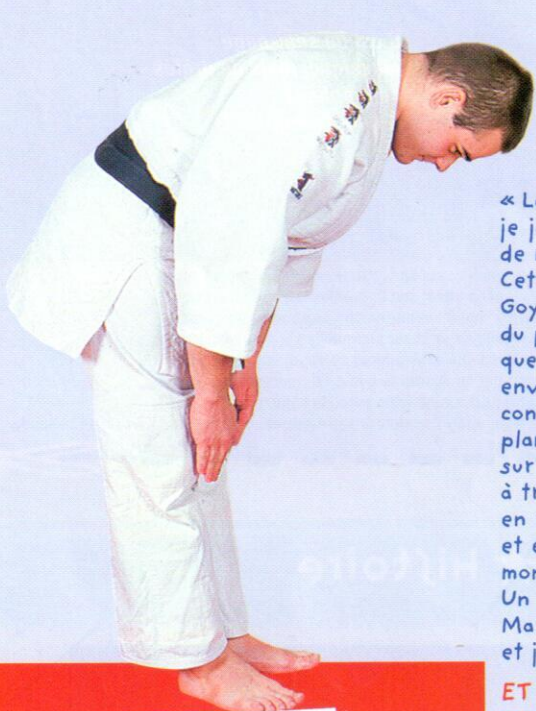


# Salue tes copains d'abord

Le salut, tu connais ? Une courbette un peu bizarre, un geste qui n'a l'air de rien, mais qui est très important. Et on t'explique même pourquoi...



« Le randori est fini, je jette un œil autour de moi. Que vois-je ! Cette peste de Marie-Goyave est déjà à côté du professeur, alors que j'avais tellement envie de combattre contre lui. Vite, je plante mon partenaire sur place et je cours à travers le dojo en traînant ma ceinture et en tenant d'une main mon pantalon qui tombe. Un coup d'épaule à Marie-Goyave et le tour est joué... »

**ET BIEN NON.** On ne peut pas se dispenser du salut, parce que ce serait vite n'importe quoi. Saluer tu dois, ton partenaire, au début et à la fin de chaque exercice... Prends ton temps. Rhabille-toi d'abord, place-toi bien en face de lui, pense à ce que tu fais (sinon, c'est presque pire que de ne pas le faire). Après tout, le salut est comme une poignée de mains. En fait c'est exactement ça. L'inclinaison du buste, c'est la version orientale de la poignée de mains, c'est-à-dire une marque de respect, une marque d'affection. C'est aussi une façon de rester bien concentré. Avant l'action, cela veut dire « Je suis prêt à bien faire », après, une façon de bien finir, de conclure avant de passer à autre chose.

PHOTOS : PIERRE LAHALLE/CORBIS-TEMPSPORT

## COMMENT SALUER ?

Le salut debout est un salut « simple », mais cela ne veut pas dire qu'il faut le bâcler. Le pire de tout : le coup de tête par-dessus l'épaule en pensant à autre chose. Le pire du pire de tout : le petit coup de menton du genre « Je suis une bête féroce et je vais te manger tout cru. » Tu te prends pour qui ? Le salut est une marque de respect, pas une provocation. Incline-toi réellement en pliant le corps au niveau de la taille. Laisse glisser les bras le long des cuisses. Serre les jambes. Il faut

faire cela bien ou ne pas le faire. Le salut à genoux est un salut plus « cérémonieux ». Les points importants : descendre d'abord la jambe gauche ; relever d'abord la jambe droite ; ne pas croiser les pieds derrière (tant pis si cela fait plus mal) ; écarter les genoux de la largeur de deux poings environ ; faire un triangle avec ses mains et s'incliner assez profondément pour ne plus voir autre chose que les doigts. Attention à ne pas lever les fesses !

## QUAND, QUI, QUOI SALUER ?

### Salut debout

X Quand tu pénètres sur le tapis et quand tu en sors. Tourne-toi bien vers le tapis et non pas vers l'extérieur !  
 X À chaque fois que tu t'adresses au professeur ou, au moins, pour lui dire bonjour la première fois que tu le vois (tu verras, il sera très content de ta politesse !).  
 X Pour inviter quelqu'un à travailler un exercice ou à faire un randori.  
 X Tes partenaires successifs avant de commencer un exercice debout ou un randori, ou un combat de compétition.

### Salut à genoux

X En ligne, tous ensemble, pour se saluer mutuellement. C'est le grand salut du judo. Horrible est celui qui trouble ce moment important !  
 X Tes partenaires successifs avant de commencer un exercice au sol ou un randori au sol.

