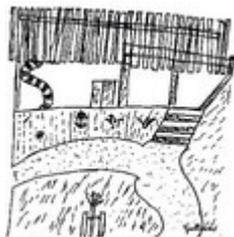


Extrait du Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze

<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/stauban/spip.php?article623>

# Le Dojo

- EPS - Au gymnase de Buis les Baronnies -

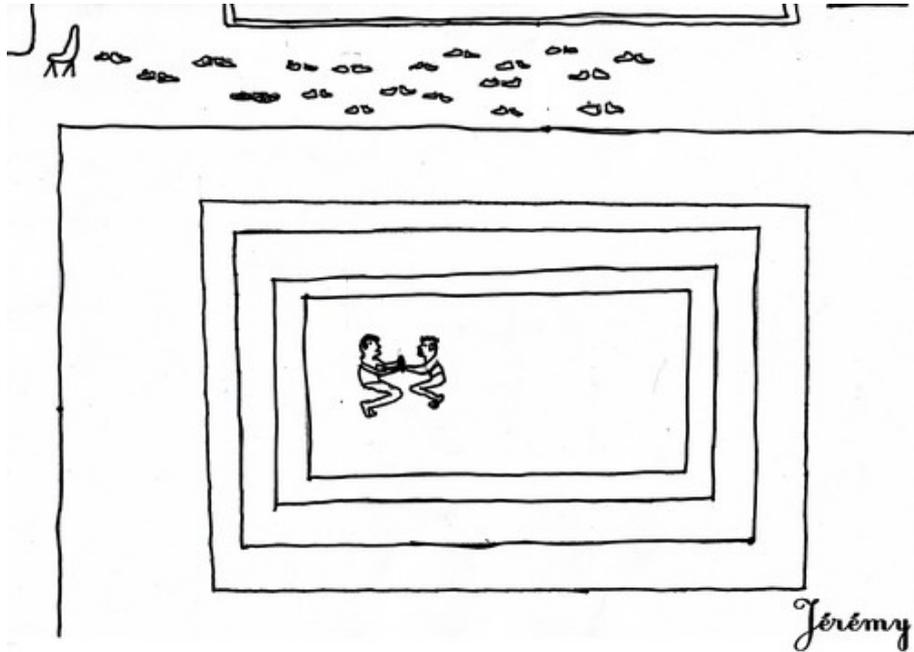


Date de mise en ligne : vendredi 15 février 2008

---

Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze

---



Le dojo a un tatami pour ne pas se faire mal,

un miroir pour se voir,

des fenêtres.

Il faut enlever ses chaussures pour aller sur le tatami.

On faisait des jeux de lutte et d'opposition comme la tortue, le pêcheur, la pierre et la moule, le combat de coq, la queue du diable.

On s'amusait à chuter sans se faire mal.

## **Les règles d'or sont :**

- ▶ ne pas se faire mal,
- ▶ ne pas se laisser faire mal,
- ▶ ne pas faire mal à l'autre.

## **Pourquoi les règles d'or ?**

Les règles d'or sont utiles par rapport au respect et faire des jeux sans se blesser.

- ▶ *Définition du dojo* : (mot japonais)

salle où se pratique les arts martiaux.

► *Définition du tatami* : (mot japonais)

tapis, à l'origine en paille de riz, servant, en partie, à la pratique des arts martiaux.

***par Romane, Mathilde et Jérémy***