

# PROCÉDURE POUR LES SALUTS EN DÉBUT ET EN FIN DE COURS

## Salut avec un seul instructeur (pas de maitre)

### Au début du cours

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

L'instructeur se place en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans la main gauche

**ZEN** (tous les élèves et l'instructeur ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves et l'instructeur ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves font le salut au sol en même temps que l'instructeur)

L'instructeur se lève pour se placer en HEISOKU DACHI

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur)

## À la fin du cours

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans la main gauche)

L'instructeur se place en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans la main gauche

**ZEN** (tous les élèves et l'instructeur ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves et l'instructeur ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves font le salut au sol en même temps que l'instructeur)

L'instructeur se lève pour se placer en HEISOKU DACHI

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur)

# Salut avec un instructeur et des assistants et/ou instructeurs (pas de maitre)

## Au début du cours

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**KURO OBI ZAZEN** (l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**ZEN** (tous les élèves, l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves, l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves font le salut au sol en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

**KURO OBI KIRITSU** (L'instructeur en chef, les assistants et instructeurs se lève pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

## À la fin du cours

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**KURO OBI ZAZEN** (l'instructeur en chef, les assistants et instructeurs se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**ZEN** (tous les élèves, l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves, l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves font le salut au sol en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

**KURO OBI KIRITSU** (L'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs se lèvent pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que l'instructeur en chef, les assistants et les instructeurs)

# Salut avec un ou des maitres et des assistants et/ou instructeurs

## Au début du cours

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que le ou les maitres et les assistants et les instructeurs)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**KURO OBI ZAZEN** (les assistants et instructeurs se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

Le ou les maitres se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans la main gauche

**ZEN** (tous les élèves, le ou les maitres, les assistants et les instructeurs ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves, le ou les maitres, les assistants et les instructeurs ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves, le ou les maitres, les assistants et les instructeurs font le salut au sol en même temps que le ou les maitres et les assistants et instructeurs)

Le ou les maitres se lèvent pour se placer en HEISOKU DACHI

**KURO OBI KIRITSU** (les assistants et les instructeurs se lèvent pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que le ou les maitres et les assistants et les instructeurs)

## À la fin du cours

**KO RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que le ou les maitres et les assistants et les instructeurs)

**ZAZEN** (les élèves se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

**KURO OBI ZAZEN** (les assistants et les instructeurs se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans le main gauche)

Le ou les maitres se placent en ZAZEN prêt à faire le ZEN : main droite dans la main gauche

**ZEN** (tous les élèves, le ou les maitres, les assistants et les instructeurs ferment les yeux pour faire le ZEN)

**ZAREI** (tous les élèves, le ou les maitres, les assistants et les instructeurs ouvrent les yeux et placent les poings le long du corps de chaque côté)

**REI** (les élèves font le salut au sol en même temps que le ou les maitres et les assistants et instructeurs)

Le ou les maitres se lèvent pour se placer en HEISOKU DACHI

**KURO OBI KIRITSU** (les assistants et les instructeurs se lèvent pour se placer en HEISOKU DACHI)

**KIRITSU** (tous les élèves se lèvent debout pour se placer en HEISOKU DACHI)

**RITSUREI** (les élèves font le salut debout en même temps que le ou les maitres et les assistants et les instructeurs)